

Podcast-Lars_Amend.mp3

Jutta Ribbrock [00:00:09] Schön, dass du da bist zur neuen Folge von einfach ganz leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radio Nachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Lars Amend. Live-Coach, Motivator und Spiegel-Bestseller-Autor. Lars hat es sich zum Ziel gesetzt, Menschen zu helfen, ihre Träume zu leben, ihren Blick aufs Leben zu verändern und sich darauf zu freuen, morgens aufzustehen. Buchtitel, die du wahrscheinlich von ihm kennst, sind zum Beispiel dieses bescheuerte Herz, das ist ja auch verfilmt worden, oder It's All Good, oder Where's the Love? Lars ist auch Podcaster. Jede Woche gibt es eine neue Folge von Auf einen Espresso mit Lars Amend. Sein neuestes Buch und Hörbuch hat den Titel Coming Home. Finde deine Bestimmung und erkenne, was im Leben wirklich zählt. Wie uns das gelingen kann, nach Hause zu kommen, zu uns selbst, genau das in die Welt zu geben, was uns wichtig ist, unseren Platz zu finden, der zu uns passt. Und überhaupt dieses bescheuerte, wundervolle, umwerfende, manchmal quälende und auch immer wieder beglückende Leben. Über all dies sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Lars, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen.

Lars Amend [00:01:49] Danke für die Einladung und schön hier sein zu dürfen mit dir.

Jutta Ribbrock [00:01:54] Ich habe mich natürlich gefreut, wie bolle, dich wiederzusehen. Das würde ich hier gern gleich verraten, dass wir uns bei einer sehr, sehr schönen Gelegenheit begegnet sind. Auf der Insel Kreta, wo auch dein Buch entstanden ist oder teilweise entstanden, da waren wir beide auf eine Hochzeit eingeladen bei der wunderbaren Miriam Kleyer. Und ich hatte noch die schöne Aufgabe für das Brautpaar, die Trauredede zu halten. Du hast ganz viele tolle Fotos gemacht übrigens und gefilmt. Das war sehr, Ja, und als ich jetzt dein Buch gelesen habe, du hast mir damals ja erzählt, dass du dort auch an dem Buch arbeitest. Mich hat das jetzt im Nachhinein noch mal so so berührt, dass ich jetzt noch mal gelesen habe, was dich da so umgetrieben und beschäftigt hat damals. Das ist mir dann jetzt einfach noch mal viel bewusster geworden. Ich habe natürlich auch voll Sehnsucht bekommen, nach der schönen Stimmung da. Wie hast du das in Erinnerung?

Lars Amend [00:02:55] Also dieser Ort ... Wirklich magisch. Da kann es nicht anders sagen. Das ist so ein bisschen wie Postkarten-Idylle. Kleines Dorf, anderthalb Stunden vom Flughafen entfernt, auf der Nordseite der Insel, also weit weg vom Massentourismus auf Kreta und du findest diesen Ort auch nicht, wenn du nicht weißt, dass es ihn gibt. Ich muss dann irgendwann von der Hauptstraße weg, runterfahren, so ein bisschen ins Nirgendwo. Irgendwann wird dann die Straße auch immer holpriger und viele Serpentinaen steil. Und irgendwann landet man an diesem Ort, ich glaube, 300 Einwohner, 400. Kann sein. Ich glaube sogar, es sind noch weniger. Also, um ehrlich zu sein, wahrscheinlich eher so 180 Einwohner, zwei, drei Restaurants. Und dann so eine kleine Bucht, ganz schön kristallklares Wasser. Und dann kannst du dasitzen und sehr viel nachdenken über das Leben, über dich, über deine Pläne, über deine Vergangenheit, ob der Weg noch der richtige ist, was überhaupt wichtig ist im Leben, ja und das habe ich da gemacht. Hab aber vor allem am Anfang, als ich angekommen bin, erst mal tatsächlich gar nichts gemacht, außer zu sitzen und zu lauschen. Also natürlich das Meeresrauschen, im Hintergrund die Berge. Und ich saß da und hab einfach so gedacht, ich lass mich mal oder ich versuche es zumindest, nichts zu denken, was ja wahnsinnig schwer ist. Aber ich versuche mich

einfach mal einzulassen auf den Vibe dieses Ortes. Alten griechischen Götter waren ja schon da und haben da ihre Weisheiten mit der Welt geteilt. Und ich hatte so die Fantasie, dass jetzt einer dieser weisen Götten auf dem Berg irgendwie mich sieht und mir vielleicht ein bisschen Weisheit runterschickt. Und ja, und da saß ich da und hab einfach, ich war einfach am Anfang und dann hab ich angefangen, okay, was fällt mir ein, was... Kommt durch mich durch und dann habe ich einfach meine Gedanken aufgeschrieben zu den Themen, die mich beschäftigt haben.

Jutta Ribbrock [00:05:45] Es ist ein sehr persönliches Buch geworden, Coming Home. Würdest du sagen, das ist dein bisher persönlichstes?

Lars Amend [00:05:52] Also mit weitem Abstand. Ich bin ja ein Autor, der sowieso sehr offen ist, auch mit seinem eigenen Leben. Auch mit seinen Schrammen und mit seinen Unperfektheiten. Ich glaube, dass das einfach meine Art ist, mich auszudrücken und ich glaube, wenn du aus meiner Sicht, und ich sage du meine aber natürlich mich, wenn ich irgendetwas teilen möchte, was einen Wert hat, dann muss das echt sein, muss es authentisch sein und dann gehört es eben auch dazu, dass man seine Ängste teilt, dass vielleicht auch das teilt was man auch nicht so gerne teilen möchte auf den ersten Blick, weil man sich vielleicht auch schämt für gewisse Dinge, weil mal eben nicht perfekt ist. Und deswegen ist das mit Abstand das persönlichste Buch. Ich schreibe über den Tod meiner Mutter, was das mit mir gemacht hat, welche Gedanken ich mir gemacht habe dadurch, viel über mein Aufwachsen nachgedacht, über auch die Beziehung zwischen meiner Mutter und mir. Und hab ganz viel infrage gestellt. War meine Kindheit wirklich so glücklich, wie ich immer dachte? Also die Geschichten, die ich über mich selbst mir erzählt habe, stimmt das denn alles überhaupt so? Und ja, habe dann versucht zu erkunden, warum ich mich eigentlich nie so richtig zu Hause fühle, egal wo ich bin. Deswegen auch der Buchtitel Coming Home, der natürlich so viele Bedeutungen hat. Zum einen sagt man ja auch, wenn man ein gläubiger Mensch ist, nach dem Tod kommst du nach Hause, wo immer das ist, ist jedem selbst überlassen. Es kann aber auch sein... Ja, einfach das physische Zuhause, wo du deinen Kühlschrank hast oder wo deine Liebsten auf dich warten. Es kann aber auch das Zuhause in einem selbst sein. Ich habe mich dann auch durch die Arbeit, durch die Schattenarbeit und Biografiearbeit, auch meiner Mutter, habe ich mich dann gefragt, ja, warum hast du dich denn nie zu Hause gefühlt? Und deswegen war dieser Buchtitel, der kam mir sofort in den Kopf. Als ich dann da saß und dachte, ja du hast es gerade gesagt, ich habe eh immer, fast immer zumindest englische Titel und dann war das klar, Coming Home ist ein toller Titel. Er sagt eigentlich genau das aus, was ich mit dem Buch erzählen möchte, in zwei Worten.

Jutta Ribbrock [00:08:42] Ja, das ist wunderbar. Ich finde es total berührend. Ich höre total gerne öfter geführte Meditationen und zum Beispiel von Veit Lindau, den du auch kennst. Der hat das oft so als Thema, die nach Hause kommen, zu dir nach Hause. Und ich konnte jedes Mal weinen. Das sind meine Lieblingsstellen dabei. Ja, es ist total schön. Und im Grunde ist sehr viel Schmerz in dir zutage getreten. Über den Verlust deiner Mutter und auch, als du dann hineingeschaut hast, wie war denn eigentlich meine Kindheit, wie war meine Beziehung zu meiner Mutter, auch ein großer Schmerz über das, was du nicht bekommen konntest von ihr oder in der Beziehung mit ihr?

