

## Jubiläumsfolge mit Jutta Ribbrock

\*\*Speaker 1\*\* [00:00:02]: Aber. In sozialen Medien, aber auch im Alltag wird uns immer wieder suggeriert, fröhlich und glücklich sein zu müssen. Dass das nicht geht, ist uns wohl eigentlich bewusst. Aber dennoch setzen wir uns immer unter Druck, fröhlich und optimistisch zu funktionieren. Susan Keine zeigt uns in \*\*Bittersüß\*\* ganz wunderbar mit einer Mischung aus Fakten, Geschichten und eigenem Erleben, wie wir die bittersüßen Gefühle der Melancholie, der Traurigkeit, der Angst oder Einsamkeit in unserem Leben zulassen können und wie uns gerade diese Gefühle auch zusammenbringen können. Ein Hörbuch, das uns sehr nachdenklich gemacht und bereichert hat. Überall, wo es Hörbücher zum Download und im Streaming gibt. Oder als Buch. Erschienen im Droemer Knaur Verlag. Werbung Ende.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:01:02]: Herzlich willkommen, ihr lieben Menschen zur neuen Folge von \*\*Einfach ganz leben\*\*, deinem Podcast für bewusstes Leben. Und ich könnte mir vorstellen, dass der eine oder die andere von euch an dieser Stelle etwas irritiert ist, weil er sich denkt: Hey, wer ist denn das? Wer redet denn da? Wo ist denn die liebe Jutta? Ich kann euch sagen, ihr könnt euch entspannen, denn Jutta sitzt mir gegenüber. Aber das ist eine ganz besondere Folge, eine Jubiläumsfolge, das 100. Gespräch. Und deswegen habe ich, liebe Jutta, die große Freude und auch die große Ehre, heute mal dich im Gespräch zu begrüßen. Schön, dass du da bist.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:01:40]: Ja, ich freue mich auch, dass ich da bin. Und ich freue mich so sehr, Kathie, dass gerade du da bist, um heute die Fragen zu stellen. Also die Frau, die sonst die Fragen stellt, lehnt sich jetzt mal zurück. Bin voll gespannt, was du mich so alles fragen wirst. Und ich möchte dich auch kurz vorstellen, damit unsere Hörerinnen und Hörer wissen, wer da spricht. Kathi Kleff, auch begeisterte Podcasterin. Ihr kennt sie vielleicht auch von ihrem Podcast \*\*Happy Katy is auch cool\*\*, ist im \*\*Astro Pott\*\* und macht auch mit der bekannten Traumatherapeutin Verena König alle zwei Wochen eine gemeinsame Folge. Nebenbei coacht sie Menschen traumasensibel und macht wie ich auch noch ein bisschen Radio. Sie als Moderatorin, ich als Nachrichtenfrau. Daher kennen wir uns auch schon viele, sehr viele Jahre. Ich fühle mich auf jeden Fall ganz wunderbar bei dir aufgehoben, liebe Kathie.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:02:37]: Das ist das aller Allerbeste, denn das vergisst man ja häufig, wenn man auf der anderen Seite des Mikrofons sitzt. Wo du normalerweise bist, da steht ja auch ein Mensch dahinter, der in der Regel auch eine sehr interessante Geschichte zu erzählen hat. Weil es gibt ja Gründe, warum du dich zum Beispiel jetzt nicht mit einem Garten-Podcast beschäftigst oder mit einem: Wie backt man die schönsten veganen Weihnachtsplätzchen, sondern in deinem großartigen Podcast geht es um das Thema \*\*Persönlichkeitsentwicklung, Persönlichkeitsentfaltung, Transformation\*\*. Ein Begriff, der in aller Munde ist. Halleluja! Endlich in diesem Jahr! Und wir möchten in der nächsten Stunde ein bisschen mehr über dich erfahren, auch als Mensch. So viel aus deiner persönlichen Geschichte, wie du teilen magst. Und vielleicht zum Einstieg, fühlst du dich wohl, erst mal total alles, wenn du einem anderen Menschen erklären müsstest, oder was über Jutta Ribbrock erzählen würdest. Kennst du Jutta nicht? Doch, die kennst du. Die macht folgendes, als würdest du erzählen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:03:46]: Das ist wirklich spannend. Mir fällt als allererstes ein, was ich so alles mache, und das erzähle ich jetzt auch erst mal, dann kann ich mich vielleicht ein bisschen warmreden und dann kommt es irgendwie vielleicht näher zu mir als Person.

Also wer uns zuhört, kennt mich eben als Host für diesen Podcast \*\*Einfach ganz leben\*\*. Mein großes großes Herzensding. Radio mache ich als Nachrichtenfrau. Ich spreche ab und zu Hörbücher. Ich arbeite auch als Dozentin. Ich unterrichte Nachwuchsjournalisten an verschiedenen Journalistenschulen, und das finde ich auch eine superschöne Arbeit, da so ein bisschen die Finger drin zu haben, mit welcher Haltung Menschen auch in den Journalismus gehen. Das ist gerade heute. Merken wir wieder in dieser Zeit, was wir alles so in den Nachrichten hören, wie viele Leute das als bedrückend empfinden. Und ich stehe dahinter und sage: Bitte macht nicht noch mehr Panik, nicht noch mehr Katastrophen. Das ist nicht nötig. Macht wahr, soweit es geht, ermutigende Nachrichten. Ich bin auch so ein bisschen hier und da als Texterin noch unterwegs, und das ist so mein Bauchladen, wo ich sag: Damit fühl ich mich wohl! Und ab und zu halte ich auch noch Trauerreden.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:05:00]: Ja, es ist einfach.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:05:01]: So schön ist es, weil es dem schon wieder etwas näher kommt, was ich auch mit diesem Podcast mache. An, ja, an so einer Stelle im Leben, wo es um Freude und Ermutigung geht, auch teilzuhaben, an so einem schönen Moment. Und ich erzähl dann einfach ein bisschen, was ich so mache. Ich mag Literatur total gerne. Ich lese gerne Bücher, ich bin wahnsinnig gerne in der Natur. Als Wahl-Münchnerin bin ich natürlich reich beschenkt. Man fährt einfach ein kleines Stück aus der Stadt raus und ist an einem tollen See oder in den Bergen. Ich habe noch vor nicht allzu langer Zeit mit meinem Liebsten eine tolle Reise in die Dolomiten gemacht. Wir waren wandern. Wir haben uns sehr gefordert und haben so wunderschön. Es war einfach atemberaubend und haben da auch noch wieder was entdeckt, was uns gemeinsam Freude macht. Hoch oben hochkraxeln, weit gucken, tief Luft holen. Wunderschön. Ich mag auch Kultur gerne. Das ist natürlich in München auch toll. Und ich gehe viel zu selten ins Theater und in die Oper. Das erinnert mich jetzt selbst wieder daran, mir das öfter mal zu schenken. Ich bin Mutter von zwei wundervollen Töchtern, die schon erwachsen sind und freue mich voll, dass ich die gut auf den Weg gebracht habe oder ein bisschen dazu beigetragen habe. Und ich sage ganz oft: Ich habe ein schönes Leben. Ich habe Liebe. Freundschaft, Familie ist gesund, wir verstehen uns gut. Ich kann mich wirklich als einen glücklichen Menschen bezeichnen.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:06:33]: Wie wunderbar! Das ist ja wirklich eine. Eine Maxime im Leben, das. Ja, wahrscheinlich. Also das wünscht sich ja jeder. Deswegen machen wir diesen Podcast. Deswegen hören wir Podcasts ohne Ende und lesen Bücher und versuchen uns stets weiter zu entfalten, zu entwickeln. Denn Wurzeln sind auch in NRW.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:06:54]: Ja, ich komme aus dem schönen Waltrop in Westfalen, im Kreis Recklinghausen, Regierungsbezirk Münster. 30.000 Einwohner. Da fahre ich gelegentlich hin, um meine schon recht betagte Mutter zu besuchen. Ich habe da eigentlich nicht mehr so viele Kontakte, aber es steht da noch mein Elternhaus, wo ich öfter hinfahre. Ich habe eine sehr, sehr liebe Freundin in Bochum. Das heißt, dann schlage ich auf zwei Fliegen mit einer Klappe, besuch die auch noch und unternehme was mit ihr.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:07:26]: Man sagt den Menschen aus dem Ruhrgebiet nach, dass diese sehr geerdet sind. Sehr bodenständig, ist einfach eine Region Deutschlands, wo der Kohleabbau viele, viele Jahre die Menschen ernährt hat. Malocher, wie man.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:07:40]: In meiner Kindheit gab es ja die Zechen auch noch.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:07:43]: Genau. Wie viel Ruhrgebiet steckt noch in dir?

