

Podcast mit Lars Wendt

****Speaker 1**:** [00:00:02] Service Now unterstützt ihre Business Transformation mit der KI Plattform. [00:00:02] Alle reden über KI, aber die KI ist nur so leistungsfähig wie die Plattform, auf der sie aufbaut. [00:00:02] Lassen Sie die KI arbeiten für alle. Beseitigen Sie Reibung und Frustration Ihrer Mitarbeiter und nutzen Sie das volle Potenzial Ihrer Entwickler mit intelligenten Tools für Ihren Service, um Kunden zu begeistern. [00:00:02] All das auf einer einzigen Plattform. Deshalb funktioniert die Welt mit Service Now Mehr auf Service Now. Slash. HipHop People. [00:00:02] Haben. Damit. Franziska Rubin ist erfolgreiche Ärztin und Bestsellerautorin in ihrem neuen Hörbuch ****Magic Midlife****. [00:00:02] Ihr Schlüssel zu einem erfüllten Leben nach 50 erklärt sie, wie die Lebensmitte zu einer aufregenden und glücklichen Lebensphase von Frauen werden kann. [00:00:02] Sie zeigt inspirierend, wie man eine potenzielle Midlife Crisis in eine Chance verwandelt. [00:00:02] Welche praktischen Tools zu mehr Lebensfreude und Gesundheit taugen und welche Wege zu einem gestärkten Selbstbewusstsein und innerer Zufriedenheit führen. [00:00:02] Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und persönlichen Erfahrungen bietet die Autorin humorvolle und einfühlsame Einblicke für Frauen in der zweiten Lebenshälfte. [00:00:02] Wieso auf so viel unterstützendes, hilfreiches Wissen verzichten? Das Hörbuch erscheint digital überall, wo es Hörbücher gibt. Und zum Download. [00:00:02] Die Buchversion findest du bei Droemer Knauer. Werbung Ende.

****Jutta Ribbrock**:** [00:01:50] Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von ****Einfach ganz leben****, deinem Podcast für bewusstes Leben. [00:01:50] Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. [00:01:50] In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. [00:01:50] Heute ist bei mir. Lars Wendt. Er beschreibt sich selbst als Filmnerd, Spiritual Film Maker, YouTuber, Social Media, Junkie und Welt Entdecker. [00:01:50] Und Lars steht auch für ein neues Konzept von Mannsein. Ein Mann, der Gefühle zeigt und darüber spricht. [00:01:50] Ein Mann, der weint und sich verletzlich zeigt. Lars interessiert sich auch sehr für Persönlichkeitsentwicklung. [00:01:50] Das passt ja auch alles gut zusammen und arbeitet als Filmer und Podcastproduzent mit vielen Menschen, die in diesem Bereich Persönlichkeitsentwicklung Mental Health auch tätig sind. [00:01:50] Mit Laura Malina Seiler zum Beispiel sehr viel. Und er hatte Brüche in seinem Leben, die ihm neue Wege eröffnet haben. [00:01:50] Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Lars, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen.

****Lars Wendt**:** [00:03:16] Danke für die Einladung. Ich freue mich, hier zu sein.

****Jutta Ribbrock**:** [00:03:20] Ich habe ja jetzt im Intro schon versucht, ein bisschen zu umreißen, was du alles so machst. [00:03:20] Das ist aber gar nicht so einfach, deshalb kannst du dich bitte auch selber noch mal vorstellen. [00:03:20] Ich mache das ab und zu bei Menschen, die so viel Facetten haben wie du, dass ich sage Ich stell jetzt mal die Partyfrage. [00:03:20] Die Partyfrage ist, ich wäre auf einer Party und du auch. Und wir fangen an zu quatschen. [00:03:20] Und irgendwann würde ich sagen Und was machst du so? Was würdest du sagen?

****Lars Wendt**:** [00:03:50] Oh ja, das ist gut. Ich finde, das ist eine der schwierigsten Fragen, die es gibt. [00:03:50] Elevator Pitch oder wie man das nennen möchte. Na, ich habe da für mich. [00:03:50] Also ich finde erst mal, das ist ganz gut beschrieben.

[00:03:50] Dieses Ich interessiere mich für so viel und ich glaube, dass dieses Menschsein sozusagen ja auch so viele Interessen mit sich bringt. [00:03:50] Und ich glaube, das ist auch das, was mich von Anfang an eigentlich mein ganzes Leben lang begleitet. [0m03s50ms] Das heißt, ich sage immer so ein Aspekt von mir ist Offenheit. Ich liebe Offenheit. [0m03s50ms] Das bedeutet Offenheit, Menschen, Offenheit für neue Erfahrungen, Offenheit für die Arbeit. [0m03s50ms] Deswegen gerade diese ganz unterschiedlichen Arbeitsfelder, in denen ich so unterwegs bin. [0m03s50ms] Und ich glaube, diese Offenheit beschreibt mich ganz gut. Und, ähm. [0m03s50ms] Dann ist es ja so, dass ich doch wieder bei der Arbeit lande. [0m03s50ms] Das ist so was, wo ich immer wieder versuche, von wegzukommen. [0m03s50ms] Aber wenn man dann doch wieder bei der Arbeit landet, dann ist mein Kernfeld, wie ich sage, eben genau das Ich. [0m03s50ms] Ich produziere Inhalte, die die etwas bewegen sollen. Also Bewegtbild war immer mein, mein Fokus früher und jetzt mittlerweile das Podcasten Audio. [0m03s50ms] Aber ich. Ich möchte mit dem, was ich mache, etwas bewegen. Und genau. Mittlerweile habe ich eine eigene Agentur gegründet. [0m03s50ms] Seit diesem Jahr, das leider noch nicht drin ist, gemeinsam mit meiner Partnerin und auch mit Laura zusammen. [0m03s50ms] Eine ja eben genau so eine Agentur, die diese diese Formate und Content in die Welt bringen, die etwas bewegen und eben nicht nur ich sage mal stumpf unterhalten, oder? [0m03s50ms] Ja, was daran war für jeden.

****Jutta Ribbrock****: [00:05:32] Genau okay, das heißt das sind Filme, Videos. [00:05:32] Vielleicht kannst du uns das noch ein bisschen beschreiben. Also Kurzfilme oder was ist das genauer?

****Lars Wendt****: [00:05:43] Also wir produzieren Podcast ganz viel, also unterschiedlichste Podcast so wie du gesagt hast nur im Bereich Persönlichkeitsentwicklung Mentalspiritualität Genau. [0m05s43ms] Und dann auch Onlinekurse. Auch da wieder genau dieselben Bereiche und Trailer und Social Media Content. [0m05s43ms] Also wirklich Inhalte, die, ähm die berühren. Das ist so unser Fokus.

****Jutta Ribbrock****: [00:06:09] Nein, ich habe mich auch voll gefreut, dass ich ganz viele Namen entdeckt habe bei den Menschen, mit denen du arbeitest, die auch hier in meinem Podcast schon zu Gast waren. [00:06:09] Sina Dipole zum Beispiel oder Sharon Brehm oder Dominik Spenst. Und es waren die voll schön. Ich gesehen. [0m06s9ms] Ja, irgendwie dachte ich, als hätte ich weiß du wie so einen unsichtbaren Draht zu dir.

****Lars Wendt****: [00:06:32] Auf jeden Fall.

****Jutta Ribbrock****: [00:06:32] Über die über diese Menschen, die uns beide auf ihre Weise einfach berührt haben. Wahrscheinlich. [00:06:32] Oder berühren.

****Lars Wendt****: [00:06:39] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:06:40] Genau. Ja, und dann, um noch bei deinen Sachen zu bleiben, also das Filmen. [0m06s40ms] Aber du engagierst dich auch für Umweltthemen, Tierschutz, Nachhaltigkeit und so was. Da bist du auch engagiert. Genau. [0m06s40ms] Kannst du da noch kurz was von erzählen?

****Lars Wendt****: [00:06:58] Gerne. Das ist sozusagen der der letzte Part jetzt in dem Ich habe eben Persönlichkeit Persönlichkeitsentwicklung erwähnt im Sinne von was? [0m06s58ms] Ja, was uns Menschen bewegt und was mich persönlich aber auch ganz, ganz toll bewegt. [0m06s58ms] Schon als Kind weiß ich ja, als Kind habe ich mich für

Tiere eingesetzt. Ich habe Bilder gemalt. [0m06s58ms] Auf dem Schulhof weiß ich noch, ich hab sie verkauft. [0m06s58ms] Und dann habe ich Spenden gesammelt und das ans Tierheim gebracht in der dritten Klasse und habe so einen kleinen Tierschutzverein gegründet. [0m06s58ms] Also das bewegt mich jetzt schon seit dem ich ganz, ganz klein bin und ich hab einen großen Wunsch mich sozusagen in diesem Bereich Tierschutz, Umweltschutz auch weiter zu engagieren. [0m06s58ms] Und ich glaube, warum mich deswegen auch Persönlichkeitsentwicklung so so stark berührt. [0m06s58ms] Je mehr wir uns mit uns selbst beschäftigen, desto mehr Platz ist es auf einmal da, sich mit den anderen zu beschäftigen. [0m06s58ms] Mit und mit der Welt, mit anderen Menschen, mit den Tieren. [0m06s58ms] Also je empathischer ich mit mir selbst bin, das empathischer kann ich allgemein sein und ich glaube, das ist ganz stark gekoppelt aneinander. [0m06s58ms] Genau das, dass der eine Schritt notwendig ist für den anderen. [0m06s58ms] Und deswegen ist das auch Teil unserer Arbeit, dass wir immer wieder, wenn wir Projekte haben, da auch natürlich dann im Bereich Video Podcast unterstützen und haben da auch schon quasi Sachen erlebt.