Lars Amend [00:09:29] Also man muss dazu sagen, dass ich immer geglaubt habe, bis kurz vor dem Tod meiner Mutter, wenn ich gefragt wurde, Lars, wie war denn eigentlich so dein Aufwachsen, deine Kindheit? Deine Eltern haben sich ja auch scheiden lassen, du bist ja auch ein Scheidungskind, wie so viele. Wie war das denn für dich? Und ich habe immer erzählt, das war für mich überhaupt kein Problem. Meine Eltern sind so

unterschiedlich, dass die überhaupt mal zusammengefunden haben ist ein Wunder. Dass die sich getrennt haben, ist eigentlich nur logisch und für mich war das nie ein Problem. Ich war an den Wochenenden immer bei meiner Mutter, unter der Woche bei meinem Vater und Ende der Geschichte alles gut. Und das habe ich wirklich geglaubt. Bis vor kurzem. Und erst mit dem Tod meiner Mutter habe ich dann mal so versucht, ein bisschen in die Vergangenheit zu reisen und das mal so zu rekonstruieren, bis mir aufgefallen ist. Es kann gar nicht sein, dass ich jedes Wochenende bei meiner Mutter war. Ganz einfach deswegen nicht, weil ich an den Wochenenden als Junge entweder Fußballturniere gespielt habe oder Basketballspiele gehabt habe mit meinem Verein. Das heißt, die Geschichte, die ich mir erzählt habe, auch um mich zu schützen, die stimmt gar nicht, jedenfalls nicht in der Form, wie ich immer dachte und dann habe ich ein bisschen mit meinem Vater gesprochen und mit meinem Bruder und mit meinen Tanten und Onkels und so und dann, ja, dann hat sich dann so ein bisschen anderes Bild gezeichnet und dann war das natürlich schon auf den ersten Blick bitter zu sehen. Ja, meine Mutter ist einfach an einem Zeitpunkt gegangen, als ich sie eigentlich am nötigsten hatte, nämlich als Kleiner Junge. Zwei Jahre alt, drei Jahre alt. Ganz krank. Ich bin selbst Vater, einer jetzt fast vierjährigen Tochter. Das heißt, ich weiß was das heißt, in dem Alter ein Kind zu haben. Und wenn ich mir vorstelle, dass meine Mutter in der gleichen Situation war damals und sie hat dann mich im Stich gelassen oder uns, um ihr eigenes Leben zu führen, das ist natürlich bitter. Und dann habe ich aber eben in der ganzen Trauerphase versucht, mal in den Schuhen meiner Mutter zu gehen. Versucht, einen Weg zu finden, ihr zu vergeben. Weil ich dann gemerkt habe, so einfach ist es nicht, wie wir es uns oft machen. Es gibt nicht die eine Wahrheit. Und auch wenn meine Wahrheit für mich richtig ist, kann meine Mutter eine andere Wahrheit für sich haben. Meine Mutter ist in einem vertriebenen Lager aufgewachsen. Also meine Großeltern waren Sudetendeutsche wie so viele damals und sind dann zurückgekommen aus Schlesien. Millionen, ich glaube vertriebene, sagte man damals. Und die sind dann hier in Deutschland in großen Lagern, erst mal so, kann man sich heute nicht mehr vorstellen, gesammelt worden und dann auf ganz Deutschland verteilt worden, und meine Mutter ist in diesem Lager geboren worden und war da die ersten Jahre und bitterste Armut. Keine Perspektive und meine Mutter ist aufgewachsen mit wenig Liebe. Sie ist nicht willkommen. Alles ist ein Problem und ganz viele Schwierigkeiten. Wenn man Liebe will, muss man kämpfen. Das waren so ihre Glaubenssätze. Nichts ist umsonst. Ich bin nicht gewollt und so weiter. Wenn du so aufwächst, dann gehst du einfach anders durch die Welt. Und sie hat für sich damals sicher entschieden, ich lasse mir von niemandem mehr mein Leben bestimmen. Ich muss unabhängig werden, auch als Frau. Damit sie frei sein kann. Und dann hat sie meinen Vater kennengelernt und er wollte Kinder, meine Mutter wollte keine Kinder. Er aber unbedingt, dann ist meine Mutter schwanger geworden und dann haben sie meinen Bruder bekommen. Das war aber auch ein Unfall, war nicht gewollt. Und meine Mutter war noch ganz jung, Anfang 20. Dann saß sie da in einem Leben, das sie eigentlich gar nie führen wollte. Abhängig von meinem Vater, zu der damaligen Zeit, 70er Jahre, keine Eltern, die sie unterstützen konnten, finanziell. Und mein Vater wollte unbedingt ein zweites Kind, damit mein Bruder nicht alleine aufwächst. Und meine Mutter wollte das aber nicht, hat's aber gemacht. Und dann kam ich auf die Welt und meine Mutter, mittlerweile Mitte 20. Hat so gedacht, okay, ich bin hier in einem Leben drin, das ist nicht meins. Und dann musst du dich entscheiden. Und meine Mutter hat sich halt, wie ich unbewusst dachte, gegen uns entschieden, aber sie hat sich in Wahrheit für sich entschieden. Und als ich diesen Perspektivwechsel mal vorgenommen habe, konnte ich so langsam auch in die Vergebung gehen und dann auch zu ihr sagen, okay, ich würde aus meiner Sicht Dinge heute anders entscheiden. Ich möchte nicht, dass meine Tochter so ein Leben hat. Oder auch die Gedanken hat zu ihren Eltern, zu ihrem Vater, so wie ich es jetzt habe zu dir, liebe Mama. Aber du hast so entschieden. Das war deine

Entscheidung und das kann ich respektieren. Und respektiere vielleicht nicht, aber ich kann es akzeptieren. Das ist in Ordnung. Und dann konnte ich Schritt für Schritt auch ein bisschen loslassen und all die anderen Dinge dann friedlich gehen lassen, wie in einer Meditation. Sie sind da, sie kommen zu dir und du kannst einfach in Frieden sagen, ja, sie dürfen jetzt weiterziehen. Und das, was jetzt so einfach klingt, war natürlich ein Prozess und auch ich bin durch alle Phasen der Trauer gegangen, Wut, Enttäuschung, Akzeptanz, Verdrängung. Und war auch nicht einfach, aber was mir sehr geholfen hat, war einfach meine Gedanken aufzuschreiben und dann ist dann am Ende dieses Buch entstanden.

Jutta Ribbrock [00:16:16] Wow! Also, ich muss sagen, dass das in mir auch ganz viel verschiedene Gefühle ausgelöst hat. Die Kindperspektive, dann die Mutterperspektiv, wie umwälzend das auch ist, wenn man Mutter wird und denkt so auf einmal so, das ist ein Wesen, was jetzt immer in meinem Leben sein wird und passt das zu den anderen Sachen. Ich habe zwei Wunschkind, deshalb ist es bei mir anders aus der Perspektive. Aber ich konnte es verstehen und ich... So ein paar Sachen sind so hängen geblieben bei mir auch eben, dieses nicht erwünscht sein, als dann die Familie deiner Mutter auch einquartiert wurde. Das war ja damals üblich bei einer Familie, die musste zwei Zimmer hergeben. Also da war auch schon mal, du bist unerwünscht. Dann in der Schule, dann ist sie nicht zum Geburtstag eingeladen worden. Und das fand ich so krass, dass sie auch mal einfach angeklingelt hat bei so einer Geburtstagsparty und gesagt hat, so hier bin ich, ich möchte bitte auch Kuchen. Untertitel im Auftrag des ZDF für funk, 2017 Die Mutter des Geburtstagskindes ganz beschämend war und sie auch reingelassen hat. Aber was eine, wow, was eine Kraft auch, die sie da als Kind schon hatte und gesagt hat, so, nee, das lass ich mir nicht gefallen.

Lars Amend [00:17:22] Genau das meine ich halt, dass man immer genau gucken muss. Wer sitzt da vor mir und was ist die Geschichte dieses Menschen? Und da war das halt so die ... Meine Mutter hat auch in der Schule bis zu ihrem Abitur sich anhören müssen von den Lehrern. Da sitzt die Carla, die ist ja keine von uns. Und das macht natürlich was mit dir, wenn du das als, seit du klein bist, jeden Tag hörst. Ja, und wenn du zum Supermarkt gehst oder zum Bäcker gehst und aus der Nachbarschaft in einem Dorf dich alle angucken und alle denken, wie bist denn du angezogen? In Klammern, du Flüchtlingskind, Klammer zu. Und ja, diese Szene, die ist halt so sinnbildlich für meine Mutter in der 2. Klasse. Kinder aus der Klasse sind zum Geburtstag eingeladen worden. Meine Mutter war die Einzige, die nicht eingeladen wurde. Und das zeigt halt auch, wer meine Mutter war. Dann sagt sie sich oder hatte sie sich gesagt, das lasse ich mir nicht bieten. Ich will auch ein Stück Kuchen und ich gehöre genauso dazu. Und dann ist sie mit dem Fahrrad dahingefahren, hat geklingelt und hat gesagt, hier bin ich, ich möchte bitte auch Kuchen.

Jutta Ribbrock [00:18:39] Ich finde es so stark.