Beziehungsweise: Wie erdet dich auch dieses Heimatgefühl, diese Wurzeln, die du da mitbekommen hast in dem Beruf, den du heute machst, der sehr vielschichtig ist, sehr aufregend, auch wo du viel, viel mit so luftigen Themen zu tun hast.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:08:04]: Da bin ich ja tatsächlich weit weg von meinen Wurzeln. Und ich sage immer, ich kokettiere ja gern mit meiner proletarischen Herkunft. Aber mein Papa war Maurer. Aber Polier nur, der war der Chef auf der Baustelle. Und ja. Der hat schon immer auch bei Tisch auf Manieren geachtet. Und wir sollten nicht \*\*datt\*\* und \*\*Watt\*\* sagen. Das war ihm wichtig. Der ist leider sehr früh, sehr schwer erkrankt und schon früh gestorben, als ich 15 war. Aber das habe ich einfach total lebendig in Erinnerung. Der Mann in seinem Maurer-Anzug, und abends kam er nach Hause. Dann stand natürlich von meiner Mutter schon gepackt die Fußballtasche. Dann ist er zum Training gegangen. Also noch sehr sehr sehr klassisch die Hausfrau, die den Mann umsorgt. Und bei allem steckt das noch in mir, dieses Bodenständige, das hat mich einfach nie verlassen. Und so wie du es formuliert hast, tatsächlich erdet mich das. Das bleibt ein Teil von mir.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:09:10]: Wunderbar. Wenn du heute zurückblickst, ist Persönlichkeitsentwicklung, dieser Deep Dive. Dieses setzt ja auch eine große Neugierde voraus, ja, das Leben verstehen zu wollen, Menschen verstehen zu wollen, sich selbst verstehen zu wollen. War das auch immer da? Begleitet dich das dein Leben lang?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:09:32]: Ja schon lange. Also ich habe früh angefangen, mich mit mir selbst zu beschäftigen, mich mit mir selber auseinanderzusetzen, Fragen zu stellen. Warum bin ich so? Wo will ich hin? Was zeichnet mich aus? Diese Fragen haben mich auf jeden Fall beschäftigt. Und natürlich gibt es Zeiten, wo es dir nicht so gut geht, wo du nicht so richtig weißt, wo du hinwillst, und so weiter. Und letztlich sind das ja die Fragen, über die wir in unseren Podcasts auch reden. Und wenn ich jetzt gleich den Sprung ins Heute mache: Ich mach ja diesen Podcast \*\*Einfach ganz leben\*\*, den mache ich jetzt über drei Jahre und diese Zeit hat so viel in mir ausgelöst. Auch zusätzlich noch mal, obwohl ich mich ja vorher schon viel mit diesen Fragen beschäftigt habe. Ich habe jetzt inzwischen 100 Lehrerinnen und Lehrer des Lebens um mich rum versammelt, die ihre Gedanken und Ideen für ein glückliches und erfülltes Leben mit mir teilen. Also sozusagen das \*\*Who is Who\*\* der Persönlichkeitsentwicklung von Stefanie Stahl über Veit Lindau oder Jens Corssen bis zu Sarah Desai, Karin Kosch, Pater Anselm Grün. Und dazu noch wirklich tolle Stimmen über zu gesellschaftlicher Entwicklung, gesellschaftliche Veränderungen. Da ist Franziska Schutzbach zum Beispiel zu erwähnen mit ihrem Buch \*\*Die Erschöpfung der Frauen\*\*, wo es um Geschlechtergerechtigkeit geht. Oder auch ganz toll Susanne Mira, eine junge, engagierte Mutter. Eines ihrer Bücher heißt \*\*New Moms Forever Girls\*\*. Wie Mädchen aufwachsen können ohne diese Geschlechterklischees. Und das aller Tollste, was mir auch dieser Podcast bedeutet, ist, dass ich genau das mit unzähligen Hörerinnen und Hörern teilen kann und damit hoffe, Impulse in die Welt zu geben für mehr innere Zufriedenheit, Selbstliebe, Heilung im weitesten Sinne und einfach ganz viel Lebensfreude. Und dazu kommt noch, dass ich hoffe, durch meine Art der Gesprächsführung, auch das besonders herauszukitzeln aus meinen Gesprächspartnerinnen und Partnern, dass es gut verständlich rüberkommt und auch so ein bisschen, dass man den Menschen hinter dem Experten oder der Expertin sieht und etwas über sie erfährt, was nicht in ihren Büchern steht. Und einfach dadurch, wie wir im Gespräch sind, zu erfahren ist.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:12:23]: Das ist wahrscheinlich auch der eklatante Unterschied zwischen einem Interview und einem Gespräch. Einem Interview und einer Begegnung?

Genau. Ich weiß nicht, ob es dir passiert ist. Ansprechpartner oder Ansprechpartnerin vorher fragen: Können wir ein paar Fragen haben?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:12:38]: Ja, aber.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:12:39]: Dann sage ich ganz oft: Machen Sie sich locker. Es wird nur ein Gespräch. Wir werden. Wir werden keinen Fragenkatalog abarbeiten. Und das wäre dann meine Frage an dich. Ähm. Sind wir in der Lage, sehr viel besser zuzuhören, wenn wir nicht mit einem Konzept reingehen? Also, wenn wir nicht am Zettel kleben. Und das.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:13:03]: Finde ich. Ich mache es so wie du. Ich bereite mich tatsächlich intensiv vor. Und lese über die Autoren, lese von ihnen, wenn sie Bücher veröffentlicht haben oder wenn sie andere Sachen veröffentlichen, wie Podcasts oder so, schaue ich mir etwas davon an. Was ich nicht mache, meistens ist, dass ich mir vorher Interviews anschau oder andere Podcasts, in denen diese Menschen zu Gast sind, weil ich möchte das auf meine Art machen und mich davon nicht beeinflussen lassen. Und wenn jemand sich vorher Fragen wünscht, dann schreibe ich auch ein paar und sag genau das dazu. Meistens kommt was anderes dabei heraus. Es wird einfach gesagt, wir plaudern einfach und ich habe dann auch einen Zettel da liegen mit Fragen, und er bleibt einfach die ganze Zeit daneben. Und ich komme gar nicht drauf. Und es kommt etwas Wunderschönes dabei heraus, was ich vorher gar nicht erwartet habe. Und tatsächlich geht es ja darum, weil man sieht oft Interviews, die so journalistische Interviews sind und wo ich manchmal wirklich denke: Hast du jetzt gerade zugehört, was die Person gesagt hat, weil die sagt dann was? Und dann stellt der Interviewer oder die Interviewerin eine Frage, die im Grunde auf dasselbe abzielt. Das heißt, es wurde vielleicht gar nicht so richtig zugehört und es wurde so runter abgedudelt. Und das versuche ich einfach wirklich auch in das Gefühl zu gehen, jemand teilt sich mir mit und was schlägt das für eine Saite in mir an, die da eine Response gibt? Und dadurch entstehen total schöne, intensive Momente.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:14:43]: Apropos so schön und unerwartet. Auch der Podcast kam ja ein bisschen Geschenk des Universums, oder? Wir haben ja plötzlich und unerwartet. Ein brachte dann darüber werden wir wahrscheinlich noch sprechen, auch eine Menge Veränderung in dein Leben.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:14:56]: Ja, ich habe ja mit zwei Verlagen vorher schon gearbeitet, Argon Balance Hörbuch Verlag, wo ich auch ab und zu Hörbücher spreche, die es von mir gibt. Zu den Themen im weitesten Sinne Persönlichkeitsentwicklung, mentale Gesundheit. Und ich habe an einem Buch mitgeschrieben, was im Droemer Knaur Verlag erschienen ist. Das Buch heißt \*\*Familienglück\*\* mit Jens Claassen und Dr. Thomas Fuchs. Die zwei sind die Autoren. Ich habe sie dabei unterstützt, das zu formulieren. Wobei der Kurs ist auch viel von mir eingeflossen als Mutter. Meine Erfahrung. Der Carsten hat immer gesagt: Ja, wir müssen zeigen, hier, da ist eine. Mitten aus dem Leben, hat er so wunderbar, genau. Auch zweimal Gast in meinem Podcast gewesen. So, so schön. Und da war also Kontakt zu diesen Verlagen und die kannten mich durch diese Sachen und sind irgendwann auf mich zugekommen und haben gesagt: Hast du Lust, einen Podcast zu machen? Wir haben so viele tolle Autoren, die bei uns Bücher veröffentlichen und Hörbücher und wir würden da gerne ein Forum öffnen, dass die Ideen, die sie haben, auch auf eine andere Weise noch in die Welt kommen. Und ich so: Na ja. Wie wollt ihr das haben? Ja, mach du mal, wie du meinst. Und so habe ich einfach gemacht, wie ich meine. Und dann war es genauso, wie es jetzt die Vertreterinnen von den Verlagen schön fanden und anscheinend auch meine Hörerinnen und Hörer, von denen ich hier schönes