****Jutta Ribbrock**:** [00:08:20] Was erzähl.

****Lars Wendt**:** [00:08:22] Ja, also mit meiner Partnerin war ich zweimal jetzt schon mit Michi Schreiber in Simbabwe auf einer Auffangstation für für Primaten. [0m08s22ms] Und da haben wir halt dann unterschiedlichen Content und Videos produziert und sozusagen diesen Verein zu promoten, dass Menschen da hingehen und auch helfen, aber auch den Verein kennenlernen und also wir sagen immer, man kann, man kann mit Menschen drehen und man kann mit Tieren drehen und das ist eine andere Nummer, Wenn man da irgendwie acht Stunden in der Sonne steht und dann sich den Primaten unterordnen muss, weil die haben ja eine Rangliste. [0m08s22ms] Du darfst quasi nicht sich verhalten wie du möchtest, Du musst dich so verhalten, dass du der niedrigste im Rang bist, damit du nicht angegriffen wirst. [0m08s22ms] Was aber irgendwie eine Kamera an Technik in der Hand. [0m08s22ms] Na ja, und meine Partnerin wurde dann einmal wirklich in den Kopf gebissen. [0m08s22ms] Ich würde außer die sie knabbern eh immer an den Beinen usw und ziehen überall dran, um so ein bisschen dich zu challengen. [0m08s22ms] Und ja, dann stehst du da mit der Kamera.

****Jutta Ribbrock**:** [00:09:22] Ja hamma wie mutig.

****Lars Wendt**:** [00:09:25] Ja. Wir haben das immer so danach realisiert. [0m09s25ms] Wenn wir dann von diesen Drehs zurückkam, beim letzten Dreh wurden wir von der Giraffe verfolgt, Die ist hinter uns her galoppiert und dann haben wir gesagt Also, wir lieben das. [0m09s25ms] Aber ich glaube, das macht halt nicht jeder oder jeder.

****Jutta Ribbrock**:** [00:09:48] Echt Hammer! Gut. Ihr haltet zusammen. Geht durch dick und dünn in allen Lebenslagen. [0m09s48ms] Höre ich da raus? Du und Julie Freundin deine Freunde. Auch schön, wie? [0m09s48ms] Wie ist es dazu gekommen, dass ihr auch zusammen arbeitet?

****Lars Wendt**:** [00:10:01] Also, wir haben vorher zusammen in einer Agentur gearbeitet. Eine klassische Marketingagentur. Ich bin irgendwann rausgegangen. [0m10s1ms] Ich hab mich selbstständig gemacht. Aber das war auch jetzt nicht so der eine. Es klingt immer so blöd. [0m10s1ms] Manchmal springe ich so durch mein Leben. Ich bin raus, Ich hab mich selbstständig gemacht. War natürlich nicht so naja. [0m10s1ms] Ich war ein paar Monate arbeitslos, lag auf dem Sofa, wusste nicht wohin mit mir und dachte So, jetzt die Welt geht und dann was bringt das alles? [0m10s1ms] Ich kann eh nichts, um das mal auf den Punkt

zu bringen, aber wurde dann irgendwie beim Arbeitsamt und überall hatte ich Menschen, die irgendwie mich unterstützt haben und dann bin ich so in diese Selbstständigkeit langsam gestartet. [0m10s1ms] Genau. Und ein Jahr später ist meine Partnerin sie die dazugekommen und bei ihr was ähnlich. [0m10s1ms] Sie kam aus dem Studium dann vorher war sie Werkstudent und wusste nicht ganz genau wohin. [0m10s1ms] Es war grad Corona und ich hatte auf einmal relativ schnell nach einem Jahr sehr viele Projekte auf dem Tisch. [0m10s1ms] Und dann meinte ich so, willst du mal probieren, mit einzusteigen? [0m10s1ms] Und seitdem sind wir ein Team und es wächst wunderbar.

****Jutta Ribbrock**:** [00:11:08] Wenn das auch zusammen geht. Voll schön. Ich hab grad zwei Sachen im Sinn. [0m11s8ms] Gerade das eine das du. Du machst so viele verschiedene Sachen und ich musste ein bisschen schmunzeln, weil du auf deiner Website auch schreibst, dass manche Leute die sogar vorwerfen, du würdest dich für zu viel interessieren. [0m11s8ms] Und das fand ich so witzig, weil ich kenn das auch. [0m11s8ms] Ich mache so viele verschiedene Sachen und dachte auch mal eine Zeit lang Boah, ich müsste doch so diese eine einzige Sache, auf die ich mich fokussiere und die ich superklasse toll kann. [0m11s8ms] Und ich hatte dann hier in meinem Podcast irgendwann ein total schönes Gespräch mit einer auch noch jungen Frau. [0m11s8ms] So wahrscheinlich in deinem Alter. Maxine Schiffmann, die sich somit damit beschäftigt Wie finde ich mein Ding? [0m11s8ms] Und dann hat sie gesagt Aber es gibt halt auch Leute, das sind Achtung, die ist jetzt auch ein schönes Wort für dich. [0m11s8ms] Multi passionierte Persönlichkeiten. Und dann dachte ich so Yeah, jetzt habe ich endlich ein Wort, mit dem ich das positiv beschreiben kann.

****Lars Wendt**:** [00:12:11] Es ist schön, das sage ich Ihnen Einmal habe ich so eine.

****Jutta Ribbrock**:** [00:12:14] Liste der Persönlichkeit. Ja, ist voll schön. [0m12s14ms] Und sie sagt eben, das sind Menschen, die finden das furchtbar, nur eins zu machen und wollen ganz viel ausprobieren, lernen schnell und lieben es, sich in neue Gebiete und Themen einzuarbeiten. [0m12s14ms] Das ist doch Lars Wendt, oder?

****Lars Wendt**:** [00:12:30] Ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:12:33] Ganz schön den Bogen, den ich grad machen wollte, weil du das gerade erwähnt hast, wo du dann auf dem Sofa lagst und ich wusste, wie es weitergeht. [0m12s33ms] Das hat mich total berührt, so wie du das irgendwo mal erzählt hast, wie ich es gehört habe, dass du. [0m12s33ms] Ja finde ich so den Mut gehabt hast und vielleicht ja auch eine Sehnsucht, Raum zu schaffen. [0m12s33ms] Also dass du in so eine Leere gegangen bist, die macht einem ja Angst. [0m12s33ms] Und du hast, glaube ich selber gekündigt. Das heißt, du hättest ja auch nicht müssen. Hat sich dafür entschieden. Klar. [0m12s33ms] Und es ist ja auch manchmal so, man macht es und dann so what? [0m12s33ms] Dann aber dieses, dass dadurch Raum entsteht, in denen was hineinkommen kann. Und so ist es dann doch auch passiert. [0m12s33ms] Das Faszinierende am Leben.

****Lars Wendt**:** [00:13:24] Ja. Also. Diesen. Ich habe mir selten in meinem Leben den Raum genommen oder den Rahmen gegeben. [00:13:24] Und in diesem Fall einer der wenigen Momente, oder? Das war ja nicht im Moment ist es ein paar Monate hat es. [00:13:24] Ich würde sagen, zu dem geführt, was jetzt, was ich gerade aufbaue und was auch dieser ganze Bereich, dass ich überhaupt meine Leidenschaft film, wo ich auch lange nicht dran geglaubt habe, dass ich da überhaupt einen Fuß fassen werde. [0m13s24ms] In der Agentur war ich vorher Projektmanager, Berater, dass ich kreativ so

viel daran mitarbeiten kann, dass ich bin. [0m13s24ms] Ganz ehrlich, ich weiß noch, als ich aus der Schule kam, ich habe gesagt, ich, ich brauche mich gar nicht erst an der Uni bewerben. [0m13s24ms] Ich habe keine Mappe, ich habe keine Filme. Das Ganze vergessen kriege ich nicht den Platz. [0m13s24ms] Und auch so war das wieder nach dem sozusagen, nachdem ich gekündigt habe, dass es nicht direkt klar war, ich könnte aus dieser Leidenschaft Film was machen das überhaupt? [0m13s24ms] Und das ist das fast Verrückte und auch Schöne, dass dann sozusagen der Bereich Film meine eine Leidenschaft mit dem Bereich Persönlichkeitsentwicklung, meine andere Leidenschaft überhaupt kombiniert zu einem etwas Neuem werden konnte. [0m13s24ms] Das habe ich nie. Also das hätte ich nicht kommen sehen, habe ich auch nicht kommen sehen, als ich gekündigt habe. [0m13s24ms] Und da habe ich auch zwei, drei Monate später, nachdem ich da auf dem Sofa lag oder irgendwie frühmorgens, weiß ich noch, ich war irgendwie in einer anderen Stadt, haben das einen Vortrag gehalten, habe irgendwie immer Sachen versucht, aber dann bin ich, musste ich am nächsten Tag beim Arbeitsamt sein, weil ich neu war in Köln. [0m13s24ms] Und dann habe ich um 3:00 den Zug genommen und um 7:00 musste ich beim Arbeitsamt sein und hab dann quasi im Zug irgendwie da geschlafen, mit meiner Jacke, über den keine Zähne geputzt und bin dann von da direkt zum Arbeitsamt, weil ich den unbedingt wahrnehmen musste. [0m13s24ms] Und ja nicht so in diesem Moment, als ich da saß. [0m13s24ms] Ich habe das alles nicht kommen sehen, was da gekommen ist. [0m13s24ms] Und ich glaube, so wie du sagst, hätte ich mir nicht diesen Leerraum mal gegeben, mal Dinge passieren zu lassen, also zu mir kommen zu lassen, als umgekehrt ich immer auf der Suche nach Was ist jetzt das Richtige? [0m13s24ms] Was ist jetzt das Richtige? Dann hätte ich vielleicht so das Ganze, dann wäre ich vielleicht einen ganz anderen Weg hinterhergerannt.