Lars Amend [00:18:43] Ja, so war sie. Und bei der Beerdigung, das war ganz krass, weil meine Mutter hat an der Börse gearbeitet und das war eigentlich ihre Welt. Also Familie und Privatleben, das waren nicht so ihr's. Sie hat total für ihren Job gebrannt. Also wenn andere Überstunden machen mussten, war das für sie gefühlt eine Belohnung. Sie hätte am liebsten nur gearbeitet. Und sie hat immer sich für Frauen eingesetzt. Und in einer Männer dominierten Welt zu arbeiten, in der Börse, im Finanzwesen, in 80er, 90er Jahren, man kann sich das ungefähr vorstellen, wie das damals war. Noch viel mehr als heute. Ja, also die Sprüche und das Macho-Gehabe und so. Und auf der Beerdigung waren wirklich Frauen aus ganz Europa, die aus Italien und aus Lichtenstein überhergekommen sind und gesagt haben, du glaubst gar nicht, was deine Mutter ... Für uns Frauen hier alles gemacht hat. Sie war eine Vorreiterin. Sie hat sich für uns eingesetzt. Sie hat immer, wenn wir zu

kämpfen hatten, hat sie uns immer ermutigt, nicht aufzugeben, weiterzumachen, den Platz nicht den Männern zu überlassen, sondern zu kämpfen, dass wir, also wir Frauen, das genauso können, besser können. Lasst euch nicht entmutigen. Ihr habt euren Platz am Tisch verdient. Gebt jetzt nicht auf, weil die anderen geben auch nicht auf. So und dann haben ganz viele gesagt, ja nur wegen deiner Mama haben wir das durchgezogen und haben unsere Karrieren aufgebaut. Das zu hören aus der anderen Perspektive ist natürlich eine andere Geschichte als meine, meine Perspektive, als Sohn. Oder als kleiner Junge, der meine Mutter damals dann vermisst hat. Während ich das aufgeschrieben habe, auch und meine Gedanken mir gemacht habe und ich habe diese Stelle auch in dem Buch dann auch so geschrieben, dann dachte ich so, ja klar, ich bin als Sohn ein bisschen enttäuscht, aber stell dir mal vor, das wäre mein Vater gewesen und nicht meine Mutter. Dann wäre das gesellschaftlich total akzeptiert, weil es einfach normal ist. Aber wenn's ne Frau macht, ist es ne Rabenmutter.

Jutta Ribbrock [00:21:14] Und das gilt bis heute, also es ist die Abwesenheit der Väter.

Lars Amend [00:21:19] Deswegen habe ich dieses Kapitel auch geschlossen mit dem Gedanken, dass wir so weit, wie wir glauben zu sein, noch nicht sind, mit der Gleichberechtigung.

Jutta Ribbrock [00:21:28] Die abwesenden Väter sind immer noch relativ normal. Auch wenn es sich jetzt verändert, da kannst du vielleicht gleich auch noch ein bisschen darüber erzählen, wie ihr das macht. Du als Vater und deine Partnerin als Mutter, du bist einfach auf jeden Fall mehr da, auch für dein Kind. Aber dein Vater, du hast ja hauptsächlich bei deinem Vater gelebt, der war ja eigentlich sogar auch ein gutes Vorbild da, oder?

Lars Amend [00:21:49] Ja, mein Vater war ein totales Vorbild und mich hat vor kurzem jemand gefragt, sag mal das, wo hast du denn eigentlich in einem ganz anderen Kontext, wo hast du dann eigentlich dieses Urvertrauen ins Leben her? Und da habe ich drüber nachgedacht und mein erster Gedanke war ja sicher nicht von meiner Mutter, weil sie ja quasi wenig in meinen ersten Lebensjahren dazu beigetragen hat. Die ja so wichtig sind in der Entwicklung eines Kindes, wo genau das aufgebaut wird, wie du die Welt siehst, ob du dich geliebt fühlst, ob du mutig sein kannst, ob du dich geborgen fühlst. Und dann ist mir relativ schnell klar geworden, das habe ich von meinem Vater. Und ich hab auch immer gesagt, mein Vater ist mein absolutes Vorbild. Obwohl er auch anders ist als ich. Aber diese Leistung von ihm, uns Kinder da durchzubringen durch diese Zeit, er war ja selbst maximal überfordert, verletzt, Haufen Schulden, weil er natürlich auch für eine Familie gedacht hat. Und dann steht er auf einmal alleine da. Ja, deswegen habe ich meinem Vater auch immer wieder gesagt, ich sage es ihm auch heute immer noch wieder, das ist ganz große Lebensleistung. Und das Interessante ist, jetzt bin ich selber Papa. Ich rede auch mit meiner Partnerin ganz intensiv darüber, weil sie sagt schau dieser Freiheitsdrang, den du hast, den hast du von deiner Mutter. Ja. Das stimmt. Ja, also auch dieser innere Drang, was reißen zu wollen im Leben, erfolgreich zu sein, was zu hinterlassen irgendwie, was zu machen. Das habe ich von meiner Mutter, nicht von meinem Papa. Und natürlich beißt sich das oft, was reißen zu wollen, und dann hast du aber eine Familie. Irgendwo hinzufahren und irgendwie spannende Menschen zu treffen, für deinen Podcast, für Interviews, für deine Bücher, auf Lesereise zu gehen. Aber du hast eine Familie und ich habe diesen Wunsch und diesen Drang in mir genauso wie meine Mutter. Ist auch ein Konflikt bei uns zu Hause. Seit mir klar wurde, dass meine Mutter diesen gleichen Konflikt damals auch hatte, habe ich auf einmal viel mehr Verständnis für sie. Ich weiß, wie meine Mama sich gefühlt hat damals. Sie hat einen Weg gewählt, den ich in der Radikalität niemals wählen würde und sie hat da eine andere Entscheidung

getroffen, die ich heute für mich nicht treffen würde. Aber ich bin auch anders aufgewachsen als meine Mutter. Ich bin nicht meine Mutter, ich bin geliebt aufgewachsen. Ich bin nicht in Armut aufgewachsen. Ich hatte ein anderes Leben, andere Träume. Meine Mutter war total mathematisch strukturiert. Ich bin genau das Gegenteil. Ja, meine Mutter hat mir immer versucht, in Mathe Nachhilfe zu geben und sie ist verzweifelt, weil ich es einfach nicht kapiert habe. Und sie saß vor mir, ich so als Zehnjähriger oder so und sie so, wieso verstehst du das nicht? Ich so, ja Mama, ich habe keine Ahnung, ja warum denn nicht, das ist doch logisch. Das will ich damit sagen, das, was ich gelernt habe, ist, milde zu sein. Zu verstehen, dass unsere Eltern auch ganz normale Menschen sind, die keine Ahnung haben, wie es geht. Sie geben einfach ihr Bestes. Manchmal ist das halt nicht gut genug, aber sie geben halt ihr Bestes und sie machen es in den allermeisten Fällen nicht gegen die Kinder, sondern sie machen's halt einfach so, wie sie können. Und meine Mutter konnte es halt nicht besser. Das heißt aber nicht, dass sie ein schlechter Mensch war, überhaupt nicht. Ich, äh, ich liebe meine Mutter. Ja, und das habe ich ihr auch gesagt, und sie konnte auch über nichts reden. Ja, ich habe versucht irgendwie auch an ihrem Sterbebett, ich hab sie Monate begleitet. Dass wir über all das mal sprechen. Und sie hat immer nur gesagt, nee. Und am Anfang war ich enttäuscht und auch frustriert, weil ich dachte so, wie kann man denn mit seinem Kind, das jetzt irgendwie um Hilfe bittet, wie kann dann einfach sagen, nein? Bis ich dann später auch verstanden habe, ja okay, meine Mutter hatte einen riesigen Turm um sich gebaut, damit ihre Welt nicht zusammenbricht. Und das hat sie bis zum Schluss aufrechterhalten. Wahrscheinlich genau deshalb als Schutzmechanismus. Wenn man sich überlegt, dass so viele Menschen nie in Therapie gehen, dass so viel Menschen nie Coachings machen, dass die Traumata ganz tief vergraben werden, anstatt ... Sie zu heilen, wenn man das versteht, dann kann man auch besser vergeben. Man kann für sich selbst entscheiden, ich mache es für meine Familie besser oder anders.

Jutta Ribbrock [00:27:28] Den Punkt wollte ich gern ansprechen, das fand ich total schön, wie du das beschrieben hast. Ich hab mir das extra aufgeschrieben, was du da geschrieben hast. Das, was Du gerade beschrieben, ist ja, wir haben eben über den Schmerz gesprochen. Und es war ja auch bei deiner Mutter das eine, dieses was sein, draußen sein, ganz viel, aber auch aus Schmerzen geboren, wie sie gelebt hat, durch diese Kindheit, durch dieses Aufwachsen. Und deshalb habe ich das Wort jetzt gerade noch mal, weil du es da aufgreifst, noch mal erwähnt, du schreibst da, ich habe entschieden, dass diese Schmerzübertragung über Generationen hinweg mit mir ein Ende findet. Und diese bewusste Entscheidung zu treffen, das finde ich so wichtig, weil wir haben ja gerade, das ist ja im Moment auch ein großes Thema, diese transgenerationale Übertragungen, das, was auch unsere Großeltern im Krieg erlebt haben, dass das in unseren Genen steckt. Und wenn wir es ignorieren. Dass es auch in uns weiterlebt und wenn wir es angucken, haben wir die Chance, es anders zu machen.