Feedback bekomme. Ja, und das hat jetzt wirklich einen immer größeren Stellenwert eingenommen im Laufe der Zeit. Ich habe tatsächlich auch dann immer im Radio Job irgendwann reduziert, um mehr Zeit dafür zu haben. Und ja, dann kommt das so ein bisschen mit Social Media, da habe ich auch ganz lange eigentlich nichts gemacht. Dann dachte ich: Ach, geh doch mal auf Instagram. Und poste mal was. Zeige dich. Die Sichtbarkeit. Ja, das macht mir total Spaß da. Und es ist halt so, dass durch das Ganze, diese intensive Beschäftigung, so viele eigene Gedanken in mir entstanden sind. Also so ein bisschen Juttas Lebensphilosophie, dass da auch ganz viel aus mir heraus kommt jetzt, was ich da gerne mitteilen möchte.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:17:22]: Also sprich, natürlich hat diese Arbeit am Podcast ganz unerwartet auch deine Entwicklung verändert, vorangetrieben, beschleunigt. Was würdest du sagen?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:17:38]: Beschleunigt, ist vielleicht gar nicht das Wort. Aber es hat viel in meiner Sicht aufs Leben verändert. Ich habe heut früh noch gedacht, bevor wir uns jetzt getroffen haben. Das schoss mir so durch den Kopf. Was ist denn die Quintessenz von allem, was sich in mir jetzt so an Gedanken und Gefühlen dazu herausgebildet hat? Und dann dachte ich: Ja. Eins der wichtigsten. Eine der wichtigsten Erkenntnisse, eines der wichtigsten Tools, sag ich jetzt mal in Anführungszeichen, wie wir zu einem glücklichen, erfüllten Leben kommen können. Ich dachte: Sei liebevoll zu dir selbst. Sei liebevoll zu dir selbst, in Gedanken, Worten und Taten. Du bist wertvoll von Anfang an und für immer. Und entsprechend kannst du liebevoll zu dir selber sein. Wir haben ja stattdessen ganz viel dieser Optimierung. Wenn ich zehn Kilo abgenommen habe, dann bin ich wirklich schön. Wenn ich im Job den und den Erfolg erreicht habe, dann bin ich gut. Wenn ich so ein cooles Auto habe wie meine Kumpels, so ein dickes Auto, dann bin ich auch cool. Nein, du bist schön, du bist gut, du bist cool. Ich bin tatsächlich die letzte Zeit mit so einem Satz spazieren gegangen, der heißt: \*\*Du bist schon schön.\*\* Wir kennen das doch als Frauen. Die sind so: Ah, ich will mich erst noch ein bisschen hübsch machen. Oder? Als Mann ist es wahrscheinlich auch so und so: Boah, wie sehe ich heute aus? Es ist auch gar nichts dagegen einzuwenden, etwas für sein Aussehen zu tun. Aber es ist nicht Bedingung dafür, dass du schön bist. Also du stehst ja auch nicht morgens auf, schminkt sich eben schnell, bevor dein Mann dich erblickt. Jetzt könnte man natürlich sagen: Ja. Ist klar. Der schaut mich ja mit den Augen der Liebe an. Genau. Schau dich selbst mit den Augen der Liebe an, die sei sehr liebevoll zu dir selbst. Das war so, dass ich dachte: Ja, das ist die Basis von allem. Daraus erwächst alles. Alles funktioniert.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:20:01]: Ich frage mich sogar manchmal, ob die Probleme, die wir in der Welt haben, die sich in den letzten Jahren potenziert haben, nicht auch darauf basieren, was wir für innere vernichtende Glaubenssysteme über uns selbst haben? Ja, wie wichtig und unwichtig und wertlos wir sind. Und deswegen ist ja deine Arbeit auch so eine unheimlich wertvolle und wichtige. Und es würde mich interessieren, weil das ist ein bisschen mein Empfinden. Ich habe so momentan das Gefühl, dass die Pandemie und alles, was danach folgte, jetzt tatsächlich ein Beschleuniger für das Kollektiv ist. Ich habe das Gefühl, immer mehr Menschen wollen nicht mehr leben mit diesen vernichtenden inneren Glaubenssystemen, mit diesen der Angst, mit der, mit den Selbstzweifeln. Sondern die wollen sich entfalten. Sie wollen der Schmetterling werden und nicht mehr länger die Raupe sein. Wie empfindest du das?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:21:01]: Ich hoffe das zumindest sehr. Dadurch, dass ich natürlich durch mein Nachrichtenmachen auch viel zu tun habe mit den Themen, die die Menschen gerade sehr bedrücken. Also diese Preissteigerungen. So eine Sorge, dass vielleicht das

Geld nicht reichen könnte. Da ist auch, glaube ich, im Moment kollektiv auch so etwas Negatives entstanden. Ähm. Ich bin da nicht so sicher, diese Strömung, die du so empfindest. Aber ich hoffe es auf jeden Fall sehr. Ich habe auf jeden Fall in einigen Phasen jetzt, seitdem auch der Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine angefangen hat und wir plötzlich schauen mussten, wie geht das jetzt hier mit Energieversorgung und so, dass da dann auch eine Dynamik entstanden ist und eine Offenheit dafür, schneller etwas zu verändern. Und manchmal ist das ja auch so, wenn solche Prozesse sind, dass dann auch im Inneren andere Prozesse stattfinden. Also das war auf jeden Fall sehr, sehr zu hoffen.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:22:09]: Du hast ja ein paar Namen schon genannt. Menschen, die bei dir zu Gast waren. In den letzten über drei Jahren. Ich finde es immer sehr schwierig zu sagen: Wer hat dich am allermeisten nachhaltig beeindruckt? Aber wenn ich dich jetzt ganz spontan frage: Sara Desai, hast du angekündigt.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:22:25]: Sara ist wundervoll. Deshalb. Ich mache jetzt gar nicht eine Hitliste oder so! Aber Sara haben wir auch mitgebracht. Ein Ausschnitt aus unserem Gespräch. Und es passt hundertprozentig zu dem, was wir gerade besprochen haben. Sara hat zuletzt ein Buch geschrieben: \*\*Du bist mehr als genug\*\*. Und es geht genau um diese Themen, diese Selbstakzeptanz. Da freue ich mich, wenn wir mal reinhören.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:22:53]: Für uns selbst wollen wir eigentlich nie wahrhaben, dass wir so wie wir sind, erst mal richtig sind. Sondern wir denken immer an ein lang zurückliegenden Fehler oder etwas, was wir noch nicht sind, was wir aber darstellen sollten, und so weiter und so fort. Und ja, ich meine, ich lade auch jeden ein, jede ein mal daran zu denken: Heute. Wie oft hast du schon heute in Gedanken von, ja, so ist es irgendwie noch nicht genug gehabt? So bin ich noch nicht genug. Und es ist. Und das ist etwas, das ist so tief in uns drin, was uns eben ständig aus diesem Mangel handeln und denken lässt und ja, auch wahnsinnig erschöpfend ist, weil es geht ja eben gar nicht darum, irgendwas zu erreichen. Wir kommen ja nie an, es ist wirklich eine Einstellungssache. Und es geht ja in dem Buch auch um Selbstwert. Ist ja das Thema. Menschen mit einem gesunden Selbstwert verbringen eben nicht mehr ihr Leben damit, gegen ihre Schwächen zu arbeiten oder vermeintlichen Schwächen, sondern sagen zu: Erst einmal bin ich gut so wie ich bin. Ich bin gut und ich habe ein gutes Leben verdient. Und von da aus können wir uns natürlich weiterentwickeln. Wollen wir ja auch. Aber das ist eben eine ganz andere Grundeinstellung. Und das ist das Fundament für alles, was danach kommt und was ich mir dann eben auch erlaube.