****Jutta Ribbrock****: [00:15:39] Wie ist es dann gekommen? Was ist da passiert?

****Lars Wendt****: [00:15:46] Äh. Also ich habe. Ein wichtiger Schritt war sozusagen dieses. [00:15:46] Dass ich wirklich einmal also komplett losgelassen habe, also dass ich. Ich bin so ein Kontrollfreak eigentlich. [00:15:46] Und das ist auch so was, wenn wir jetzt auch über das Mannsein nachdenken. [00:15:46] So das, was mich ganz stark beschäftigt hat immer, immer Struktur und genau gucken und Masterplan und so ist die Karriere usw und diese diese Kontrolle darüber abzugeben in dem Moment also zu sagen nee, ich bin jetzt arbeitslos und ich lass das jetzt einfach mal so ein paar Monate und ich guck mal zusammenhängend wie gesagt mit mit Menschen, die mich unterstützt haben dabei und Unterstützung anzunehmen. [0m15s46ms] Also da bei dem Arbeitsamt zum Beispiel die Frau, die zu mir gesagt hat wissen Sie was? [0m15s46ms] Ne, Sie bewerben sich jetzt wirklich mal nicht auf irgendwas Neues, sondern. Sie nehmen sich jetzt mal diesen Sommer. [0m15s46ms] Er hat Sie wirklich so zu mir gesagt, beim Arbeitsamt. [0m15s46ms] Sie nehmen sich jetzt diesen Sommer, machen mal ein paar Monate Piano und Auszeit, und nach dem Sommer gucken wir uns an! [0m15s46ms] Was daraus werden kann, ob sie ein Businessplan aufstellen, ob sie dann diese Selbstständigkeit starten. Aber vorher einmal kurz Pause. [0m15s46ms] Und dadurch, dass sie mich so gekleidet, hat er sich sozusagen so ein Vertrauen in eine andere Person hatte. [0m15s46ms] Wie gesagt, Kontrolle, Vertrauen, das sind ja diese Themen habe ich, konnte ich mich da einmal zurücklehnen und. [0m15s46ms] Und habe dann, wie gesagt wirklich so ein paar Monate im Sommer losgelassen und im Herbst kam auf einmal alles. [0m15s46ms] Dann ging der Businessplan los, dann habe ich den abgegeben. [0m15s46ms] Dann hat mir zufällig jemand gesagt, dass Laura Seiler jemanden sucht. Ich habe gesagt One day, Na, irgendein. [0m15s46ms] Irgendwann werde ich mal ein Video für sie drehen. Ein einziges. Das ist also mein Ziel. [0m15s46ms] Und Ende März hat sie jemanden gesucht und ich habe mich da erst gar nicht drauf beworben, weil ich dachte, so

weiß ich nicht. [0m15s46ms] Dann am letzten Tag, habe ich dann doch mal so eine Bewerbung hingeschickt, weil ich bin in Hamburg, sie ist in Berlin. [0m15s46ms] Ja, und witzigerweise am letzten Tag habe ich die Bewerbung hingeschickt und einen Tag später habe ich eine Rückmeldung bekommen und eine Woche später stand ich bei im Büro und habe alles übernommen, habe alles angefangen für sie zu machen. [0m15s46ms] Was geht also? Und so auch von diesem Mindset, dieses ich weiß gar nicht wohin und kann ich das überhaupt zu. [0m15s46ms] Okay, warte mal da, wo ich irgendwann mal hin möchte. Das ist meine erste Kundin. Also das. War. [0m15s46ms] Das klingt jetzt auch ich spring da manchmal so durch. [0m15s46ms] Ich glaube, dadurch, dass ich das selber gar nicht manchmal so nachvollziehen kann, was da alles passiert ist, also dass in so einer kurzen Zeit.

****Jutta Ribbrock****: [00:18:33] Ja. Und sie ist eine Dauerkundin und Freundin geworden, oder?

****Lars Wendt****: [00:18:37] Genau. Also seit 2019 arbeiten wir zusammen. Genau. Seite an Seite.

****Jutta Ribbrock****: [00:18:46] Großartig. So schön. Du? Das sind ja auch immer zwei Seiten. [0m18s46ms] Anscheinend hat sie auch in dir etwas gefunden, was ganz einfach total gut zu dir passt.

****Lars Wendt****: [00:19:00] Na ja, also ich weiß noch, dass sie damals meinte, sie hatte mal gehofft, dass sie mal jemanden findet, der so ein bisschen dieses Film Märchen und Spiritualität und all das mal vereinen kann. [0m19s0ms] Aber wo waren die Leute? So nach dem Motto Und auf einmal stand ich da und auf der anderen Seite noch mal das Ganze fast nicht. [0m19s0ms] Aber dieses Mir war ja gar nicht klar, dass das gesucht wird. [0m19s0ms] Na also, auch für Menschen, die überlegen Ja, wo möchte ich hin? Und wird das überhaupt gebraucht? [0m19s0ms] Und ja, der Lars hat vielleicht ja diesen diesen Weg gefunden, dieser, der so gut zu ihm passt. [0m19s0ms] Aber in dem Moment, wo ich da in dieser absoluten Ohnmacht, weil ich zum Teil, als ich da auf dem Sofa lag, da wieder als Sinnbild zurückzukommen ich lag daran, war so reich, ich weiß nicht, ich weiß überhaupt nicht wohin. [0m19s0ms] Und dieser, dass dieser Weg sich erst abzeichnen würde. Also das ist erst passiert im Gehen den Weg gehen, weil ich dachte, so, die Leute, die, die irgendwie das machen, was ich gut finde, die suchen die man der Filme macht oder können sich das nicht leisten oder oder oder. [0m19s0ms] Na ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:20:07] Genau Und verbindet sich jetzt eine Fähigkeit einfach das Filmen, wo du ja auch Zweifel hattest, ob du das überhaupt kannst, ohne tolle Ausbildung, Studium usw. [0m20s7ms] Und ich sage mal dein Fingerspitzengefühl, dass du das, was du da an Motiven filmst, ja auch. [0m20s7ms] Das hat ja eine gewisse Energie, wo du. Ja da auch. Die Bedingungen für. Schaffen musst vielleicht und eben kannst.

****Lars Wendt****: [00:20:40] Na ja, also ich habe immer. [0m20s40ms] Also es gibt ja wenn man so in diesem ich sage mal spirituellen Bereich oder sei es Yoga oder Meditation in dem Bereich sich so ein bisschen umschaut und da gibt es dieses schöne Wort oder diesen Satz Raum halten. [0m20s40ms] Also dass das eine Lehrerin da vorne oder eine Yogalehrerin zum Beispiel oder Meditationsleiterinnen den Raum halten für die Person oder auch Therapeut in einer Reihe halten ja auch einen Raum. [0m20s40ms] Und im Endeffekt habe ich gemerkt, beim beim Machen ist es ähnlich. [0m20s40ms] Ich wir halten da Kameras drauf und filmen Leute, die zum Teil coachen oder die selber sehr persönliche Dinge erzählen, die sich ja auch verletzlich zeigen. [0m20s40ms] Und da gehört für mich

auch mit, dass die Technik sozusagen, also die Menschen überall dahinter den Raum halten können, um sozusagen das zu kreieren, was da, was da vor der Kamera passiert. [0m20s40ms] Und das habe ich da versucht mit reinzubringen. Damals schon.

****Jutta Ribbrock****: [00:21:42] Du hast vorher. Also wir haben jetzt vom Jahr 2019 gesprochen, eine eine Zäsur erlebt in deinem Leben. [0m21s42ms] Das lag da schon ein paar Jahre zurück. Du hast deine Mutter verloren?

****Lars Wendt****: [00:21:56] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:21:58] Und das hat, so wie ich das verstehe, auch in dir einiges angeschoben zu diesem Thema, wie du mit deinen Gefühlen umgehen möchtest, wie sehr du die tatsächlich an die Oberfläche kommen lässt und dich damit konfrontierst. [0m21s58ms] Auch kannst du uns das ja nicht erzählen.