Lars Amend [00:28:31] Absolut. Und klar, meine Oma und mein Opa, die sind dann geflüchtet, sind mit nichts hier angekommen. Ich will mir gar nicht ausmalen, was sie im Krieg erlebt haben. Sie haben nie über irgendwas gesprochen. Haben geguckt, dass ihre Kinder was zu essen auf den Tisch kriegen. Das war ihre Form von Liebe. Meine Mutter ist halt so aufgewachsen. Dann hat sie ihr Leben so gelebt wie sie es zu Hause gesehen hat, wie ihre Vorbilder waren, ihre Role Models und sie hat quasi den Schmerz von ihrer Mutter mitgenommen. Und ich habe halt an mich dann auch weitergegeben und ich habe aber dann bewusst entschieden, ich möchte das an meine Tochter nicht weitergeben. Und ich treffe jetzt einfach eine andere Entscheidung, ganz bewusst und sage, das endet jetzt So, ich möchte, dass meine Tochter mal eine andere Geschichte erzählt. Und ich möchte ein anwesender Papa sein, auch wenn ich natürlich nicht immer zuhause sein kann, wenn ich

arbeite. Aber ich möchte ein anwesender Papa sein und ich möchte meine Tochter ins Bett bringen. Natürlich geht das auch nicht jeden Tag. Ich versuche das.

Jutta Ribbrock [00:29:48] Ich finde, der anwesende Papa ist auch der, der wirklich da ist, wenn er da ist. Weil du kannst ja physisch anwesend sein, aber nicht da sein. Und das finde ich das Entscheidende, wenn du da bist, dass du wirklich in Kontakt bist.

Lars Amend [00:29:59] Ja, und ich sag dir ganz ehrlich, das ist auch nicht immer einfach für jemanden wie mich, der ... Mein höchster Wert ist die Freiheit. Der höchste Wert meines Vaters ist Sicherheit, deswegen ist er Beamter geworden, Lehrer. Der höchste Wert meiner Mutter war sicherlich Selbstverwirklichung. Was so mein zweithöchster Wert ist. Ja, Freiheit, Selbstverwirklichung ist für mich persönlich geht so Hand in Hand. Ich war noch nie in meinem Leben irgendwo fest angestellt aus genau diesem Grund. Und das dann unter einen Hut zu kriegen mit der Familie ist nicht einfach. Da haben wir viele Diskussionen und meine Partnerin ist total gnädig mit mir, sagen wir es mal so. Und sie sagt zu mir immer, sie ist so viel weiser als ich, wirklich, sie sagt, schau, du bist da, wo deine Mama auch mal war. Und jetzt darfst du gucken, was du damit machst, wie du in den Prozess der Heilung, was machst du jetzt damit? Das ist jetzt eine Botschaft von deiner Mama an dich, jetzt kannst du selber entscheiden. Und als ich das so registriert habe, dachte ich, ja genau, ich kann jetzt entscheiden. Und in dem Augenblick habe ich verstanden. Okay, der Heilungsprozess, der läuft schon und der ist im vollen Gange und in dem Augenblick habe ich meine Mutter verstanden und konnte ihr dann auch vergeben, ich kann aber trotzdem eine andere Entscheidung treffen und kann sagen, okay, das stimmt, ich organisiere mein Berufsleben ein bisschen um, ein bisschen anders und ich muss jetzt nicht gehen. Ich kann jetzt hier bleiben.

Jutta Ribbrock [00:31:48] Kinder, es muss nicht diese Radikalität sein, es hat beides. Deine Partnerin hat ja auch diesen freiheitsliebenden Lars kennengelernt und sich in ihn verliebt und das ist ja also das ist auch ja so eine Sache manchmal, dass wenn man dann sein Leben zusammen verbringt und dann möchte man ja eigentlich gar nicht, dass dieser freiheitsliebende Tiger, sage ich mal, plötzlich so eine Schmuse-Katze ist, weil das hat einen ja auch fasziniert. Dieser Vibe, den du hast, ja. Und natürlich muss das dann mit der Familie irgendwie kompatibel werden. Und es erfordert Kompromisse und trotzdem, ich finde diese Mischung aus Energien, die da sind, auch in einer Familie, ist ja auch total toll.

Lars Amend [00:32:37] Es ist total spannend und ganz am Ende des Buches bin ich ja auch total offen und ehrlich und dann schreibe ich ja, wir sind jetzt im fünften Jahr, wir kommen jetzt ins fünfte Jahr und statistisch gesehen ist genau jetzt die Phase, wo sich die allermeisten Paare trennen, die ein Kind bekommen. Aus logisch nachvollziehbaren Gründen, denn Dein Leben dreht sich dann auf einmal um völlig anderes. Dein Leben stellt sich auf den Kopf. Man muss sich auch als Paar wieder neu finden mit einem Kind. Und genau in der Situation waren aber meine Eltern auch. Dann sagt sie, ja schau, guck mal jetzt, wir haben jetzt genau die gleichen Themen zu Hause wie alle anderen Eltern auch, ausnahmslos. Wir können jetzt aktiv entscheiden, in welche Richtung wollen wir gehen. Und wie wollen wir es handeln? Und wie werden wir darüber reden? Und was uns total geholfen hat, ist, in der Situation zu sagen, okay, Wir holen jetzt mal eine Code-Chain von außen dazu und ... Nicht miteinander, sondern wir reden miteinander unter Beobachtung und die Coaching ordnet dann ein und das war für uns ein Gamechanger, weil auf einmal wurde das so neutralisiert, also das, was ich meiner Partnerin vorwerfe, wird neutralisiert und umgekehrt. Und wir müssen diesen ganzen Shit nicht mehr unter uns ausmachen, sondern wir können das schön der Coachin geben.

Jutta Ribbrock [00:34:29] Ja.

Lars Amend [00:34:32] Und die spiegelt es dann zurück und dann ist das wie so ein Spiel. Also dann beschimpfen wir uns in diesen Sessions und danach ist es auch gut. Dann fallen wir wieder in die Arme und sagen, war eine gute Sitzung heute, war cool. Jetzt haben wir das geklärt und jetzt können wir irgendwie unser Leben normal weiterführen. Und das ist echt wahnsinnig hilfreich. Kann ich wirklich jedem Pärchen empfehlen. Man sagt ja immer im verflixten siebten Jahr, aber in Wahrheit ist es schon so ein bisschen früher und viele kümmern sich halt nicht drum und lassen das dann so schleifen. Wir haben gesagt, nein, wir wollen nichts dem Zufall überlassen und wir wollen auch... Wir wollen einfach eine glückliche Familie sein. Und dafür muss man einfach die Dinge ansprechen. Und aus der Sicht meiner Partnerin ist das völlig klar. Jetzt hat sie einen Partner, der seit zwei Jahren versucht, den Tod der Mutter zu verarbeiten. Und natürlich leidet dann die Familie darunter. Und dann sagt sie, ja, wir müssen das klären. Also wir müssen... Einfach ehrlich miteinander sein. Darüber schreibe ich im letzten Kapitel, weil natürlich die Beziehung zu meiner Mutter oder generell meine Beziehungen zu meinen Eltern, aber in dem konkreten Fall meiner Mutter natürlich auch auf meine Beziehung mit meiner Partnerin abfärbt und man kann das einfach nicht trennen. Wir sind alle verbunden.

Jutta Ribbrock [00:36:17] Ja, das Wichtigste ist es zu bemerken, wenn das nicht unter der Oberfläche einfach irgendwie so vor sich hin brodelte und köchelte, dann hat man eine Chance, was damit zu machen. Und auch zu bemerken, du hast ja jetzt ganz viele Aspekte gesagt, du hast Verständnis, aber auch Trauer noch in Bezug auf deine Mutter, was ja auch immer noch da ist und diese Selbstverständlichkeiten, in der wir manchmal Dinge sagen, ist doch klar. Also ist doch klar, auch was du am Anfang gesagt hast, dass du als Scheidungskind eigentlich nicht glücklich geworden sein kannst. Und jetzt ist bei dir die Sachlage eben noch anders. Und ich feiere dich echt dafür, für dieses, vielleicht bin ich gar nicht kaputt. Weil das finde ich so hilfreich, denn wir haben diese vielen Glaubenssätze. Mit diesem ist doch das ist doch, dass ich, wenn ich ein Scheidungskind bin, kein Vertrauen in Beziehungen haben kann. Ist doch klar, dass, wenn ich mit Eltern aufgewachsen bin, die nicht viel Geld hatten, dass ich nie wohlhabend sein kann oder so. Diese Selbstverständlichkeiten und das aufzubrechen, das finde ich so wichtig. Und deshalb als so dieses Kapitel dieses, vielleicht bin ich gar nicht kaputt. So zu formulieren mal und dann dieses...