\*\* Jutta Ribbrock\*\* [00:24:21]: Ja, genau das, was wir besprochen haben.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:24:23]: Und ein ganz entscheidender Satz, den die Sara da sagt, ist: \*\*Wir kommen ja nie an\*\*, und das ist so wichtig. Wann ist denn richtig gut? Wie flach muss der Bauch denn sein, dass es richtig gut ist? Du wirst nie, never ever, in die Situation kommen, dass du sagst: Jetzt ist alles perfekt. Mein Körper ist perfekt, mein Mind ist perfekt, mein Job ist perfekt, meine Beziehung ist. Never. Das heißt, wir kommen nie an und dieser Zustand des nie Ankommens, wenn wir den als dem nicht richtigen empfinden, sind wir immer im falschen Zustand. Das ist doch Mist. Also. Es ist gut so, wie es ist. Zu jeder Zeit bist du wertvoll.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:25:06]: Verlierst du es trotzdem zwischendurch immer mal wieder?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:25:09]: Ja, natürlich. Das ist ja das. Ich bin dabei, mich dem anzunähern. Und ich übe das. Ich übe. Manchmal ist es so, dass ich denke, ich bin gerade meinem früheren Selbst abgeneigt. Weil zu diesem ganzen Unzufriedensein und sogar noch auch so Situationen, wenn man sich so empört über oder aufregt und ärgert. Über tausend Sachen. Neulich saß ich in der U-Bahn und war sowieso schon spät dran. Um zur Arbeit zu fahren, war es superknapp und es musste eigentlich, dass diese U-Bahn fährt und pünktlich und dass ich den Bus noch kriege. Und natürlich war diese U-Bahn dann kaputt. Ich blieb an der Station Sendlinger Tor. In München hieß es: Alle raus. Dann stehen schon Leute draußen. Ich steig aus, steht ein Mann und ich sag so: Der Zug ist kaputt, der fährt nicht weiter. Nicht einsteigen. Und er: Und dann habe ich mir den so angeguckt und dachte: Ja, genau so war ich früher auch. Dann lief er so ganz aufgeregt hin und her, holte das Handy raus, weißt schon. Während ich das erzähle, werde ich schon atemlos und rief an: Ja, ich hätte es geschafft. Aber die Bahn hier, so ist doch Mist mit diesem öffentlichen Verkehrsmittel. Und dann dachte ich: Super, ja. Ich kann es jetzt aber nicht ändern und ich kann mich so aufregen oder ich kann hier einfach stehen und warten. Da finde ich Corssen auch so großartig. Wer sagt: Dann welche Optionen habe ich? Ich könnte jetzt wieder nach Hause fahren. Und mich ins Bett legen. Ich könnte sehen, ob ich ein Taxi finde. Ich könnte sehen, ob ich ein Flugzeug miete. Ach nee, ich bleibe doch lieber auf dem Bahnsteig stehen. Ja, und von Jens Corssen habe ich was, was ganz, ganz schön ist. Das würde ich kurz vorher sagen, worum es da geht. Das ist so ein Ritual am Morgen. Das ist das Stuhl-Ritual. Also sich auf den Stuhl stellen und dann das sagen, was wir jetzt gleich hören. Von Jens Corssen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:27:08]: \*\*Try this at home.\*\* Hier kommt Jens Corssen.

\*\*Jens Corssen\*\* [00:27:10]: Willkommen Tag. Er kommt sowieso. Also, es ist ganz gut, dass ich hier Willkommen heiße. Willkommen Tag. Ich wähle dich mit allem, was du bringst. Also, ich wähle die Möglichkeit, was mir der Tag bringt. Ich weiß ja nicht, was er mir bringt, aber ich bin. Ich bin darauf vorbereitet, dass er mir irgendwas bringt, was ich nicht erwartet habe. Das ist wohl das Leben. Und in dem Augenblick, wo ich mich entscheide, dafür zu sein fürs Leben, entscheide ich mich auch für Dinge, die da kommen, die ich mir nicht so vorgestellt habe. Und das ist für mich der philosophisch stärkste Satz, dass ich bereit bin, mich dem Leben auszusetzen. Also schon rausgehe, weil das Leben ja auch so schön ist. Aber das Leben kostet auch was, und das haben die Leute meistens vergessen. Das \*\*no free lunch\*\*, wie die Engländer sagen, es gibt nichts umsonst. Und wenn ich an diesem herrlichen Leben teilhabe, dann muss ich wissen, dass es mich was kostet. Vielleicht kostet es mich vielleicht auch nur ein Parkticket. Das ist nicht ganz so teuer. Oder dass mir eine ins Auto fährt, dass mir das Handy klaut, dass ich mich verfahre, dass ich den Zug nicht kriege, dass das Flugzeug ohne mich abfliegt. Also all die Dinge, die unerwartet kommen. Da bleibe ich dann stehen. Das mache ich. Habe ich heute auch gerade wieder gemacht, weil das Taxi zu spät kam. Da nehme ich Haltung an, und dann sage ich: Das gehört dazu. Das gehört dazu. Heißt also: Das ist das Leben. Es ist kein blödes Leben, sondern das ist eben das Leben. Und der Stau, sozusagen als Metapher, ist auch ein Ausdruck des Lebens und ist kein blöder Stau, sondern Autos stehen hintereinander.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:28:54]: Ja, was für ein kluger Mann.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:28:56]: Total.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:28:57]: So simpel und doch so komplex.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:29:00]: Autos stehen hintereinander. Das passt auch zu einem. Zu einer Sache, die sich für mich so herauskristallisiert hat. Die Geschichten, die wir uns über uns selbst und über das Leben erzählen. Das passt natürlich auch zu diesem: Sei liebevoll zu dir. Und wie betrachtest du dich selbst? Du bist schon schön, du bist schon gut. Genauso wie wir über das Leben reden. Alles wird immer schwerer. Oh Gott. Katastrophen. Und so weiter. Und in diesem Fall der blöde Stau. Der blöde andere Autofahrer. Du Idiot! Nimm mir die Vorfahrt. Nein, es sind viele Autos da. Ich übrigens, wenn ich im Auto sitze, den Teil der Geschichte. Ich mache es auch vor anderen. Also die Geschichten, die wir uns über uns selbst und über das Leben erzählen, das ist für mich noch so ein Schlüsselsatz. Erzähl dir andere Geschichten über dich selber und über das Leben. Auch das zu deiner Frage. Gelingt mir natürlich nicht immer. Ich merke aber, das ist vielleicht das Ding. Ich nehme zwar immer öfter nehme ich wahr, wenn ich dann doch wieder in die Meckerei verfalle oder mich empöre oder ärgere.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:30:13]: Aber das ist ja die Übung. Das ist. Darum geht es ja. Es geht ja darum, ins Bewusstsein zu kommen und immer besser beobachten zu können: Ah, da handele ich also so. Aha, da denke ich also.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:30:22]: Das. So fühle ich mich an diese Muster.