****Lars Wendt****: [00:22:19] Ja, sehr gerne. Also genau das war ja vorher aber im Endeffekt nur drei Jahre. [00:22:19] Drei Jahre ist nicht viel. 2016, im Frühjahr. Und ich wusste, dass meine Mutter sterben kann. Sie hatte Knochenmark, Krebs. [00:22:19] Der ist eigentlich nicht wirklich heilbar. Das heißt, und er wurde acht Jahre vorher diagnostiziert, das heißt, schwebte so eine Art Angst permanent mit im Raum? [0m22s19ms] Aber ich würde sagen, ich war trotzdem nicht vorbereitet. Also ist man glaube ich eh nie. [0m22s19ms] Aber es war trotzdem nicht so, dass es ein Moment war, wo ich dachte, okay, jetzt wäre es eh passiert, sondern es kam sehr überraschend. [0m22s19ms] Und. Ich habe, ich würde sagen, eigentlich die ganze. Die eine Ein Großteil der Reise im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, innere Arbeit, mentale Gesundheit wurde dadurch durch den Verlust ins Rollen gebracht. [0m22s19ms] Ich habe vorher auch schon immer wieder gesagt ja, irgendwann mache ich vielleicht mal eine Therapie. [0m22s19ms] Meine Eltern haben sich sehr früh scheiden lassen. Ich habe solche Scheidungskinder nicht so sehr viele Themen, sage ich mal und wusste, dass ich da ja einfach einiges mit mir rumschleppe und auch viel verdrängt habe. [0m22s19ms] Wenn wir über Gefühle sprechen, fiel unter den Tisch gekehrt und immer Augen zu und durch und irgendwann kriegen das hin und irgendwann ist die Scheidung durch usw und so fort. [0m22s19ms] Ich habe gesagt, irgendwann werde ich das mir dann mal anschauen sollen, wenn, wenn, wenn ich bereit bin. [0m22s19ms] War ich aber nicht. Na dann kam die Diagnose meiner Mutter. Auch da habe ich mich nicht begleiten lassen. [0m22s19ms] Ja, dann kam der plötzliche Tod und. In dem Jahr habe ich dann gesagt, ich kriege jetzt hier die Therapeutin in Hamburg einmal ab und schaue, ob ich da irgendwo schnellstmöglich einen Platz kriege, was zum Teil nicht einfach war. [0m22s19ms] Aber ein Therapeut rief mich dann doch sehr schnell zurück und. [0m22s19ms] Damit begann, glaube ich, dieses sich mit mir selber auseinandersetzen und auch mit den Gefühlen und mit dem Verbalisieren. [0m22s19ms] Ich war immer verbal stark, sag ich mal so, aber damit habe ich auch viel vertuscht. [0m22s19ms] Aber dieses im Raum sitzen mit jemandem und wird ausdrücken, immer wieder ausdrücken zu müssen. [0m22s19ms] Also in dieser Therapie, was ist gerade los? Wie war diese Woche? Wie geht es mir? Wie ist das Leben? [0m22s19ms] Und ich hatte da wirklich mein Therapeut und ich bin ihnen sehr dankbar für alles, was ich durch ihn gelernt habe. [0m22s19ms] Dieses Desaster vor mir. Einmal pro Woche und hat nichts gesagt und nur darauf gewartet, dass ich was sage. [0m22s19ms] Das war tiefenpsychologisch analytisch, das heißt, er hat nichts reingegeben. Er hat gewartet, dass ich starte und nicht habe. [0m22s19ms] Dadurch habe ich dann sehr schnell, ein paar Monate nach dem Tod meiner Mutter gelernt. Okay, ich drücke jetzt aus. [0m22s19ms] Ich drück aus, was los ist. Und mit dem Ausdrücken kam das Fühlen.

****Jutta Ribbrock****: [00:25:34] Ich habe da eins ein auch etwas von dir gefunden.
[00:25:34] Das such ich grad hier in meinen. Ja, genau. Ja, das fand ich so schön.
[0m25s34ms] Dieses sich durchlässig machen für Gefühle. Du hast gesagt. Ja, für so einen sind sie ja, sich weiterzuentwickeln, was das betrifft. [0m25s34ms] Diese. Diese Gefühlsebene. Sachen durchlassen, durchlassen und rauslassen und dieses durchlassen.
[0m25s34ms] Ich habe da so ein Bild wie das einen, das so durchströmt und dann eben auch so rauskommen darf. [0m25s34ms] Das fand ich ein mega schönes Bild.

****Lars Wendt****: [00:26:15] Na ja, ich glaube, das kommt von diesem, was ich ganz lange hatte und immer noch. [00:26:15] Aber viel weniger dieses, dass ich das Gefühl hatte, das macht so Stopp am Kehlkopf. [00:26:15] Also die meisten Gefühle oder auch viele Worte. Na also, jetzt kommt es hoch und dann kann man, wenn wenn es am Kehlkopf ankommt, einmal tief schlucken und dann kriegt man das alles schon wieder runter und wieder weg damit. [0m26s15ms] Und damit kann man, glaube ich, diesen Wasserhahn an Gefühlen sehr schnell stoppen. [0m26s15ms] Damit kann man das ganze Gehirnwirrwarr, sag ich mal, was man an Gedanken und Emotionen, die ja auch verbal sein kann. [0m26s15ms] Also all dieses wie oft erwischt man sich wieder, ja, wie so viel in uns abgeht, was wir gar nicht richtig erklären können, was uns aber gerade komplett durcheinander bringt und und und dann? [0m26s15ms] Ob das jetzt eine Konfrontation im Gespräch mit dem Mann ist oder halt, wenn du merkst, die Gefühle kommen hoch, kommt das so bis zum Hals, bis zum Mond und dann kann man diesen schönen Stopp machen und dann geht das wieder weg. [0m26s15ms] Und ich glaube, dieses Durchlassen. Das ist eben genau das, was was ich da gelernt habe, sowohl in der Therapie als auch in der Beziehung mit meiner Partnerin. [0m26s15ms] In Workshops, die ich so gemacht habe. Ich habe mir mir alle möglichen Dinge gesucht, vor allem nach dem Tod meiner Mutter. [0m26s15ms] Einfach um, ja, um mit mir, mit mir zu arbeiten. Nicht an mir, sondern mit mir. [0m26s15ms] Vor allem, um zu gucken okay, wo sind diese Stellschrauben, die ich habe, die ich mal so mit die ersten 26, 27 Jahre meines Lebens so gut kontrolliert habe, dass ich die mal aufdrehe und das Ganze die Maschine mal ein bisschen lockerer mache. [0m26s15ms] Und was kommt natürlich so, wie du sagst und und ich glaube, dieses Durchlassen, das ist, warum das glaube ich so gut beschreibt und also meinen mein Gefühl Prozess, wie ich das gelernt habe, beschreibt es sozusagen dieses. [0m26s15ms] Es kommt ja nicht alles auf einmal so, es kommt ein bisschen was durch, dann wieder gar nicht. [0m26s15ms] Es kommt ganz viel auf einmal an, dann drückt man es wieder weg und und da zu lernen, wie darf ich dieses durchlassen mal meiner Innenwelt eher so regulieren, dass es mir gut geht?

****Lars Wendt****: [00:28:29] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:28:32] Ich habe noch was von dir gelesen. Das ist jetzt noch gar nicht so lange her. [00:28:32] Im September 2023 hast du das auf Instagram geschrieben. Eine der größten Challenges für die Männer, die ein neues Konzept, das man sein Leben wollen, ist es, herauszufinden, was das überhaupt bedeutet. [0m28s32ms] Wer traut man sich zu sein in einer Welt, wo die Vorbilder fehlen? [0m28s32ms] Wie traut man sich, neue Facetten auszuprobieren, wenn die Männer in unmittelbarer Nähe noch alte Rollenbilder ausleben? [0m28s32ms] Wie schafft man es, aus alten Mustern auszubrechen, die gesellschaftlich immer noch von einem Mann erwartet werden? [0m28s32ms] Ganz schön viele Fragen. Jetzt bin ich natürlich total gespannt auf die Antworten und welche Antworten du deine Fragen gefunden hast. [0m28s32ms] Hast du Vorbilder gefunden? Hast du welche gehabt? Hast du welche aktuell, wo du sagst Ja, das gefällt mir total gut.

****Lars Wendt**:** [00:29:31] Es ist schön, dass du mit den Fragen kann ich gar nicht mehr wusste, dass ich sie vor einem Jahr gestellt habe, weil ich sie mir gerade wieder stelle. [00:29:31] Also ich bin wieder an dem Punkt, wo ich genau so bestimmte Fragen durchgehe und überlege Ja, wie ist es mit dem Mannsein heute? [00:29:31] Und das ist eigentlich ganz gut ein Jahr später ungefähr. Äh, nein, ich habe immer noch weniger Vorbilder gefunden. [0m29s31ms] Ich finde, nach wie vor gibt es wenig Vorbilder, die mir zeigen, was es bedeutet. [0m29s31ms] Mann zu sein halte oder Waffen. Das ist ganz natürlich der Begriff Mann. [0m29s31ms] Es gibt aber mehr und mehr Menschen, merke ich trotzdem, die sich äußern. Ich sage meine Mainstreammedien, Schauspieler, aber Schauspieler. [0m29s31ms] Vor allem in der von Männern jetzt Schauspieler und Influencer, die natürlich sich da mehr und mehr öffnen und das zeigen. [0m29s31ms] Aber ich glaube, es ist noch nicht so eine, eine Bewegung. [0m29s31ms] Da sage ich mal so an, so darf man sein, auch sein oder was bedeutet oder man sein. [0m29s31ms] Also wie ein sich würde. Mir würde mir reichen eine große Gruppe an Männern, die. [0m29s31ms] Die gemeinsam mit mir sich diese Fragen stellt. Na also. Was bedeutet das? Wie gesagt. [0m29s31ms] Wie will ich sein, wenn ich das nicht mehr sein möchte, was ich bisher war? Das wäre jetzt sehr philosophisch. [0m29s31ms] Genau. Ja. Und wo finden wir vielleicht diese Aspekte und können davon was übernehmen? Genau. [0m29s31ms] Und ein Punkt, der gerade ganz viel in mir wirkt, mit dem ich mich gerade mehr beschäftige, ist. [0m29s31ms] Dieses tatsächlich die Vaterrolle, also das ist, was es sei, wenn man die letzten zwei, drei Monate bei mir sehr aktiv ist. [0m29s31ms] Dass ich auch noch mal gelernt habe und gelesen habe, wie wichtig der Vater quasi ist in der ganzen Zeit des Aufwachsens. [0m29s31ms] Zweimal für mein ganz kleines und auch sozusagen, wie wichtig der Vater ist oder war, selbst wenn er das nicht erfüllt hat, was wir gebraucht haben. [0m29s31ms] Also es gibt ja dieses habe ich jetzt gerade auch gelesen in einem Buch von Conan bieten kann ich dir noch mal schicken. [0m29s31ms] Das ist einer, den ich sehr inspirierend finde. Der hat in Mandaks Podcast und der hat auch ein Buch geschrieben und in dem der, der fasst es ganz gut zusammen, dass viele Männer entweder wiederholen, was ihr Vater gemacht hat oder oder so da ab wegstoßen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:32:00] Ja. Die zwei Extreme.