Lars Amend [00:37:40] Du bist okay, wie du bist. Ja. Ist okay. Ja. Du musst nicht jeden einzelnen Stein umdrehen und gucken, wie Du da ein Pflaster draufkleben kannst. Vielleicht bist Du einfach okay und nicht nur vielleicht Du bist ok, so wie Du bist. Und nur weil andere Menschen es vielleicht, ja schon wieder das vielleicht, es verkackt haben, heißt es nicht, dass Du es auch verkacken musst. Nee, du bist okay, wie du bist. Ich kümmere dich um die Sachen, die dich beschäftigen, aber du bist okay, wie du bist. Du bist okay wie du bist.

Jutta Ribbrock [00:38:22] Das ist total schön. Und dann hat mich noch so abgeholt, wie du die Einzigartigkeit jedes einzelnen von uns auch so herausarbeitest. Ich musste daran denken, ich war mal mit meinem Partner, mit dem Michael, den du auch kennst von der Hochzeit, die wir zusammen gefeiert haben. Da waren wir auf einer Reise und waren an einem Flughafen in einem Restaurant. Das war wie so eine Brücke über so einem Gang, wo ganz viele Leute liefen. Dann guckte ich so runter und dachte auf einmal, jeder einzelne Mensch, der da lang geht, ist ein ganzes Universum. Das hat mich so überwältigt, dass jeder einzelnen hat seine Geschichte, weißt du eben von Anfang an, wie es das kleine Baby war, bis 15, bis 20, bis 30, bis 70, jeder einzelne Tag, der gelebt wurde und

jedes Gefühl das gefühlt wurde. Und ich fand das so überwältigend und da muss ich oft dran denken, auch in Situationen, wo du vielleicht gerade die Massen um dich blöd findest, ja an der Supermarktkasse oder im Stau oder so. Nein, es sind nicht die ganzen doofen anderen, die dazu führen, dass du jetzt mit deinem Auto nicht vorankommst, sondern jeder ist ein ganzes Universum. Und du verknüpfst das ja auch so damit, dieses OK, du bist für irgendwas hier, also mach auch was draus aus dieser Einzigartigkeit.

Lars Amend [00:39:47] Ich schreibe irgendwann auch in der Mitte des Buches so, hey, jetzt könntest du dich vielleicht fragen, was interessiert mich die Familienstory von Lars? Aber was ich damit sagen will, ist, dass jeder Mensch, den du triffst, eine Geschichte mitbringt, von der du nichts weißt. Alles, was du siehst, ist eine Momentaufnahme, die du irgendwie bewertest. Aber du kennst die ganzen Hintergründe nicht, warum, weshalb dieser Mensch diese eine Sache jetzt gerade macht. Die sehr wahrscheinlich gar nichts mit dir zu tun hat, sondern viel mehr mit diesem Menschen selbst und all den Dingen, die dieser Mensch erlebt hat in seinem langen Leben. Diese Geschichte mit meiner Mutter steht ja für etwas. So, glaube nicht alles, was du denkst, sondern tritt mal zurück einen Schritt und versuch mehr herauszufinden, ob es noch eine andere Wahrheit geben könnte, als das, was auch dein getriggertes Ego in dem Augenblick dir zu vermitteln versucht. Es gibt immer mehrere Wahrheiten, nicht nur die eine Wahrheit. Und ich habe dann für mich irgendwann versucht, rauszufinden. Wonach ich eigentlich suche und deswegen auch der Titel coming home ich habe mich zum Beispiel bei anderen Menschen wenn ich in meiner Kindheit bei meinen Freunden war habe ich mich dort viel wohler gefühlt als bei mir beim eigenen zuhause bei meinem Vater, weil dort zum Beispiel dieses Abendessen, dieses Ritual, das ich bei anderen gesehen habe. Da sitzt die Familie zusammen und dann schmiert die Mama vom Thomas ein Butterbrot mit Gurken und Salami und macht Fondor-Gewürz drauf, weil sie schon weiß, dass es mir schmeckt. Das gab es bei uns dann zu Hause nicht. Und macht noch ein bisschen Senf dazu. Das waren so Momente, die verbinde ich mit zu Hause. Egal wo ich war, auch in meinem Erwachsenenleben, in den Wohnungen, in denen ich gelebt habe, hatte ich immer das Gefühl von, das ist provisorisch, kurzfristig ein Übergang. Mein echtes Zuhause kommt noch. Ich habe das immer so in die Zukunft geschoben. Bis ich mich dann irgendwann gefragt habe, warum ist das denn eigentlich so? Und ist das wahre Zuhause vielleicht ganz wo anders? Und dann hab ich ein bisschen überlegt und überlegt und überlegt und dann haben mir auch die griechischen Götter ein bisschen geholfen, die mir von den Bergen zugeflüstert haben. [00:42:38] Dass das wahre Zuhause vielleicht in mir drin ist [3.1s] und in jedem von uns drin ist. Und dann ist so ein schönes Bild entstanden, was auch die Buddhisten oft verwenden, mit dem Diamanten, der in uns allen steckt. Was ja auch im Grundgesetz verankert ist mit, oder was damit gemeint ist, die Würde des Menschen ist unantastbar. Genau das ist damit gemein. Jeder Mensch ist gleich viel wert. Egal ob du das glaubst oder nicht, egal ob du deinen Wert siehst oder nicht. In dir ist dieser Diamant drin, ob du da Müll drauf geschüttet hast oder nicht ob du diesen Diamanten schon mal gefühlt hast, gesehen hast oder auch nicht. Ganz egal, der ist da, der wird nie weniger wert. Der wird immer leuchten bis zum Schluss und in diesem Diamanten steckt all das drin, was dich ganz persönlich ausmacht. Da habe ich für mich entschieden, das ist dieses Gefühl von Ankommen in mir. Ich muss in mir ankommen, ich muss das sehen, ich muss den Diamanten wieder so hervorholen und den ganzen Ballast und den ganzen Schmutz so wegräumen, damit ich das wieder fühlen und sehen kann. Und dieses Bild für mich war... Unglaublich wertvoll, um dann tatsächlich auch wieder zurückzukommen zu mir und zu erkennen, das ist meine Heimat in mir. Das ist mein Coming Home.

Jutta Ribbrock [00:44:10] Mir kommt jetzt der Satz in den Sinn, make him shine, und zwar kenne ich den eher so aus Beziehungen, ja, dass du... Etwas für deinen Partner,

deine Partnerin tust oder dich so mit ihm oder ihr verhältst, dass sie oder er zum Glänzen kommt, dass du dieser Person dabei hilfst to shine. Ich finde shine irgendwie schöner als glänzen irgendwie. Aber das mit dem Diamanten, finde ich, passt jetzt mega, auch bei sich selber dafür zu sorgen. Also den Diamanten zum Glänzen zu bringen, make him shine, make it shine. Dass du auch dein Leuchten nach außen bringst, ja? Und darüber schreibst du ja im Grunde auch in deinem Buch. Das finde ich auch so nett, diese Stelle. Sinngemäß so, schau mal, dass du der Mensch wirst, den du ganz gut leiden kannst. Und das, finde ich, ist eine sehr, sehr gute Überschrift. Also, dass ich versuche, so zu sein, dass ich mich gut leiden könnte, finde echt.

Lars Amend [00:45:15] Ja, das stimmt. Das stimmt. Ja, weil mit wem verbringst du dein Leben? Das bist du. Und du solltest dich gerne haben im Spiegel, wenn du dich morgens anguckst und sagst, ja. Komm, lass uns was machen heute. Es ist ein guter Tag. Und wir zwei, so ein bisschen schizophran, du und ich, mein Spiegelbild. Wir kriegen das schon hin.

Jutta Ribbrock [00:45:41] Jetzt hast du im Untertitel natürlich noch das mit der Bestimmung, das müssen wir dringend besprechen, weil das ist ja immer ganz groß. Ja, wofür bin ich hier? Oh mein Gott, bloß kein Druck. Was hat irgendwie das Universum für mich vorgesehen, dass ich auf dieser Erde wandle? Das finde ich oft gar nicht so leicht zu formulieren. Kannst du das über dich sagen? Was ist dein Sinn?