\*\*Speaker 1\*\* [00:30:25]: Interessant ist doch wirklich ein Wort, das ein Leben verändern kann. Genau.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:30:29]: Oder \*\*interessant\*\*, Jutta, was du gerade wieder gedacht hast. Und dann rede ich manchmal mit mir und sag: Ach, Quatsch mit Soße. Das haben wir früher im Ruhrgebiet auch gesagt. Quatsch mit Soße. Soße. Ja, schön.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:30:48]: Du hast in den vergangenen Wochen bei Instagram aufgerufen, dass die Menschen dir ein paar Fragen stellen mögen. Und ich würde mit einer sehr naheliegenden anfangen. Nämlich die Bücher, die ihr da alle besprecht und die deine Gäste geschrieben haben. Liest du die alle durch? Und wenn ja, wann?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:31:09]: Wie schaffe ich das? Das frage ich mich manchmal auch. Ich fahre öfter lange Zug, um meine Mutter im Ruhrgebiet zu besuchen. Das ist von München bis. Da ist man so sieben Stunden unterwegs. Da kann man schon ganz schön viel lesen. Und tatsächlich mache ich es hier und da zwischendurch. Ich schaffe nicht immer alle Bücher, vom ersten bis zum letzten Buchstaben. Ich picke mir manchmal was raus und sag mir dann auch: Ich darf mich auch überraschen lassen. Ja, dass ich nicht schon vorher alles weiß und antizipiere, was meine Gäste sagen werden. Ich stell dann auch einfach neugierige Fragen und dann kommen wir in dieses, was wir anfangs besprochen haben. Wir haben ein Gespräch und mich überrascht vielleicht etwas, was der oder diejenige sagt. Und dann: Echt? Hmmm. Und dann entstehen neue, neue Fragen oder Anmerkungen von mir. Also so eine Mischung, dass ich natürlich vorher was wissen möchte über meine Gäste und dass ich aber auch darauf vertraue. Komm, lass einfach mal passieren und laufen.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:32:15]: Ja, wie gesagt, Neugierde ist einfach etwas, das öffnet so viel Raum. Und ich nehme mal an, auch du lernst noch jeden Tag dazu. Also wie gesagt, man ist ja nie fertig.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:32:29]: So ist es.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:32:31]: Ja. Gab es denn einen Gast? Eine Person, die bei dir zu Gast war? Wo du echt danach, was wirklich dich auch in deiner Perspektive, in deiner Haltung, ich will nicht sagen, komplett um 180 Grad gedreht hat. Aber wo du rausgekommen bist und gesagt hast, das war echt krass, das war mir so nicht klar. Gab es so was.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:32:54]: Eine einzige Person in dem Sinne würde ich nicht sagen. Jens Corssen haben wir gerade gehört und den kenne ich ja auch schon etwas länger durch unsere Zusammenarbeit. Der hat sehr viel in mir bewegt mit seinem \*\*Selbst-Entwickler\*\*. Auch diese Idee von: Die einzige Person, die ich entwickeln kann, bin ich selbst und nicht immer an den anderen rumschrauben wollen. Das hat aber auch eine Weile gedauert, bis sich das gesetzt hat. Ich sage manchmal, weil oft sagt man ja, man dreht sich im Kreis, das findet man negativ. Dann sage ich mir manchmal: Das ist eine Spirale, ich komme schon noch mal wieder an dieselben Punkte, aber vielleicht eine Stufe weiter. Und so war das eine Art Basis, ganz viel von Jens Corssen. Und so in im letzten Jahr habe ich ganz gut und ganz viel anfangen können mit Sachen von Veit Lindau, der so eine Sprache hat, mit der ich ganz viel anfangen kann. Und da können wir natürlich auch mal reinhören. Ich habe mir irgendwann ein Kärtchen geschrieben mit einem Satz von dir, den ich dich habe sagen hören. Und zwar geht es um die Freude. Ich habe das Recht, jeden Morgen aufzustehen und den kompletten Tag in Freude zu verbringen. Das vergessen wir ganz oft.

\*\*Jens Corssen\*\* [00:34:14]: Ja, es ist eigentlich krass, dass man solche Sätze überhaupt in Erinnerung bringen muss, dass sollte Selbstverständlichkeit sein. Aber wirklich, ist das die Antwort, die ich immer meinen Klienten und Klientinnen gebe auf die Frage: Woran erkenne ich, ob mein Lebensweg der richtige ist? \*\*Folge der Freude.\*\*

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:34:32]: Ja, und da sind wir im Grunde schon bei dem ganz großen Ding. Also, was ist meine Aufgabe hier? Da kriege ich ja schon so ein bisschen Atemnot zu hören. Muss ich das wirklich wissen? Oh Gott, wie finde ich das raus? Da ist es natürlich ein schöner Gradmesser mit der Freude.

\*\*Jens Corssen\*\* [00:34:47]: Und exakt. Ja, weil, weil gerade du hast ja jetzt schon so wunderbar reagiert. Die meisten Menschen, wenn sie hören meine Lebensaufgabe, denken sehr wahrscheinlich eine ganz große Leistung, um was, was wir bauen oder finden müssen. Aber einfach es zu schaffen, in diesem, in dieser extrem komplexen Welt glücklich zu sein, Freude auszustrahlen und anderen Menschen dabei zu helfen, freudvolle Momente zu erleben, das ist ja schon mal eine sehr dankbare Lebensaufgabe.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:35:16]: Ja. Vergessen wir manchmal deines Erachtens nach, wie komplex die Welt eigentlich ist? Oder unterschätzen wir das auch? Wie komplex wir sind als Menschen und als Wesen?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:35:29]: Ich glaube eher, dass die Komplexität vielen von uns Angst macht und viele glauben, sie nicht bewältigen zu können.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:35:38]: Ich denke so an Stefanie Stahl, die ihren Podcast auch nicht umsonst \*\*So bin ich eben\*\* genannt hat. Denn die Haltung \*\*so bin ich eben\*\* öffnet ja gar keine Tür. Das ist ja, okay. Wen dann schönes Leben. Noch welche.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:35:57]: Spannende Frage. Spannende Frage.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:36:04]: Also ich stell das nur aus meiner Entwicklung fest, weil ich lange natürlich genau wie du fest hing in sehr starren, inneren, total vernichtenden Glaubenssystemen und dachte so ist das halt und ich muss nur hart genug an mir arbeiten, damit ich endlich hier rein passe und. Und das, was Sara gesagt hat, diese Teile, diese Schwächen zu lernen, zu integrieren und sie als ein Teil von mir zu akzeptieren und auch dementsprechend mich zu verhalten. Das war ein totaler Gamechanger für mich.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:36:44]: Und das finde ich auch. Und das ist tatsächlich auch die Philosophie von Jens Corssen, von Veit Lindau, von Sarah Desai. Nochmal um auf die Frage zurückzukommen, die du mir eben gestellt hast, ob es eine Person gab, wo ich so rausgegangen bin, so \*\*bam!\*\* Das hat alles verändert. Das nicht. Aber diese Kombi, dass Negatives zum Leben dazugehört. Also, dass wir nicht dauernd, wenn wir danach streben, dass immer alles freudvoll und schön und gut ist und positiv. Dann negieren wir eine Seite des Lebens, so wie der Corssen eben gesagt hat: Es ist halt so. Du gehst mal raus und dir fährt einer ins Auto oder klaut einer das Handy, dann ist aber nicht alles irgendwie alles in Grund und Boden und schlimm. Es ist Teil des Lebens. Und wenn du das annimmst, wenn du damit rechnest, das ist auch dieses \*\*Willkommen Tag\*\*. Ich wähle dich mit allem, was du mir bescheren magst. Da kann so was auch dazugehören. Da sagt der Corssen: Wenn dir das dann passiert, kannst du sagen: \*\*Ich bin schon da.\*\* Es überrascht dich nicht und es macht dich nicht total fertig. Das finde ich wirklich ein, eins der wichtigsten Sachen, weil wir dann aufhören, uns gleich schlecht zu fühlen, wenn mal was negativ ist, sondern einfach sagen: Okay, gehört dazu, ist jetzt nicht so toll. Schön wäre es anders. Aber okay. Und jetzt gerade habe ich ja auch noch ein Gespräch gehabt mit unserem Kollegen Johannes Baumgartner, der gesagt hat: \*\*Glück ist ein Kontrast-Erlebnis\*\*, dass ich gesund bin. Das kann ich ganz besonders empfinden und schätzen, wenn ich mal krank war. Und dann kann ich sagen: Jawohl, ich bin gesund. Glück ist ein Kontrast-Erlebnis.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:38:25]: Ist ein schöner Satz. Ja, ja, es gibt halt. Wo Licht fällt, fällt auch Schatten. Es gibt nun mal das eine, nicht ohne das andere. Gibt es einen Menschen, den du wahnsinnig gerne noch treffen würdest?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:38:38]: Joe Dispenza. Und ich wusste genau, wenn ich das dir gegenüber erwähne, du hast mit ihm ja Seminare schon gemacht und sehr, sehr geschwärmt. Und ich habe mich für eines angemeldet. Jetzt.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:38:50]: Wie wunderbar war. Das ist toll.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:38:53]: Im November. Da habe ich noch ein bisschen Zeit dahin und möchte mich da gerne auch noch mit beschäftigen. Und da freue ich mich sehr drauf. Die Frage habe ich früher schon mal beantwortet mit einem anderen Namen, mit einer Person, die ich auch super spannend finde. Das ist Deepak Chopra. Von dem mag ich auch Meditation wahnsinnig gerne. Ich mache sehr gerne auch geführte Meditationen und das ist eine Stimme, die ich ganz gut hören kann. Wir zwei als Menschen, die mit der Stimme arbeiten. Mir geht. So. Ich muss eine Stimme einfach richtig, richtig mögen, dass ich mich von dieser Stimme auch führen lasse. Und da ist Deepak Chopra wirklich ganz wundervoll.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:39:35]: Ein toller spiritueller Lehrer.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:39:37]: Er ist großartig.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:39:40]: Ja. Wer? Also, wer weiß?