****Lars Wendt**:** [00:32:02] Genau. Und ich habe viel, viel abgestoßen. [0m32s2ms] Ich habe mittlerweile einen guten Kontakt zu meinem Vater, aber damals, durch die Scheidung, wie ich erzählt habe, war er eigentlich eher nicht da und hat eigentlich all das repräsentiert im Mannsein, was ich nicht gut fand. [0m32s2ms] Also ich habe sozusagen das Mannsein deswegen auch so stark abgelehnt. [0m32s2ms] Ich habe viele Frauen in meinem Umfeld gehabt, immer war sehr eng mit meiner Mutter und das heißt, ich habe einmal diese Ablehnung ganz stark gelebt. [0m32s2ms] Und dann gibt es aber viele Männer, glaube ich, die die Wiederholung leben und nach dieser Anerkennung streben. [0m32s2ms] Und ich möchte irgendwie so sein wie mein Vater und wir haben. [0m32s2ms] Das ist, als ob der jetzt da war oder nicht, der Vater und was er gemacht hat ja nicht. [0m32s2ms] Ich glaube, sich einfach nochmal klarzumachen, wie wichtig der Vater damals war, egal was man von ihm hält, ist ein wesentlicher Aspekt von dieser Arbeit, weil man dann diese Fragen stellen kann. [0m32s2ms] Diese Frage, wenn er nicht da war, was habe ich gebraucht, wenn er da war und Sachen von mir verlangt hat? [0m32s2ms] Wollte ich das überhaupt? Und wie kann ich mich von all dem lösen? [0m32s2ms] Irgendeinen Erwartungen entsprechen, ihm zu entsprechen oder ihn komplett abzulehnen und mich darin als mich, als mein Mann sein, als mein eigener Vater sozusagen wiederzufinden? [0m32s2ms] Ja, das ist jetzt ein bisschen komplexer gewesen, aber genau so in dem Bereich lerne ich gerade hier und sehe ich da ganz viel. [0m32s2ms] Genau. Wenn man jetzt von diesem ganzen Thema über das Thema Vorbilder nachdenkt.

****Jutta Ribbrock****: [00:33:38] Könntest du das beschreiben, so in deinen Worten, was du für eine gute Art von Mannsein hältst?

****Lars Wendt****: [00:33:54] Also ein Aspekt des Mann seins, den ich mega schön finde wäre, wenn. [00:33:54] Wenn wir uns wie gesagt eben von all diesen Rollen, die es gibt, loslösen kann und sagen kann erst mal ich bin ich und ich mache das mal ganz unabhängig vom Geschlecht. [0m33s54ms] Und es gibt, wie wir schon am Anfang eingangs besprochen haben, vielleicht ganz viele Interessen, die man hat und ganz viele Tätigkeitsfelder und ganz viele Gefühle. [0m33s54ms] Also ich glaube, dieses ganze Facettenreichtum des Lebens, was es was ist einfach gibt, das lasse ich zu. [0m33s54ms] Ich als Mann, ich definiere mich jetzt vielleicht als Mann, weil ich das männliche Geschlecht habe, aber ich lasse das zu. [0m33s54ms] Und ich lasse mich sozusagen nicht strukturell von der Gesellschaft irgendwie ein zwängen und sagen das finde ich gut und das nicht, sondern ich. [0m33s54ms] Ich lasse alles zu, das kann tanzen sein, Es kann lachen, laut lachen, Gefühle aus, rausbringen, weinen, zusammenbrechen, schwach sein, auf dem Sofa liegen. [0m33s54ms] Kunst, wie auch immer. Egal also, dass jede Facette erst mal da sein darf und ich mich nicht davon einschränken lasse. [0m33s54ms] Ich glaube, das wäre für mich so, dieses neue Mannsein, weil ich glaube da auch so eine, da steckt dann auch so eine Kraft dahinter und das ist, glaube ich, das zweite, eine Kraft und Verantwortung für mich als Person zu übernehmen, als Vater, als Mann, als Partner, als Mann in einer Gesellschaft, in der sehr viel Ungerechtigkeit herrscht, Unterdrückung und da in die Kraft zu kommen, weil ich mich mit all meinen Facetten annehme und dieses Vertrauen habe, richtig zu sein, so wie ich bin und dann andere zu beschützen. [0m33s54ms] Und ich glaube, das ist so was, was ich bei diesem Vatersein noch mal gelernt habe für mich dieses wir gerade Männer und die damals als kleiner Junge waren, vielleicht keinen Vater hatten, der da war. [0m33s54ms] Was war das, was ich mir gewünscht habe? Ein Vater kann ja da sein, aber emotional abwesend sein und so ne Gefahr, dass ich dieses da sein kann. [0m33s54ms] Man darf ich ganz weit auslegen. Und was hätte ich mir gewünscht? [0m33s54ms] Ich hätte mir gewünscht, einen Vater zu haben, der mich in den Arm nimmt, der stark ist und sagt Ey, selbst wenn hier gerade ganz viel los ist und Scheidung und na, hier geht es uns nicht gut in der Familie. [0m33s54ms] Aber ich bin da, ich bin an deiner Seite und ich pass auf dich auf und ich halte dich und du kannst ausrasten und ganz weinen. [0m33s54ms] Du kannst lachen. Wie auch immer, ich bin da und ich stehe für das ein, was passiert. [0m33s54ms] Ich übernehme die Verantwortung dafür. Auch wenn zum Beispiel diese Familie auseinandergeht, dass wir das so gut wie möglich machen Und. [0m33s54ms] Das hatte ich nicht. Und ich selber kenne das von mir, dass ich sozusagen sage mal, dieses unverantwortliche Mannsein sei jetzt mal nein, es kann sicherlich auch andere Geschlechter nachvollziehen, aber bei mir so dieses ohne Verantwortung in solchen Konfliktsituationen zum Beispiel zu sein, da merke ich, dass ich diese Wiederholung erlebt habe. [0m33s54ms] Ich habe Scheiße gebaut oder es gab eine Trennung oder oder oder und dann nicht sich hinstellen zu können in diesem Konflikt, wenn es hart wird, meinem Gegenüber in die Augen zu schauen und zu sagen okay, das war nicht gut und. [0m33s54ms] Mindestens eine Person von uns beiden wurde verletzt. Oder wir beide. [0m33s54ms] Wie kriegen wir das jetzt hin, dass es gut läuft? Diese innere Stärke, meine ich. [0m33s54ms] Und dazu glaube ich allen Ernstes, dass es aber trotzdem sehr vage und komplex formuliert ist. [0m33s54ms] Und ich glaube, das liegt daran, dass ich sozusagen diese Antwort noch nicht gefunden habe. [0m33s54ms] Aber ich glaube, dass er anschließend einmal kurz dazu ich glaube, dieses diese, diese neuen Rollen und diese neuen Vorbilder an dieses neue Mannsein, das ist nicht da, es kommt und es kommt in Anteilen. [0m33s54ms] Aber ich glaube dieses nicht zu wissen, wohin es geht. Das ist auch gerade okay. [0m33s54ms] Es geht darum, das gerade neu zu definieren. Es geht

darum, dass genug Männer den Mut haben, dadurch zu sagen Okay, wie definieren wir das neu und was finden wir vielleicht auf dieser Reise? [0m33s54ms] Und dann kommt wieder etwas ganz, ganz Cooles, Neues. Ja, wie damals, als ich auf dem Sofa lag. [0m33s54ms] Da wusst ich auch nicht was kommt.

****Jutta Ribbrock****: [00:38:05] Und das ist ja genau das Ding. Wenn es nicht fixiert ist. [00:38:05] Das kann sich schön anfühlen und man es kann sich frei anfühlen. So. Wow. Ich. [0m38s5ms] Ich probiere einfach alle Möglichkeiten aus. So was kann auch wahnsinnig Angst machen. [0m38s5ms] Und wenn Rollen gewissermaßen fixiert sind, hat man ja auch etwas, um sich festzuhalten. [0m38s5ms] Also gerade eben auf dem Weg hierher ins Studio, wo ich dich jetzt treffe. [0m38s5ms] Ich treff dich online, aber wir sehen uns am Bildschirm. [0m38s5ms] Was schön ist, hab ich im Bus gegessen, mit zwei jungen Kolleginnen, also eine Kollegin, ein Kollege und und, und. [0m38s5ms] Wir haben uns genau darüber unterhalten. Und sie hat dann gesagt Ja, bei mir im Dorf zum Beispiel merke ich so, also wir leben ja in München, aber sie kommt da so ein bisschen weiter aus Franken vom Land und hat dann gesagt, da stelle ich fest, manchmal jetzt auch so Tendenzen, manche, dass die wieder so sehr, so die traditionellen Rollen gut finden, Jungs und Mädchen oder auch so Kirche, glauben usw. [0m38s5ms] Und da haben wir uns genau darüber unterhalten, wo ich gesagt habe, Ich glaube, wenn man ganz fest an Gott glaubt, das kann wahnsinnig tröstlich sein und einem so Halt geben, dass man das Gefühl hat, da ist eine Kraft, die einen beschützt und hält. [0m38s5ms] Das ist eine tolle Sache, wenn man das so als Schutz hat. [0m38s5ms] Und wenn man jetzt einfach mal sagt, ich lass mal los, diese ganzen Strukturen, die sich so etabliert haben und die alle normal finden, dann ist ja auch erst mal so. [0m38s5ms] Und nu. Was, Wo ist mein Schutz, mein Halt in mein Netz What ever Was? Was, was mich hält?