Lars Amend [00:46:07] Also ich habe nach dem Tod meiner Mutter alles auf den Tisch gepackt. Also ich hab alles in Frage gestellt, ist der Weg, den ich gehe, der richtige, war er jemals überhaupt richtig. Das was ich tue wirklich das was ich tun möchte und so weiter also alle Fragen alles auf den Tisch und habe an allem gezweifelt und Ich bin dann aber zu dem Entschluss gekommen... dass ich auf dem richtigen Weg bin. Dass ich nur meine Perspektive wieder ein bisschen nachjustieren darf. Oder vielleicht auch wieder zurückzukehren nach innen und nicht so viel im Außen zu gucken. Ich war in den letzten Jahren dann doch ein bisschen zu sehr im Außen und habe mich ein bisschen zu sehr damit beschäftigt, was andere machen und wie die das machen. Fand dann auch vieles blöd, wie die es gemacht haben. Was aber im Kern Und das hat auch eine Erkenntnis gewesen, die auch so nicht wirklich schön war. Weil ich dann auch neidisch war auf andere, die scheinbar mehr Erfolg hatten. Ein Gefühl, das mir eigentlich fremd ist, weil ich Neid eigentlich gar nicht kenne. Also so, klar kenne ich das, aber ich bin jemand, der anderen ihren Erfolg ... Auch andere gerne Highlighte und sage hey wie toll und anderen auch gerne eine Bühne gebe, wo sie scheinen können. Ich habe auch das Gefühl gehabt, die letzte Zeit eben auch durch die Beschäftigung mit mir selbst, durch den Tod meiner Mutter, dass ich nicht in meinem, wie man so schön sagt, higher self war in der Zeit, sondern wirklich auch in meinem lower self. Und wenn du in deinem lower self bist, kommen halt die Dinge hervor. Wenn du woanders bist, halt keine Chance haben und da zu sehen, nee, ich bin auf dem richtigen Weg, ich hatte meinen Fokus nur ein bisschen verloren und mein Sinn des Lebens und meine Bestimmung ist das, was jeder ganz individuell in seinem Diamanten trägt. Wie möchte ich mich der Welt mitteilen? Was ist in mir drin, was ich teilen kann? Was kann raus? Wie? Möchte ich mich ausdrücken in diesem Leben, in dieser Welt. Und da ist für mich noch mal klarer geworden, ich drücke mich aus durch meine Bücher und durch meinen Podcast und das, was ich tue. Das ist das, und vor allem durch meine Bücher, das ist das wie ich mich am besten mit der Welt verbinden kann. Und bei jedem Menschen ist das was anderes. Der eine baut einen Tisch, der andere ist Architekt, wieder ein anderer hilft Kindern beim Lernen. Jeder macht es auf seine individuelle Weise. Es gibt kein Besser und Falsch, es gibt einfach nur die Ehrliche. Durchs Leben zu gehen, für sich selbst, weil wenn du etwas für dich machst, kommst du

zu Hause an, dann bist du in dir, dann hast du deine Bestimmung, du musst mit deiner Bestimmung kein Geld verdienen unter Umständen, das ist ja auch so ein Trugschluss, es kann etwas sein, was du nur für dich machst, aber genau da siehst du deinen Lebenssinn drin und das muss nur für Dich Sinn ergeben, das muss für die Welt da draußen nicht unbedingt ein Sinn ergeben für die selbst. Das habe ich für mich nochmal ganz klar erkannt und...

Jutta Ribbrock [00:50:21] Was ist dein Schönstes, was du mit deinen Büchern bei Menschen erreichen kannst, die dich lesen?

Lars Amend [00:50:36] Das Schönste ist, wenn überhaupt jemand mein Buch in die Hand nimmt oder meine Bücher in die Hand nimmt und sie liest. Ja, freu ich mich, wenn ich Nachrichten kriege mit deinem Buch, hat was verändert bei mir oder hat meine Beziehung gerettet oder ich konnte mich endlich von einer toxischen Beziehung lösen oder ich hab mich wieder versöhnt mit meiner Mutter oder ich war wieder wandern mit meinem Papa, was ich nie gedacht hätte, du hast mich daran erinnert, wie schön das Leben ist und was wichtig im Leben ist, darüber freu' ich mich total. Ich schreibe aber jedes Buch für mich. Das ist ganz irre, weil man könnte ja denken, ich schreibe die Bücher für die anderen, die das lesen, aber in Wahrheit schreibe ich das Buch für mich und andere lesen es halt auch.

Jutta Ribbrock [00:51:37] Du hast ja im Grunde dieses Buch auch, du hast einfach deine Gedanken niedergeschrieben, so wie man vielleicht Tagebuch schreibt, um sich klar zu werden, was fühlst du, was mache ich jetzt mit diesem Prozess und dann ist dieses wunderbare Buch daraus geworden und wir können daran teilhaben. Ja, und das ist ja das, das ist ein, diese Art von Büchern können ein Spiegel sein, der uns auch hilft.

Lars Amend [00:52:05] Und ich hoffe, dass durch dieses Buch vor allem viele ja auch motiviert werden, mit ihren Eltern zu reden. Und nicht zu warten bis es zu spät ist und Dinge anzusprechen, die wichtig sind, die einem auf dem Herzen liegen. Und ich weiß, wie schwer das ist. Und ich weiß, dass das nicht einfach ist, vor allem weil man oft Antworten zu hören bekommt, die man vielleicht sich anders gewünscht hat. Aber es ist so wichtig, Dinge zu tun, wenn man sie noch tun kann. So kann Heilung entstehen und nicht zu warten auf den besten Moment, der kommt nicht.

Jutta Ribbrock [00:52:52] Für gar nichts eigentlich.

Lars Amend [00:52:56] Ja, und die zweite Message ist, verschiebe nichts, mach's jetzt, die wichtigen Dinge, mach das jetzt. Wenn du ein schönes Kleid zu Hause hast, warte nicht auf den perfekten Moment, wo du das Kleid tragen kannst. Zieh's jetzt an. Ja, wart nicht auf die Traumhochzeit. Ja, egal. Jetzt. Und ich war auch immer so ein Kandidat. Ich hab mir Schuhe gekauft und Jeans und Klamotten früher. Und hab die in den Schrank gehängt und hab immer die gleichen zwei Jeans angezogen und abgedacht oder Anzüge. Ja, genau. Und ich denke mir... So ein Quatsch. Ich habe so viele Anzüge in meinem Schrank hängen und mittlerweile passen die mir alle nicht mehr. Ich habe die einmal getragen und dachte mir, warum habe ich diese schönen Anzüge eigentlich nicht jeden Tag getragen?

Jutta Ribbrock [00:53:43] Genau, oder man hat das schöne Geschirr, wenn Gäste kommen, und dann das Alltagsgeschirr. Ich nehme immer mein schönstes Geschirr jetzt schon seit Jahren. Und das hält richtig gut. Ich hatte erst Angst, man zerdeppert ganz viel. Aber passiert nicht, ist eigentlich anscheinend gute Qualität.

Lars Amend [00:54:01] Genau, weil warum denn die guten Sachen nur für die Anderen nehmen? Wer sagt das denn? Nimm doch die guten Sachen auch für dich!

Jutta Ribbrock [00:54:10] Ja, genau.

Lars Amend [00:54:11] Die anderen sind nicht mehr wert als du. Du bist genauso viel wert wie die anderen. Ja, und das mit den Klamotten genauso. Warum denn deinen schönsten Anzug nur für die Hochzeit reservieren? Nee, nimm deinen schönsten Anzug und geh damit einkaufen.

Jutta Ribbrock [00:54:28] Du hast am Anfang von deinem Buch geschrieben, du wolltest eigentlich gerade gar kein Buch schreiben. Und dann ist das passiert, der Tod deiner Mutter, der so viel in dir in Gang gesetzt hat. Eigentlich wolltest du mal eine Weile verbringen und das Leben durch die Augen eines Kindes betrachten, durch die Augen deiner Tochter. Das tust du ja trotzdem. Was siehst du da?

Lars Amend [00:54:50] Ganz viel Magie, ganz viel Bibi und Tina. Ganz viel Peppa Pig. Aber vor allem ganz viel Lebensfreude, ganz viel Begeisterung. Ganz viel Neugierde. Ganz viel Quatsch machen, ganz viel ausprobieren, wie Peppa Pig im Matschepfützen springen. Mit ganz wenig, ganz viel Freude haben. Also wenn ich meiner Tochter ein Blatt Papier hinlege und ein paar Mal stifte und vielleicht noch eine Kiste mit einer alten Klopapierrolle und... Plastikdose, dann spielt die drei Stunden damit. Und wir glauben, wir müssten immer so viel Geschenke kaufen und wir brauchen ein volles Zimmer mit 23 Puppen und so weiter. Die Wahrheit ist, für den größten Spaß brauchst du nichts. Nimm das, was da ist und mach was draus. Ja, das lerne ich von meiner Tochter, auf den Spielplatz zu gehen und sich einfach zu freuen. 30 Mal die Treppe hoch und runterrutschen und immer und immer wieder. Juhu! Juhuu!