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:39:44]: \*\*Trust the unknown.\*\* Wird etwas sein, was du bei Joe Dispenza sehr oft hören wirst.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:39:48]: I will, I will.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:39:52]: Ist Eckhart Tolle jemand, der dich begleitet hat, mal in deinem Leben, so phasenweise.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:39:56]: Ich habe in sein Buch jetzt hineingelesen. Ich hatte auch einen tollen persönlichen Lehrer. Das war mein homöopathischer Arzt, der mir den Eckhart Tolle mal ans Herz gelegt hat und auch Neale Donald Walsch, \*\*Gespräche mit Gott\*\*. Auch. Auch etwas, was mich schon vor Jahren mal sehr bewegt hat. Da waren schon so einige tolle Begleiter.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:40:29]: Das finde ich so in der Retrospektive immer so interessant, wenn man zurückblickt und ich weiß nicht, wie es dir da geht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es immer gewisse Begleiterinnen und Begleiter in speziellen Lebensphasen gibt und manchmal schleichen die sich dann auch wieder aus und dann kommt der nächste. Und ich persönlich finde das sehr wichtig, weil es ja darum geht, dass wir unseren Weg finden und nicht nur den Weg von Lindau und nicht nur den Weg von Jens Corssen, sondern den Weg von Jutta Ribbrock.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:40:57]: So ist es.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:40:59]: Das heißt, momentan schlägt dein Herz für Veit Lindau und ein bisschen schon für Joe.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:41:05]: Ja, er fühlt, es ist ein guter Typ. Und genau. Also, Veit und auch Sarah waren so in den, sagen wir mal, in den vergangenen Monaten zwei Menschen, von denen ich mir sehr viel mitgenommen habe.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:41:20]: Die Fragen aus deinem Team sind gestellt worden, was ich auch ganz bezaubernd finde, nämlich, ähm, hast du Routinen in deinem Leben? Wir haben die von Jens Corssen gehört. Natürlich sofort vor meinem geistigen Auge auf seinen Stuhl steigen sehe und sagen: Willkommen, Tag. Und. Macht Jutta rockt es auch in der Früh.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:41:41]: Ich mache das tatsächlich gelegentlich. Also ich habe so ein paar Routinen, dieses mit auf den Stuhl steigen, wenn ich dran denke und dann muss ich schon grinsen, weil es irgendwie lustig ist. Also du stehst da oben und denkst: Okay, von hier oben sieht die Welt so ein bisschen anders aus. Dann geführte Meditationen habe ich eben schon erwähnt. Finde ich auch. Übrigens außer die Schreibe auch für Lindau sehr schön geführte Meditationen macht Kurs. Michael Kurt, der Partner von Sarah Desai. Ähm. Ja, das sind die geführten Meditationen. So möchte ich gerne auch einsteigen, weil er ja auch sehr schöne macht. Ich habe ein kleines Büchlein neben meinem Bett liegen, da steht drauf: \*\*Weil es der Gesundheit förderlich ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein\*\* von Voltaire. Her aber auch ein Glück. Ja. Das ist mein Dankbarkeits-Tagebuch. Da schreibe ich rein, wofür ich dankbar bin. Ich habe das aber auch etwas erweitert. Ich schreib da auch rein: Womit war ich heute zufrieden? Manchmal auch: Worauf freue ich mich? Ich sehe das nicht so eng mit diesem Dankbarkeits-Denken, das

mache ich aber auch nicht jeden Abend. Also all diese Dinge. Meditationen, diese. Ganzen oder diese Dankbarkeits-Sache. Ich mache es immer mal, nicht jeden Tag, aber ich versuche es immer öfter einzubauen.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:43:06]: Ich habe dich neulich in einem Gespräch gehabt mit einer Kollegin, glaube ich, in der Redaktion des Senders, bei dem wir arbeiten. An der hast du erzählt, wenn du so extrem gestresst bist, dass du dir angewöhnt, aus dem Fenster zu schauen und in Kontakt zu gehen mit etwas, dass du siehst, im besten Fall mit einem Baum. Magst du da ein bisschen was drüber erzählen, was das für eine, für eine Ausübung ist, für dich?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:43:29]: Das ist tatsächlich auch angeregt durch Lindau, die \*\*Ich bin-Frequenz\*\*. Und es gibt einfach. Das ist wie so eine Mikropause. Diesen Moment. Dann bleibe ich kurz stehen oder sitzen oder mach die Augen zu oder auf und guck auch. Es ist gar nicht so entscheidend. Und dann sage ich: \*\*Ich bin. Ich bin jetzt. Hier.\*\* Und dann muss ich schon so tief Luft holen. Und das ist ja auch der Atem so wichtig und der das ruft diesen tiefen Atemzug in mir hervor. Und das, worüber wir immer reden, dieses \*\*im Jetzt sein\*\* und \*\*bei sich sein\*\*. Und das ist ja so schwer irgendwie zu erreichen. Und wenn wir meditieren, denken wir doch wieder an alles Mögliche. Und das funktioniert. Bei mir total gut. Dieses \*\*Ich bin. Jetzt hier.\*\* Ein klitzekleiner Moment und jetzt, wenn ich das sage, wieder, merkst du auch wieder nicht. Ja, genau. Es ist wirklich. Es kommt dieses Gefühl. Es ist mega schön.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:44:38]: Ich würde gerne mal noch mal auf das Thema Stimme eingehen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:44:42]: Ja.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:44:44]: Weil die Stimme etwas ist, wie du schon gesagt hast, die natürlich in unser beider Leben eine große Rolle spielt, weil sie uns einfach ernährt.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:44:53]: Ja.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:44:55]: Weil sie ja eng befreundet ist mit unserem parasympathischen Nervensystem. Und es würde mich interessieren, ob deine äußere Stimme durch die Arbeit an deinem Podcast auch immer mehr in den Worten deiner inneren Stimme gesprochen hat. Also ist durch diese tiefere Arbeit, diese tiefere Auseinandersetzung mit dem Menschen an sich hilfreich gewesen, auch deiner inneren Stimme mehr Raum zu geben? Wir Radio-Menschen oder auch wir Sprecher. Wissen Sie schon. Wir sind ja eigentlich darauf geeicht, dass wir, dass wir Texte lesen, die uns andere Menschen geben. Also wir übernehmen Informationen und vielleicht formulieren wir das noch in unsere Worte um, aber es ist ja trotzdem etwas von außen dazu Gegebenes. Aber es gibt ja auch diese innere Stimme. Findet die mehr Raum jetzt auch für dich im Außen, hat die mehr Platz?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:45:54]: Ich denke und ich hoffe das sehr, dass meine Stimme so klingt, wie ich fühle. Und. Der umgekehrte Vorgang also, was du gerade geschildert hast mit fremden Texten. Bei mir ist es so, dass ich meine Texte tatsächlich auch selber schreibe, die die Nachrichten. Dennoch gibt es ja oft Vorformulierungen aus den Agenturen usw. Wenn ich anderen beibringe, wie sie eine Nachrichtenmeldungen gut vorlesen, gut präsentieren, dann sage ich immer: \*\*Hab deinen Text lieb.\*\* Und das ist das, wenn ich das fühlen kann, was ich da sage. Ich sage: Sprich nach dem Sinn, sprich