****Lars Wendt****: [00:39:56] Total. Und das ist ja wie gesagt, deswegen habe ich den Bogen gerade noch mal zu diesem. [00:39:56] Zu der Metapher, die uns jetzt die ganze Folge begleitet gemacht, weil eben das genau so eine Situation war, dass ich damals nicht wusste wohin und hab die Kontrolle komplett abgegeben. [0m39s56ms] Und ich glaube, in der Kontrolle und in diesem, wie gesagt, das Festhalten, das kann Glaube sein, das kann was ganz anderes sein. [0m39s56ms] Das kann sein, dass ich es kann mein Job sein, meine Familie. [0m39s56ms] Wie auch immer, da gibt es natürlich diese Sicherheit. Wo wir uns sozusagen an etwas orientieren können. [0m39s56ms] Ich denke nur, dass. Es kann viel passieren. Kann das also? Eckhart Tolle hat das gesagt. So du kannst. [0m39s56ms] Du kannst sagen Ich habe den. Ich halte mich hier an diesem Job fest. [0m39s56ms] Und wenn ich hier bei dieser Firma arbeite, dann ist alles gut. Aber was passiert, wenn die Firma pleite geht? [0m39s56ms] Na und? Deshalb will ich halt. Ich habe dieses Haus und diese Familie. Und dann bricht das Haus ein. [0m39s56ms] Du solltest quasi immer noch die Sicherheit in dir haben. Und das ist das, Warum. [0m39s56ms] Ich glaube ich für mich und deswegen auch dieses, was ich eingangs mit Offenheit beschrieben habe, für mich gelernt habe. [0m39s56ms] Dieses. Auf der einen Seite bin ich so stark auf Kontrolle aus gewesen, mein ganzes Leben lang und auf der anderen Seite gab es diesen einen Moment in meinem Leben, wo ich einen Anruf bekomme von meiner Schwester und sie sagt mir Deine Mama liegt, Unsere Mama liegt im Koma. [0m39s56ms] Und ich konnte mich so mein Leben lang ganz stark daran festhalten. Sozusagen. [0m39s56ms] Ja, ich versuche hier die Kontrolle zu behalten usw und so fort. Aber ich habe immer gesagt, in dem Moment. [0m39s56ms] Wo das passiert, weiß ich nicht, was mit mir passiert. Ich weiß es nicht. Ich kann es nicht vorhersagen. [0m39s56ms] Kann sein, dass ich die Kontrolle verliere. Und. Dieses Beispiel bei mir in meinem Leben hat mir quasi gezeigt, dass es eben. [0m39s56ms] Wir können uns an so vielen Dingen festhalten, aber nichts ist für immer. [0m39s56ms] Und deswegen ist glaube ich, so ein Plan B, dass

wir sicher sind. [0m39s56ms] Auch wenn alles komplett aus dem Ruder läuft, glaube ich. [0m39s56ms] Ein ganz guter Plan und ich glaube, dass wir diese Sicherheit in uns finden. [0m39s56ms] Und deswegen ist auch dieses ich sage mal neue Männlichkeit auch da wieder fast nur eine Metapher für das, was auch viele andere jetzt gerade schon machen, was viele Frauen einfach schon jetzt viel länger machen. [0m39s56ms] Ich bin ja Gott sei Dank in diesem Gebiet unterwegs und arbeite mit tollen Codes und überall, was ich da so mache Ich es sind immer, sagen wir mal 95 % Frauen. [0m39s56ms] Bei all den Kursen, die wir drehen, bei den Podcasts, die wir produzieren, bei den Events, wo wir sagen 95 % Frauen, aber im Endeffekt und das finde ich mega toll an sie gehen sozusagen vorweg, das heißt, was mich nach Vorbildern gefragt, das waren meine Vorbilder ganz, ganz lange. [0m39s56ms] Ich fand es einfach schön, wenn es auch noch männliche gäbe, weil es einfach Themen gibt, die vielleicht Männer oder sich ganz anders besprechen würden. [0m39s56ms] Aber da sind die Vorbilder einmal. Und was ich sagen würde im Endeffekt das, was all die Frauen machen oder all die anderen Menschen, ist ja im Endeffekt eben genau das. [00:43:12] Sie suchen nach dieser Sicherheit in einer unsicheren Welt. Und diese Sicherheit ist in uns, die finden wir in uns und das ist diese innere Arbeit und. [00:43:12] Eben. Bei mir war es meine Mutter, bei anderen ist es was ganz anderes. [0m43s12ms] Und wir sehen ja auch, wie die Welt gerade so tickt, dass es da nicht gerade so sicher ist. [0m43s12ms] Und ich glaube, deswegen suchen. Wenn du gerade sagst, dass gerade viele Menschen zurück zu diesem traditionellen Bild gehen, glaube ich, dass es auch viel damit zusammenhängt. [0m43s12ms] Okay, man hat sowieso keine Kontrolle mehr hier, also alles ist ja gerade irgendwie so unsicher wie noch nie gefühlt, obwohl wir uns geht's sehr gut. [0m43s12ms] Also so wie wir hier gerade sind, geht es uns gut. Aber die Welt an sich sieht sehr unsicher aus. [0m43s12ms] Und dann suche ich mir die Sicherheit eben im Außen. [0m43s12ms] Und wenn du jetzt dann auch noch in dieser sehr unsicheren Situation anfängst, ein Mannsein zu hinterfragen, ich glaube dann, ich glaube, deswegen ist das sehr, sehr komplex.

****Jutta Ribbrock****: [00:44:13] Ja das stimmt. Ja, aber es ist tatsächlich. [00:44:13] Ich finde, dass du das sehr schön ausgedrückt hast, weil es im Grunde der einzige Weg ist. Tatsächlich? [0m44s13ms] Ich mache ja auch Radionachrichten und bin sehr, sehr viel konfrontiert mit den Themen, was so in der täglichen Berichterstattung ist. [0m44s13ms] Und ich mache das schon so viele Jahre und dachte, ich kann so mit allem ganz gut umgehen. [0m44s13ms] Und im Moment finde ich es auch nicht leicht, muss ich sagen, dass mich das nicht innerlich zu sehr trifft. [0m44s13ms] Und tatsächlich ist dann sind dann die Sachen also du hast ja auch Du bist ja auch mit Dominik Spent arbeitest du und kannst eben mit seiner Idee und das ist einfach auch wahnsinnig schön seine Herangehensweise mit seinem Dankbarkeitstagebuch. [0m44s13ms] Und tatsächlich, ich probiere ja immer, Ich habe wirklich so ein unfassbar wundervollen, gigantischen Input durch all meine Gesprächspartner in meinem Podcast. [0m44s13ms] Das muss ich einfach mal sagen. So, so, so, so viele tolle Begegnungen. [0m44s13ms] Und mit Dominik und seinem Dankbarkeitstagebuch und jetzt zum Beispiel habe ich es eine Weile nicht geführt, aber ich habe es ganz lange gemacht, Fast jeden Tag. [0m44s13ms] Und jetzt, wo wir drüber reden, weiß ich, ich will mir das auf jeden Fall wieder hervorholen und es hilft so viel. [0m44s13ms] Und das ist ja genau das sich auf das was man hat an an Stärke und auch was man Gutes im Leben hat, sich darauf zu besinnen. [0m44s13ms] Also wenn ich mich morgens hinsetze und hin schreibe, ich bin dankbar dafür, dass ich dieses schöne, sichere, Warme zu Hause habe. [0m44s13ms] Ich bin dankbar dafür, dass ich gleich, wenn ich losgeht in meiner Arbeit, tolle Kollegen treffe. [0m44s13ms] Ich bin dankbar dafür, dass ich zwei wundervolle Töchter habe usw. [0m44s13ms] Also sich an all das zu erinnern, was wirklich, wirklich richtig gut ist im eigenen Leben und was auch stabil

ist im eigenen Leben da. [0m44s13ms] Das hilft tatsächlich gegen dieses Gefühl von Kontrollverlust. Es gibt so viel, was wir aus uns selbst schöpfen können.

****Lars Wendt****: [00:46:27] Kann ich nur das haben. Also genau Dankbarkeit finde ich auch total. [00:46:27] Es ist so ein wertvolles Tool. Ich habe tatsächlich auch das Gespräch gehört, was ihr geführt hat miteinander, wo wir das noch mal so ein bisschen auseinandergenommen habe, dass man das eigentlich wissenschaftlich nicht hinterfragen kann, sondern dass es einem sozusagen so eine Sicherheit gibt. [0m46s27ms] Und ich, ich habe das. Das habe ich auch mal irgendwann gemerkt, dass ich das mein Leben lang eigentlich so voll nebenbei unterbewusst ganz dann gemacht habe. [0m46s27ms] Mal so abends im Bett noch mal, ja, ich bin dankbar. Damals. [0m46s27ms] Auch für meine Mama, meine Geschwister, für meine Familie, für das, was ich habe. [0m46s27ms] Das habe ich manchmal heruntergebetet, aber einfach nur so kurz nebenbei.