Jutta Ribbrock [00:56:18] Ja, genau.

Lars Amend [00:56:20] Die einfachen Dinge des Lebens sind in der Regel die, die den größten Platz in unserem Herzen einnehmen. Wir glauben aber oft, das ist nicht genug. Es muss immer das Besondere sein. Es muss das 5-Sterne-Hotel sein. Die schönsten Urlaube, jedenfalls die die größten Plätze in meiner Schatzkiste an Erinnerungen haben, das nicht der Urlaub im 5- Sterne- Hotel. Das ist der eine. Campingurlaub mit meiner Mutter in Holland am Eiselmeer, das ist der Surf-Urlaub in Frankreich. Also all das, was nicht so viel Geld gekostet hat, aber was ganz viel, wo ganz viel Liebe da war. Ja und all die Chaos-Urlaube, wo nichts geklappt hat, was in der Situation selbst für alle furchtbar war, aber in der Erzählung später ein Riesenspaß.

Jutta Ribbrock [00:57:19] Das sind die besten Geschichten, über die man zu erzählen hat.

Lars Amend [00:57:21] Ja, also so mit Übernachtung auf dem Flughafen, weil man den letzten Flieger verpasst hat und dann saß man da irgendwie nachts alleine und was total blöd war, aber im Nachhinein auch zusammengeschweißt hat und weißt du noch damals, ja das war krass. Also für die schönsten Dinge brauchst du nicht viel Geld, das hat ja schon der kleine Prinz gesagt. Du siehst mit deinem Herzen und nicht so sehr mit deinem Ego, mit dein dem Kopf. Und klar, es ist auch mal schön irgendwo in einem schönen Hotel zu übernachten und Luxus zu haben und so. Wäre ja auch Quatsch zu sagen, das macht keinen Spaß, aber das, was wirklich zählt, ist was anderes.

Jutta Ribbrock [00:58:12] Kannst du sagen, was du nach allem was du jetzt geschildert hast, wie du, was Du mit deinen Eltern erlebt hast, woran du dich erinnerst, was du gerne weitergeben möchtest an deine Tochter, was willst du ihr vermitteln über das Leben, über sie als Mensch?

Lars Amend [00:58:32] Ganz wichtig ist, dass was wir ihr vermitteln, ist sie ist richtig und sie ist wichtig. Ausrufezeichen. Kein Aber. Und sie darf sein, so wie sie ist und so wie sie sein will und nicht so wie wir sie gerne hätten. Sie darf genau so sein. Sie darf die Welt so erkunden, wie sie es möchte. Wir begleiten sie nur. Es ist im Alltag natürlich total herausfordernd. Termine da sind und ein bisschen der Alltagsstress und so. Aber trotzdem, sie darf so sein. Das möchten wir ihr mitgeben. Sie darf den Mut haben, alles auszuprobieren. Im Idealfall sind wir die ersten Anlaufstationen für sie, wenn sie eine Frage hat, wenn sie mal nicht weiterkommt, wenn sie Probleme hat, wenn sie Sorgen hat später mal. Aber... Ich finde dieses Bild schön. Sie nicht unsere Tochter ist, also so, dass sie nicht uns gehört, sondern wir sie begleiten dürfen in das Leben hinein. Mit all den Herausforderungen, die es da auf diesem Weg gibt, aber... Wenn zum Beispiel morgens sie aufsteht und sich jetzt schon selbstständig das Essen nimmt und sich hinsetzt und so ihr eigenes Ding macht. Ich versuche sie in diesen Momenten so wenig wie möglich zu stören, zu unterbrechen. Ich will mich gar nicht einmischen. Sie soll das so machen, wie sie das für richtig hält und natürlich passe ich auf und all das. Aber dass sie so ihren eigenen Weg findet, ohne mir gefallen zu müssen und ohne mich. Nachzuahmen in der Hoffnung, dass sie dadurch besonders geliebt wird. Nee, sie kann ihr Ding machen. Und das ist so die Hoffnung. Dass wir nicht zu sehr eingreifen in die Entwicklung unserer Tochter. Sondern, dass wir einfach nur da sind und sie beschützen auf dem Weg.

Jutta Ribbrock [01:00:57] Da bin ich mal gespannt, was sie später so vorhat.

Lars Amend [01:01:00] Ich auch. Ja, ich auch.

Jutta Ribbrock [01:01:02] Ich musste gerade denken, du hast ja anfangs erzählt von der Freiheit und so, du warst ja so ein wildes Ding. Lass uns da noch kurz nochmal drauf gucken. Also mit 18 bist du nach London gegangen und dachtest, ich muss beim Plattenladen arbeiten. Und dann zurück Radio gemacht. Du hast ganz viele tolle Musiker getroffen. Du hattest Musiker-Biografien geschrieben. Und bist dann auch noch nach Brasilien gegangen, wie Rio de Janeiro, und musstest in so einem... Gefährlichen Favela leben? Was war das?

Lars Amend [01:01:38] Ja, das war eine ganz wilde Phase in meinem Leben. Das ist auch schon ein paar Jahre her. Da war ich im wahrsten Sinne des Wortes lebensmüde. Also ich war müde vom Leben. Außen hatte ich meine Erfolge gefeiert, in Berlin gewohnt, viel Party gemacht, war auf den überall eingeladenen Filmpremieren, Roter Teppich und all das und habe aber gemerkt, dass es irgendwie, je mehr im Außen gekommen ist, desto leerer bin ich im Innen geworden und genau zu der Zeit habe ich eine Nachricht bekommen auf Facebook. Von einem Typen, der aus Stuttgart kam, der aber seit Jahren in Brasilien lebt, Berno, der schrieb mir, hey Lars, ich habe dich auf Facebook gefunden, meine Frau hat ein Buch mitgebracht vom Flohmarkt, Rock Your Life heißt das und ich habe gesehen, dass du das geschrieben hast, das ist ins Portugiesische übersetzt worden und das lag hier rum hat sie mir mitgebracht für einen Real oder für zehn Real, so was wie ein Euro. Und ich bin Riesen-Scorpions-Fan, deswegen habe ich das gelesen und dich jetzt hier gefunden. Und ey, tolles Buch, krass, ich war seit zehn Jahren nicht mehr in Deutschland. Wie ist es denn so in der alten Heimat? Liebe Grüße aus Rio de Janeiro. Und ich so, krasses, was eine Nachricht. Und dann habe ich so geantwortet, ja, also es