nach der Bedeutung, das ist deins, das ist deins, was du zu sagen hast. Dann wird es richtig gut. Und das fällt mir dazu ein, was du sagst. Also ich denke schon, dieses wie ich fühle und denke, dass das mehr und mehr in meiner Stimme hörbar wird.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:46:58]: Schön, weil wir ja immer hören, wir sollen auch unsere innere Stimme hören, aber ich doch immer wieder feststelle, dass es gar nicht so leicht ist, auf die innere Stimme zu hören, vielleicht sie noch zu hören, aber nicht unbedingt ihr zu vertrauen, weil vielleicht sich der Verstand dazwischen schaltet und sagt: Nein, das ist unvernünftig.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:47:16]: Das schaffst du sowieso nicht. Sätze, die die Welt nicht braucht. Ja, du bekommst natürlich durch deine Arbeit auch unheimlich viel Feedback von den Menschen, die dich alle zwei Wochen hören. Und das Tolle am Podcast ist ja, es ist ein Archiv und tolle Folgen kann man sich so oft anhören, wie man möchte. Es ist fantastisch. Was für ein Geschenk an die Welt! Was machen diese Reaktionen mit dir auf der ganz persönlichen Ebene?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:47:40]: Manchmal haut's mich total um und ich kann es kaum glauben, dass ich jemanden so berührt habe oder auch jemanden so geholfen habe. Ich habe eine Hörerin, die mir mal geschildert hat, wie sie total erschöpft nach einem stressigen Tag auf einer Reise im Hotel abends im Bett lag. Und dann schreibt sie: Und ich schalte einen meiner Lieblingspodcasts an und ich höre beruhigende Stimmen. Und sie hat auch so geschrieben: Eigentlich die die einzige Stimme, die ich nachts in schlaflosen Nächten an mich ranlassen mag. So was. Ich krieg so Gänsehaut. Das ist einfach unfassbar schön. Sie hat zum Beispiel auch was geschrieben zu einem Gespräch mit Anastasia Um mich. Also eine Gesprächspartnerin, die ich im vergangenen Jahr hatte, die so eine unfassbare Lebensfreude ausstrahlt. Sie hat eine Muskelerkrankung. Sie. Das einzige was sie bewegen kann, sind ihre Hände und ihre Gesichtsmimik. Und die ist so mitreißend und so wunderbar. Und da war auch eine andere Hörerin, die, nachdem sie das gehört hat, auf einem Spaziergang schrieb: Gerade schockverliebt in Anastasia, die ich auf einem Spaziergang kennenlernen durfte. So, so schön. Das ist ja die Anastasia, die sie so abgeholt hat. Und ich durfte. Aber dabei sein. Also das ist auch für mich total schön und es ermutigt mich so zu sagen: Hey, ja, ich mach weiter. Jetzt kürzlich schrieb jemand, er habe meinen Podcast kürzlich entdeckt und ist jetzt dabei, von Folge eins alles zu hören. Jetzt sucht er. Und macht sich Frühstück und hört jetzt beim Frühstück. Mein Podcast und er habe schon lange nicht mehr so einen schönen Morgen gehabt. Oh ja. Ja, total schön.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:49:58]: Weiß man, wofür man das tut. Viele Bücher auf den sieben Stunden Zugfahrt. Bevor wir zum großen Thema, mit dem ja auch dein Podcast immer garniert wird, sozusagen, würde ich gerne noch eine Frage an dich stellen, weil ich sie wirklich wunderbar finde. Wenn du noch einmal für ein Lebensjahr ein Alter deiner Wahl haben könntest, welches wäre das und warum? Boah, kommen mir fast die Tränen, wenn ich die Frage vorlese.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:50:31]: Ich habe früher manchmal gesagt, wenn jemand gefragt hat: Wenn du jetzt noch mal jünger sein könntest und von da starten könntest, es immer als: Ich möchte auf gar keinen Fall mehr 16 sein und auch nicht studieren. Also frühestens nach meinem Studium würde ich wieder anfangen wollen. Und bei dieser Frage kommt mir in den Sinn. Wenn sie so gemeint ist, dass das mit dem Wissen von heute sein dürfte. Gern so Mitte 30, 36. Als meine Kinder noch kleiner waren und so im Aufwachsen waren. Ich würde das gern noch mal etwas gelassener und geduldiger leben, diese Zeit mit

diesem so selbstvergessen vor sich rumträumen. Schön, wie die Kinder das so machen. Und wo wir heutzutage alle Seminare machen, dass wir das wieder lernen, die Selbstversunkenheit mehr geschehen zu lassen und nicht so: Hey. Es ist jetzt spät. Wir müssen. Also das mit größerer Geduld und Gelassenheit und auch mit mehr Vertrauen ins Leben. Ich habe mich damals entschieden, Zeit mit meinen Kindern verbringen zu wollen und ich habe eine Weile überhaupt nicht in meinem Beruf gearbeitet. Und da kam irgendwann so die Sorge: Ohje, finde ich wieder einen Job, könnte ich da wieder rein. Und im Nachhinein dachte ich: Du bist so doof. Das war dann relativ einfach, als ich es dann in die Wege geleitet habe, wieder berufstätig zu sein. Und dann dachte ich, boah, du hättest jetzt dir die ganzen Sorgen nicht machen brauchen. Also dieses \*\*sich Sorgen machen\*\*. Auch wissen wir alle, ist totaler Käse. Machen wir dran. Also dieses Vertrauen ins Leben. Es wird sich immer wieder eine Tür öffnen. Das in der Zeit gelebt zu haben, das wäre schön gewesen.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:52:17]: Dann hänge ich noch eine kleine Zusatzfrage an diese Hörer-Frage dran: Durch die Brille des Selbstwertgefühls. Was würdest du der Jutta von damals mit 36 heute sagen und mitgeben?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:52:33]: Entspann dich. Du machst das alles ganz schön gut. Und deine Kinder haben dich lieb. Auch wenn du manchmal nicht so geduldig bist. Entspann dich. Du machst das ganz gut.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:52:46]: Ich habe Tränen. So schön. Liebe Jutta, es ist ja klar, mit welcher Frage dieses Gespräch. Zwischen uns beiden irgendwann ein Ende findet. Aber bevor ich sie an dich stelle, würde ich gerne noch ein paar Momente aus deinen Folgen ja teilen mit den Menschen, die uns jetzt gerade zuhören. Was ist für dich persönlich Glück? Hier kommt.