****Jutta Ribbrock****: [00:47:06] Ja, und dann gibt es auf der anderen Seite natürlich auch noch diese ganzen gesellschaftlichen Erwartungen, also wie Jungs groß werden. [00:47:06] Bei dir war natürlich auch einfach eine große große Unruhe durch dadurch, dass eben zwischen deinen Eltern die Trennung war. [0m47s6ms] Und das hat dann so eine, ja, das nimmt einen anderen Raum ein, sodass dieses ganze Normale, wie es oft noch ist, wie Jungs aufwachsen mit diesem Vater als Vorbild und mit diesen Erwartungen der Stärke sein zu müssen oder eben taff zu sein und nicht so viel Gefühle zu zeigen, nicht zu weinen, diese ganzen Klischees irgendwie. [0m47s6ms] Ähm. Viele Männer leiden ja auch darunter, das irgendwie ausfüllen zu müssen und finden aber vielleicht auch nicht so richtig den Weg dazu oder trauen sich nicht so recht, daraus auszubrechen und denken vielleicht auch, dass Frauen das von ihnen erwarten. [0m47s6ms] Eben dieses beschützende und stark sein, das ist ja so, so komplex eben auch, dass dieses in diesem Erwartungsgeflecht irgendwie zurechtzukommen, das ist ja auch nicht einfach.

****Lars Wendt****: [00:48:26] Genau. Und ich glaube, das ist eben das was, wenn die Welt eh schon so ich bin, sage ich mal so, dass uns also wo ich 100 % nachvollziehen kann, wie das überfordert, wenn es ich habe es eben so als Joke sagt, dann hinterfragt es noch irgendwie dein eigenes Mannsein. [00:48:26] Aber du hast eigentlich weder eine Lösung auf dem Tisch, noch wie gesagt Vorbilder, noch weiß, was du jetzt machen sollst oder das. [0m48s26ms] Na also, das ist ja auch, warum es da diese Konflikte gibt, dass das viele sagen, ja, was darf man dann überhaupt noch? [0m48s26ms] Und so weiter und so fort. Ich glaube, wenn man da mit einer gewissen Offenheit rangeht, dann kriegt man viele Lösungen präsentiert und weiß auch, was richtig ist und was nicht. [0m48s26ms] In dem Sinne, aber da gehört. Auch. Da gehört Mut dazu, eben diese Rolle einmal fast zu zerfetzen. [0m48s26ms] Sage ich meine Art zu sagen So, ich reiße mir diese Masken ab und diese Rolle und schaue mal, was da übrig bleibt. [0m48s26ms] Und, ähm, ich hatte neulich in so einem Fall von einem Rapper einen Instagram Post gesehen, aber den fand ich mega spannender, sagte er. [0m48s26ms] Das Problem ist, dass die meisten Männer nur Männern zuhören. Immer noch. [0m48s26ms] Gerade wenn es auch um so was geht wie häusliche Gewalt usw und so fort. [0m48s26ms] Dieses, das und Und weil du mich gefragt hast, einem männlichen Vorbild, weshalb? [0m48s26ms] Ich glaube das eben auch wenn es sie nur so wenig gibt, es mehr geben muss, weil eben in dieser Orientierungslosigkeit wer will ich jetzt eigentlich sein, wenn ich da so ein paar mehr Männer sehe da vorne, die eben diese Stärke und diese was ich ihm erzählt habe, so die vielleicht diese Kraft von sich aus leben, dann habe ich ein bisschen mehr Orientierung und traue mich mehr und bin auch mutig, innerhalb meines kleinen Kosmos, innerhalb meines Lebens mal so die Rolle neu zu definieren. [0m48s26ms] Bei mir ist es mittlerweile so wie gesagt, dass sich durch diesen, durch die Therapie und durch die Guidelines jetzt

immer wieder von anderen Menschen, von meinem Therapeuten, meiner Partnerin usw. [0m48s26ms] Also vorher habe ich diesen Raum bekommen, das neue Dinge auszuprobieren und das zu können. [0m48s26ms] Aber ich kann mir vorstellen, wenn man als Mann jetzt merkt, okay, da kommen jetzt Gefühle hoch Tage na also, ich probiere jetzt mal was Neues. [0m48s26ms] Ich fange jetzt an, richtig vor meiner Partnerin zu weinen und jetzt geht die Welt einfach mal für mich unter und ich strampeln mir mit dem Bein und sage ich kann das alles nicht so, also was ja auch ein Teil ist, den wir alle in uns haben. [0m48s26ms] Ich glaube, da braucht es Mut zu, wenn man nicht vorher schon gewisse Schritte gegangen ist oder andere sieht, die einem zeigen Hey, wenn du das machst, das ist gut.

****Jutta Ribbrock****: [00:51:03] frei. Denn in Begegnung mit anderen Männern manchmal Welten aufeinander zwischen dir und anderen. [00:51:03] Oder wir sind ja auch meist alle in unserer Bubble. [0m51s3ms] Ich gerade dachte du, Du bist ja schon längst ein Vorbild für viele Männer, die ja die vielleicht da da da Möglichkeiten sehen. [0m51s3ms] Aha, so macht der Lars, Das finde ich cool. Oder auch Männer, die das auch schon in der Art versuchen zu leben, wie du das machst. [0m51s3ms] Und da ist dann natürlich eine Ebene da. Aber hast du das auch Begegnungen mit so einem eher die so taffen Typen Macho Typen, dass da irgendwas aufeinanderprallt?

****Lars Wendt****: [00:51:53] Also es wird weniger durch meine Waffe. [00:51:53] Und ich glaube, das ist natürlich das Schöne in dem Moment, wo ich als Mann mich geöffnet habe, dass es andere Männer gibt, dass es andere Arten gibt, auf die Welt zu blicken. [0m51s53ms] Habe ich andere Menschen in mein Leben gezogen? Viele Frauen natürlich auch, aber auch die Männer, die anders auf die Welt blicken. [0m51s53ms] Ich habe ein paar Freundschaften von früher, wo ich immer auch so eine liebe Connection hatte, sage ich mal so, das die ist auch geblieben. [0m51s53ms] Aber ich habe durch die Arbeit, sage ich mal vorher wurde ich ganz knallhart immer mit dieser anderen Männerwelt in knallhartes Marketing und man pitcht hier irgendwas. [0m51s53ms] Und Elevator Pitch meine ich eben schon an dieses neue Ich. [0m51s53ms] Ich habe diese eine Seite, die ich zeige und auf solche Männer treffe ich schon immer noch. [0m51s53ms] Aber ich merke, dass ich das weniger aushalte. Tatsächlich? Wir haben Gartencenter auf Mallorca gehabt, da haben wir gedreht und dann sind wir unser Babe. [0m51s53ms] Aber dann war ich am Flughafen, und dann habe ich schon gemerkt, das ist so 1111 Teil der Welt, den ich mit dem ich mich weniger konfrontiere mittlerweile und wo ich merke, wenn ich darauf stoße, dann wird es für mich schon auch noch schwierig. [0m51s53ms] Also es wird neu schwierig. Also früher sage ich mal so, weil ich ein ein Mensch und ich bin es immer noch, aber der früher noch viel stärker, der sehr anpassungsfähig war, das heißt, ich war über angepasst in dem Sinne war auch meine therapeutische Diagnose Ich gehe zu den Männern, wie gesagt, Männergruppe und ich sprech so wie die und ich bin so wie die. [0m51s53ms] Na, das ist ja glaube ich, als das klassische Männer Umkleiden Syndrom und Fußballstadion. [0m51s53ms] Also dieses Warum gibt es denn diese Gruppen wo wo dann alle so sind. [0m51s53ms] Aber eigentlich fühlt sich vielleicht die Hälfte unwohl. Also das habe ich viel mehr mitspielen können. [0m51s53ms] Und ich merk natürlich jetzt, je mehr ich mich damit auseinandersetze, dass ich diese Masken abgenommen habe und es viel schwieriger ist, sie wieder aufzusetzen, als sie die ganze Zeit zu tragen.

****Jutta Ribbrock****: [00:54:05] Kann ich mir total gut vorstellen. Aber da fällt mir jetzt eine Frage zu ein. [00:54:05] Ja, sonst hast du sozusagen mitgespielt. Und jetzt, wenn du ich weiß nicht, ob du jetzt, weil du Mallorca gesagt das jetzt so von der Ballermannfraktion oder so gesprochen. [0m54s5ms] Hö wir gehen saufen. So die Nummer, weil ich. Dachte grad in.

****Lars Wendt****: [00:54:25] Die Richtung ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:54:27] Wie gut Lars, kannst du die anderen auch so sein lassen? [00:54:27] Weißt du, das ist ja auch noch mal so ein Thema. Macht dich das wütend, wenn du dann Typen siehst? [0m54s27ms] Wenn die sich so verhalten oder auch zu Frauen so scheiße sind? Das macht mich natürlich auch wütend. [0m54s27ms] Aber dann gibt es vielleicht noch, sagen wir mal, so, ein Segment, wo man sagen kann, die tun niemandem weh, aber sie sehe ich sie ich bin sauer auf die oder ich bin die gehen mir auf die Nerven mit ihrer Art, genau, wie sehr du dann sozusagen tolerant sein kannst, sie so sein zu lassen. [0m54s27ms] Das ist ja auch sonst. So ein weites Feld.