war Februar, es war in Berlin, ich gucke aus dem Fenster, grau, Regen, kalt, eklig, der typische Berliner Winter, der ja so richtig schön ätzend ist und es hat aber auch so mein Seelenleben wieder gespiegelt und dann habe ich ihm das so geschrieben, ja hier ist es so wie es ist und dann schrieb er zurück, ja bei uns ist auch Winter hier an der Copacabana, 34 Grad. Und dann habe ich ihm spontan geschrieben, ja, okay, kann ich dich besuchen kommen? Und er so, ah, okay. Warte mal, da muss ich mal meine Frau fragen. Und dann schrieb er am nächsten Tag zurück, ja ich hab sie gefragt, du darfst kommen. Wie lange willst du denn bleiben? Ich so, ja keine Ahnung. Ganzen Sommer? Er so, okay Moment mal, ich muss noch mal fragen. Und dann... Dann hat er wieder geschrieben, ja, du kannst kommen, dann bin ich hingeflogen, ich hab mir sofort ein Ticket gebucht, One Way, nach Rio und dann waren wir da in dieser kleinen Bude an der Copacabana und das war ein Jahr vor der Weltmeisterschaft damals, in Brasilien, wo wir Weltmeister geworden sind und dann sind die Mieten alle erhöht worden an der Copacabana und die mussten aus dieser Wohnung raus. Und dann hieß es ja, okay, wir müssen jetzt zurück in die Favela ziehen. Und dann war ich gerade drei Tage da und dann hieß es ja okay, entweder du fliegst jetzt zurück oder du kommst mit. Und ich, natürlich geistesgestört, habe gesagt, ja klar, ich komme mit. Und dann habe ich halt gesehen, wie ein anderes Leben aussieht. Also. Wenn du in der Favela bist, das heißt jedenfalls in der Favela, wo wir gewohnt haben. Ich habe dann aber auch viele andere Favelas gesehen, die noch nicht befriedet waren, also wo die Polizei nicht reingeht. Hast du dann gesehen, wie die Drogenbanden sich bekriegt haben, wirklich mit teilweise Maschinengewehren, wo in der Nacht Polizei, Helikopter über die Favelas fliegen? Panzer, die reinfahren. Wirklich kriegsartige Zustände, bittere Armut. Kinder mit 15, 14, 13, die eine Pistole haben. Offener Drogenhandel, weil natürlich in den Favelas die Polizei nicht reingeht und die Drogenbanden da das Sagen haben, einfach Bilder und Szenen, die man sich gar nicht vorstellen kann, aus unserer westlichen Sicht, Prostitution, Rassismus. Ich bin bestimmt fünf, sechs Mal mitgegangen auf irgendwelche Behördengänge mit Menschen, die ich gar nicht kenne. Einfach nur, weil sie gesagt haben, das ist jetzt mein weißer Onkel aus Deutschland. Um den Behörden zu signalisieren, wir haben hier einen Weißen, der zur Familie gehört. Also gibt uns das mehr Ansehen, mehr Status. Also ganz krass. Ich habe gesehen, wie jemand erschossen wurde in der Favela. Gleichzeitig eine Gastfreundschaft erlebt, die ich in der Form noch nie erlebt habe. Menschen, die nichts haben, die aber alles mit dir teilen. Kinder, die nicht haben außer ihre Shorts, die Fußball spielen und die so ein Lächeln im Gesicht haben, das du hier auf der Straße selten suchst oder selten findest. Lebensfreude, weil viele von den Menschen da etwas intuitiv haben, wonach wir uns so sehen, nämlich ganz im Jetzt zu sein. Weil wenn du nicht weißt, ob du auf dem Weg vom Meer zurück in die Favela, ob du da überhaupt ankommst, weil du vielleicht in der Schießerei gerätst, dann bist du gezwungen, ganz im jetzt zu sein! Und wir müssen da viel üben, meditieren, Yoga-Kurse machen, Online-Seminare buchen und auf der anderen Seite der Welt machen das die Menschen automatisch. Natürlich auch nicht alle und das ist natürlich nie schwarz und weiß, aber das, was ich da gesehen habe, war auch nochmal wirklich so eine Erinnerung, wie gut es uns hier eigentlich geht. Und wie sehr wir das vergessen. Ja, der Wahnsinn des Alltags uns eigentlich von den wichtigen Dingen abhält. Ja, all die Kriege um uns herum. Der Wahnsinn. Und wenn wir uns mal wirklich auf das fokussieren, was da ist und was wir jeden Tag haben und nicht so sehr auf das, was wir vielleicht verlieren könnten und was nicht so 100% perfekt ist, ist es immer noch so viel besser als in so vielen Teilen der Erde. Allein, dass wir hier zur Schule gehen können, ohne was dafür zu bezahlen. Dass wir studieren können, ohne was davor zu bezahlt. Dass wir zum Arzt gehen können und in der Regel kriegen wir einen Termin. Und wenn wir keinen Termin kriegen, können wir ins Krankenhaus gehen und da wird uns geholfen. Natürlich weiß ich, wenn es jetzt jemand hört, der seit einem halben Jahr auf einen Therapieplatz wartet, wie schwierig das alles ist, das ist mir völlig klar. Und ich weiß auch,

dass nicht jeder einen vollen Kühlschrank hat. Das ist mir alles klar. In der Summe geht's uns hier nicht so schlecht, wie wir oft glauben. Und sich daran zu erinnern, bei all dem, was nicht gut läuft. Für das eigene Wohlbefinden, glaube ich, essenziell.

Jutta Ribbrock [01:09:22] Ich bin total bei dir und es geht mir so gut wie jeden Tag so, dass ich wirklich denke, ich bin so, so dankbar. Ich bin in allererster Linie sofort total dankbar, dass ich in einem Land lebe, wo seit Jahrzehnten Frieden ist. Ich habe keine Angst, dass mir eine Rakete ins Haus schießt oder mir was auf den Kopf fällt, dass mein Leben bedroht ist in der Weise, was wir jetzt eben seit ein paar Jahren relativ nah erleben mit der Ukraine. Diese Vorstellung, dass du eben nicht weißt, wenn du jetzt runter... Vor mir ist ein Kirchplatz, da ist ein Markt am Samstag. Ich komm gar nicht auf die Idee, darüber nachzudenken, dass das jetzt vielleicht gefährlich sein könnte, da runter zu gehen. Also das ... Deshalb, wann immer ich gefragt oder auch nicht gefragt werde, man kann so viel schimpfen über die EU, aber die ist für mich ein Friedensprojekt. Also Länder ... Die Menschen aus den Ländern, die sich früher gegenseitig bekämpft haben, ja, Frankreich war einer unserer schlimmsten Feinde. Durch diese politische und wirtschaftliche Verknüpfung haben wir Frieden und natürlich auch noch aus anderen Gründen. Mit Russland hat das leider nicht geklappt mit der wirtschaftlichen Verknüpfung, dass es dadurch friedlich geblieben ist. Aber allein das, also allein der Frieden, und diese Art von Sicherheit und natürlich ... Dann kann ich noch zig andere Sachen aufzählen, zum Teil, was du auch gesagt hast. Ich bin wahnsinnig dankbar dafür, hier zufällig im richtigen Land zur richtigen Zeit geboren zu sein. Ich habe nichts dafür getan, dass ich das verdiene sozusagen. Ich ist einfach da.

Lars Amend [01:10:59] Was für ein Jackpot. Total. Ja, und das sage ich auch immer, den größten Sieg im Leben haben wir schon längst in der Tasche. Erstens sind wir geboren worden als Mensch, was schon mal mathematisch gesehen unmöglich ist. Also die Wahrscheinlichkeit, geboren zu werden, ist 1 zu 800 Trilliarden. Das ist wahrscheinlicher, dass du 6 Mal nacheinander im Lotto gewinnst, als als Mensch geboren werden, statistisch gesehen.

Jutta Ribbrock [01:11:28] Krass, hab ich noch nie drüber nachgedacht.

Lars Amend [01:11:30] Das heißt, den größten Jackpot haben wir schon längst. Und dann sind wir auch noch hier in Deutschland, wo es so sicher ist. Ich habe es gerade aufgezählt. Das heißt wir müssten eigentlich jeden Tag dankbar sein für das, was wir durch Zufall, die Lotterie des Lebens hat uns hier hingeschickt. Und nicht nach Afghanistan und nicht in den Iran. Meine Schwiegerfamilie kommt aus dem Iran, meine Tochter ist eine dementsprechend halbe. Deutsch, halb iranisch. Wäre meine Tochter im Iran geboren, dann hätte sie jetzt ganz andere Probleme. Sie dürfte nicht zur Schule gehen, sie müsste Angst haben um ihr Leben, wenn sie kein Kopftuch trägt und so weiter und so weiter. Sie dürfte ihre freie Meinung nicht äußern. Aber sie ist in Deutschland geboren und dementsprechend hat sie alle Freiheiten. Dieses Geschenk des Lebens anzunehmen und zu sagen, ok, ich mache jetzt das Beste aus diesem unfassbar großen Geschenk, dass das Leben mir vor die Füße gelegt hat. Bitteschön, roter Teppich, hier, mach was draus.

Jutta Ribbrock [01:12:46] Das finde ich ist ein unfassbar guter Schlusssatz, mach was draus. Ich habe allerdings trotzdem immer noch eine Frage am Schluss, lieber Lars, die ich dir auch stellen möchte, aber wir behalten das im Hinterkopf, das mach was draußen, roter Teppich, mach das draus, was ist für dich persönlich Glück?

Lars Amend [01:13:11] Morgens aufzuwachen, gesund zu sein und keine Termine zu haben.

Jutta Ribbrock [01:13:19] Yeah!

Lars Amend [01:13:23] Es gibt ja diesen berühmten Spruch von Harald Junke, der natürlich sensationell ist. Glück ist, keine Termine und leicht einen sitzen. Das ist für mich Glück, nichts machen zu müssen und einfach nur zu sein, gleichzeitig gesund zu sein und keine Kopfschmerzen zu haben. Ja, in die Zukunft zu gucken, ohne dass eine Wolke die Aussicht trübt, das ist für mich Glück.

Jutta Ribbrock [01:14:02] Wunderbar. Ich danke dir von Herzen für dieses super schöne Gespräch. Vielen Dank. Schön, dass du bei mir warst.

Lars Amend [01:14:09] Danke dir.

Jutta Ribbrock [01:14:16] Ich hoffe sehr, du konntest dich von Lars ermutigen lassen, die Schönheit des Lebens in all seinen Facetten zu sehen. Und auch wenn die Sonne mal hinter den Wolken verschwindet, sie ist immer da. Wenn du mehr über Lars erfahren möchtest, schau gerne in die Show Notes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu seinem neuen Buch, Coming Home. Und vielleicht magst du uns auch ein kurzes Feedback geben, eine kleine Bewertung schreiben, das wäre ganz toll. Auf Spotify zum Beispiel kannst du auch einzelne Folgen bewerten und auch Fragen stellen. Mein Team bei Einfach Ganz Leben und ich, wir freuen uns darauf. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach-ganz-leben.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.