\*\*Jens Corssen\*\* [00:53:16]: Glück bedeutet für mich, nicht immer glücklich zu sein. Sonder Glück bedeutet für mich, die Möglichkeit zu haben, mit all den Hochs und Tiefs und Hin und Her, die das Leben so bringt, irgendwie mitzugehen und eine Wertschätzung für das Leben zu behalten. Also Glück ist nicht, ich muss nicht ständig in Ekstase sein, sondern Glück ist in Ekstase, in Trauer, in Liebe, in Konflikt. Trotzdem immer wieder irgendwie zu merken: Hey, ich bin hier und es okay, dass ich hier bin und ich spür meine Füße auf dem Boden und ich kann den Wein mit meiner Nachbarin genießen und es geht weiter. Ich glaube, dass das Glück ist für mich.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:54:15]: Das finde ich auch so toll, weil dieses Umfassende, das Umfassende des Lebens, die guten und die nicht so guten Momente, alles gehört dazu, dieses diese Ganzheit des Lebens, die er damit ausdrückt. Wunderschöne Glücks-Definition. Und was so großartig ist auch bei dieser Glücks-Frage. Egal wie das Gespräch vorher war, es kommt meist noch was ganz Neues. Es kommt überraschend für meine Gäste. Ich verrate es vorher nicht. Manche hören vielleicht auch mal vorher meinen Podcast rein und rechnen damit, aber ganz oft. Und das ist dann so toll, dass sie aus dieser, weißt du, aus diesem, was sie schon immer erzählen, so rauskommen. Und so habe ich da. Überhaupt schon mal darüber nachgedacht, sondern Überraschungsmoment. Und eins ist so schön mit Rebekka Vogel. Sie ist Expertin für Storytelling und liebt New York, wo sie eine Weile gelebt hat. Da gibt es Anklänge von in ihrer Antwort und genau da möchte ich auch gerne mit dir reinhören. Rebekka, ich habe immer am Schluss eine Frage, die ich stellen muss. Ja. Was ist für dich persönlich Glück?

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:55:23]: Oh, mein Gott. Das habe ich vorher nicht verraten. Deshalb gab es ja. Na ja, Glück ist halt auch eines dieser großen Begriffe. Ja, ich liebe ja dieses Harald Juhnke Zitat, muss ich sagen. Ich sag mal, Glück ist für mich: \*\*Keine Termine und leicht einen sitzen haben.\*\* Und ich muss sagen, dem, dem kann ich total zustimmen. Also einfach so ganz entspannt sein. Ja, weil das ist halt auch wieder, es ist. Beim Glück ist es wie beim Storytelling. Du kannst im Prinzip nicht sagen, was das Glück ist. Du musst eine Sache herausgreifen. Also Glück kann dann im Prinzip dieser heiße Espresso-Becher sein, der dir direkt über die Bar zugereicht wird. Oder dieser Ausblick, den du hast von der Brooklyn Bridge aus. Diese vielen kleinen Momente. Ja. Oder irgendwie deinen Bruder zu umarmen. Also, das sind so, so kleine Glücksmomente, die aber dann so das große Ganze für mich beschreiben.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:56:43]: Ja, so schön bei Rebekka, dieses, diese, diese Momente, die, die glücklich machen. Und natürlich am Anfang dieses. Dass sie so überrascht war. Es ist einfach so schön. Ganz genau.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:56:57]: Was mich total berührt hat, war tatsächlich die Antwort von Horst Lichter. Ja.

\*\*Horst Lichter\*\* [00:57:02]: Glück ist zufrieden sein. Wenn man zufrieden ist, hat man keinen Neid und hat keine Missgunst. Dir tut nichts weh. Du kannst schmunzeln. Man muss nicht immer nur herhaft lachen. Du bist einfach so rundherum. Latte sagst: So dürfte es einfach bleiben. Das wäre schon schön. Das ist Glück.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:57:28]: Das wäre schon. Schön.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:57:31]: Liebe Jutta, was ist für dich persönlich Glück?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:57:40]: Das ganz große Glück. Das ist für mich ein Zustand, wo ich total mit mir einverstanden bin und in Frieden mit jeglichem Handeln in meinem bisherigen Leben. Okay, wenn wir da sind, sind wir erleuchtet. Ich arbeite daran. Auf dem Weg dahin schaffe ich auf jeden Fall das Glück in diesen vermeintlich kleinen Momenten zu empfinden. Dieses: Ich bleibe kurz stehen, halte mein Gesicht in die Sonne. Ich bin jetzt hier. Mit Freunden am Tisch sitzen und quatschen, was das Zeug hält und drumherum alles vergessen. Das sind tatsächlich die Momente, wo ich so. Selbstversunken bin und alles vergesse. Wenn ich meine Töchter umarme, wenn mein Liebster mich umarmt, der so unnachahmlich umarmt wie kein Mensch auf der Welt. Das möchte ich einfach sagen, liebe Leute, umarmt einander ganz viel. Wenn ihr aus dem Haus geht, wenn ihr nach Hause kommt. Nach einem Streit, spätestens am Abend vor dem Schlafengehen, umarmt einander. Auch die Kinder, dass beim Zubettgehen alles gut ist. Das ist Glück.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:58:58]: Für mich war es ein großes Glück, die letzte Stunde hier mit dir genießen zu dürfen. Mit so einem klugen, herzenswarmen, neugierigen, unermüdlichen, beharrlichen, wunderbaren Menschen wie dir. Danke, dass ich hier sitzen durfte und auf die nächsten 200 Gespräche. Und ich freue mich auf die Rückrunde.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:59:20]: Ja. Danke, dass gerade du bei mir warst. Und ich bin tatsächlich ganz tief versunken in diesem Gespräch und habe alles drumherum vergessen, was das. Auch mit bewirkt. Und du hast es gerade gesagt: Du freust dich auf die Rückrunde. Ich werde mit dir das Gespräch führen, wenn du ein Jubiläum feierst. Und darauf freue ich mich sehr, sehr, sehr.

\*\*Kathie Kleff\*\* [00:59:47]: Ich mich auch. Alles Liebe.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:59:53]: Ja, das war schön. Hm. Jetzt ist die Kathi schon weg. Und kennst du das nach einem Gespräch, dass du plötzlich denkst: Ah, ich wollte doch noch das erzählen. Und das habe ich noch vergessen? Hatte ich eigentlich erwähnt, dass ich manchmal auch so ein wildes Ding bin und auf einer Party den ganzen Abend durchtanzen kann? Oder dass ich, wenn im Autoradio ein cooles Lied kommt, gern ganz laut mitgröle? Also wenn ich mal Auto fahr, weil ich bin ja so eine Öko und fahre meist Bus und Bahn oder Fahrrad. Ich liebe Yoga. Und ich gehe auch gern ins Fitnessstudio, weil ich starke Muskeln toll finde. Ich liebe das Meer. Wenn's irgendwie geht, muss ich wenigstens einmal im Jahr dahin. Und eins der schönsten Dinge überhaupt für mich ist mit meinen Töchtern am Tisch sitzen und wir erzählen uns absichtlich den allergrößten Quatsch, dass wir so sehr lachen müssen, bis der Bauch wehtut. Und was ich vor allem noch sagen möchte: Danke, danke, danke. Danke an alle, die an diesem Podcast mitwirken. Ihr seid ein super Team. Und danke an euch alle, die ihr den Podcast \*\*Einfach ganz leben\*\* hört, denn ohne euch wäre er nicht das, was er ist. Mit euch habe ich jetzt die magische Marke von 100 Gesprächen überschritten und ich hoffe so sehr. Ihr begleitet mich auch bei den nächsten 100. In zwei Wochen geht's weiter mit einer normalen Folge und zusätzlich dürft ihr euch zu unserem Jubiläum auf eine ganz besondere Ausgabe freuen. Das ist schon in einer Woche, da gibt es eine Bonus-Folge. Und so viel verrate ich schon mal. Das ist so was wie die ultimative Anleitung zum Glücklichsein. Ihr dürft ja quasi in Glück baden. Viel Vorfreude und alles Liebe bis dahin von eurer Jutta.