****Lars Wendt****: [00:55:08] Das ist eine. Eine mega schöne Frage, weil ich glaube, das ist fast so eine, fast eine spirituelle Frage wie vereinbart, dass man sagt na, wir sind alle eins und ich lass auch andere sein, wie sie sind. [00:55:08] Und ist das nicht auch wieder egoistisch und Ego? Wenn ich jetzt anderen sage ja, aber das neue Mann sein wer so. [0m55s8ms] Na ja, deswegen auch diese diese Idee am Anfang das ich meinte es geht darum die gesamten Facetten annehmen zu dürfen und ich habe weniger Schwierigkeiten damit, wenn jemand eine bestimmte Facette oder ein bestimmtes Interesse auslebt und das toll findet. [0m55s8ms] Aber es ist glaube ich wichtig, dass diese Menschen alle Menschen im Idealfall auch die Facetten der anderen ausleben lassen, solange niemand verletzt wird oder diskriminiert oder beleidigt. [0m55s8ms] Wir haben ja. Und ähm, wie kann ich das persönlich? Es geht mal besser, mal schlechter, sage ich mir. [0m55s8ms] Also ich, ich kann auch getriggert werden und merke alleine wenn jemand irgendwie also ein Bier König T Shirt trägt, also wer ich meinen Zorn. [0m55s8ms] Also warum so viel Zeug. Ist. Einfach nicht mehr meine Welt. [0m55s8ms] Aber dann kann ich auch sagen ja, tut niemandem weh. Kann er ja gerne machen. [0m55s8ms] Deswegen bin ich da glaube ich, offener. Und was ich ganz wichtig finde bei diesem neuen Mann sein und das ist auch was, warum ich sozusagen noch nach diesen Vorbildern suche. [0m55s8ms] Man merkt, die Themen wiederholen sich die ganze Zeit, Aber ich komme auch nicht darauf klar. [0m55s8ms] Ganz offen gesagt, wenn ich jetzt so dieses Hardcore okay, nur so ist jetzt ein neuer Mann und total spirituell und alle, also ich, ich, ich kann mit vielen Szenen umgehen, Ich habe viel schon gesehen. [0m55s8ms] Ich sage deswegen ja immer Offenheit ist so wichtig. Ich habe, ich habe meine. [0m55s8ms] Also jetzt hole ich noch ganz kurz Mini aus ich habe noch nicht so eine Gongausbildung. [0m55s8ms] DVD Sound Healing habe ich gemacht vor ein paar Jahren und das war im Bereich Kundalini Yoga und da bin ich reingekommen. [0m55s8ms] Und alle, die diese Ausbildung machen, sind weiß angezogen, mit Turban und auch die Männer und. Das? [0m55s8ms] Ich habe es so gemerkt. Diese Art und Weise, wie ich dann mit den Männern dort gesprochen habe, das war wieder. [0m55s8ms] Mit dem bin ich auch nicht auf eine Ebene gekommen. [0m55s8ms] Das heißt, ich finde es schon wichtig, dass hier sozusagen jetzt gerade, wo es auch neu geschrieben wird, vielleicht oder hoffentlich sich neue Form, dass eben Raum ist für alles und ich bin so dieses ich magister dieses besser als ich. [0m55s8ms] Ich höre auch viel Hip Hop und Rap so ich habe mich mehr davon distanziert von. [0m55s8ms] Also ich versuche da jetzt reflektierter ranzugehen, dass ich sozusagen nichts mehr konsumiere, was frauenfeindlich ist usw und so fort. [0m55s8ms] Trotzdem habe ich die Energie hinter HipHop total. Na also deswegen ich kann. [0m55s8ms] Ich kann morgens eine Meditations Musik hören und da haben wir das Hip Hop um zum Sport oder so und. [0m55s8ms] Und ich glaube, dass es diese beiden Welten gibt. Deswegen bin ich nicht per se das. [0m55s8ms] Ich sage jetzt für mich alle. Was mich triggert, ist, wenn. Die Offenheit nicht in alle Richtungen besteht.

****Jutta Ribbrock****: [00:58:17] Finde ich gut beschrieben. Naja, kann ich gut was mit anfangen?

****Lars Wendt****: [00:58:20] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:58:22] Ich habe bei diesem Gedanken, wie man auf andere Menschen guckt, ist mir was in Sinn gekommen, was ich mal gedacht habe, als ich mit meinem Freund auf einer Reise war. [00:58:22] Dann saßen wir am Flughafen in so einem Restaurant, was so ein bisschen erhöht war und darunter war sozusagen so ein, so der Gang, wo die ganzen Leute gingen. [0m58s22ms] Und es waren unfassbar viele Menschen. Und das hat mich so überwältigt, weil ich auf einmal dachte, jeder Einzelne von denen ist ein ganzes Universum mit seinen ganzen Gefühlen, mit allem, was er jemals erlebt hat, mit seinen Träumen, Wünschen, Ängsten usw. [0m58s22ms] Und das hat aber dazu geführt. Also ich fand das wirklich. Total. Überwältigend. [0m58s22ms] Und hatten wir aber so ein Respektgefühl gemacht vor diesem jeden einzelnen Menschen, weil wir oft ja in Menschenmassen einfach nur empfinden so, da sollen nicht so viele sein, das nervt, das Gedränge. [0m58s22ms] Ja, man sieht das Individuum nicht mehr. Und das ist mir jetzt grad bei dem, was du gesagt hast, eingefallen. [0m58s22ms] Das beinhaltete für mich auf einmal so ein Respektgefühl. Jeder ist ein ganzes Universum, eine ganze Welt. Ja. [0m58s22ms] Und vielleicht auch der in seinem Spiel König Tiger. Na also. Nicht vielleicht. Ganz bestimmt. Der König. Genau. Ja. [0m58s22ms] Und wenn der dich so sein lassen kann?

****Lars Wendt****: [00:59:51] Der gehört ja dann, genau wie du sagst, dieser Empathie wieder dazu, dass man irgendwie auch sieht in diesem Kosmos. [00:59:51] Wer bin ich, dass ich die Erwartungen an ihn stelle, dass er jetzt irgendwie das alles hinterfragt? Also. Ja. [0m59s51ms] Deswegen sage ich ja, wenn. Wenn. Wenn das das ist, was einen Menschen glücklich macht. [0m59s51ms] Und wenn niemand anderes verletzt wird, dann ist alles schön. [0m59s51ms] Ich glaube nur das und das ist, glaube ich, der Kern, warum dieses Mannsein so stark hinterfragt werden darf. [0m59s51ms] Ist das in diesem Mannsein im Patriarchat? Und so weiter und so fort. Ja, soviel Verletzung und Unterdrückung steckt. [0m59s51ms] Und in diesem unterbewusst lebe ich das und hinterfragt das nicht alles so? [0m59s51ms] Na klar, Ich kann nicht erwarten, dass jetzt alle Männer anfangen, das hinterfragen. [0m59s51ms] Aber ich glaube, wenn genug Männer das machen, dann kann sich ganz viel auf der Welt verändern und das ist der tiefere Wunsch dahinter. [0m59s51ms] Und. Vielleicht. Muss es nicht der mit dem Bierkönig T Shirt sein, Aber vielleicht rüttelt ihn ja irgendwann mal irgendwas wach und dann kann er immer noch das dieser tragen, aber vielleicht anders auf die Welt blicken.

****Jutta Ribbrock****: [01:01:10] Ja so schön, dass du das noch sagst. [01:01:10] Jetzt haben wir sehr viel, also haben wir ein bisschen gelacht über diese ganzen Rollenklischees. [0m1s10ms] Und das ist mir auch total wichtig, noch mal zu sagen, dass wir da unterscheiden zwischen dem, was sind. [0m1s10ms] So dieses jeder darf irgendwie sein, wie er ist und ganz genau diese Einschränkungen. [0m1s10ms] Und natürlich passiert zwischen Männern und Frauen oder männlich definierten Menschen und weiblich definierten Menschen bis heute ganz, ganz viel Übles. [0m1s10ms] Und da müssen wir natürlich ganz genau die Trennlinie ziehen. Auf jeden Fall. ****Lars Wendt****: [01:01:49] Na ja. Genau. ****Jutta Ribbrock****: [01:01:53] Das war mir jetzt aber nicht so stehen lassen. Jetzt waren wir gerade hier. Ähm. [01:01:53] Ich habe gerade noch gedacht an die vielen schönen Videos, die man so sieht, wie du mit deiner Freundin Julie unterwegs bist und Schöne Reise Videos machst. [0m1s53ms] Wie viel ist da? Ist da der

Anteil auch noch, dass ihr macht sehr viel von Reisen noch oder mehr die anderen Sachen, was du eben an Produktionen und so erzählt hast.

****Lars Wendt****: [01:02:26] Ja, der Großteil ist mittlerweile. Ähm. Produktionsreisen. [01:02:26] Also wir sind viel unterwegs und das ist glaube ich unser unser großes Glück, dass wir den den Job da mit Reisen verbinden können, weil auch da für uns beide so reisen, dass ich reise Nachhaltigkeit nicht so gut, aber ich sage mal Persönlichkeit. [01:02:26] Für mich hat das Reisen auch einen großen Impact gehabt, auf wie ich die Welt sehe. [01:02:26] Ich bin ja auch Max. Meine Mutter kommt oder kam aus Indonesien, ist in Indonesien geboren. [01:02:26] Das heißt, ich habe da auch so eine Mixed Kultur Background und der hat immer dafür gesorgt, dass ich sozusagen diese Neugierde habe, neue Länder kennenzulernen, neue Kulturen und damit auch dieses Verständnis. [01:02:26] Und deswegen liebe ich das. Ähm, und jetzt dürfen wir sehr, sehr viel Reisen und Arbeit verbinden. [01:02:26] Wir reisen weniger privat natürlich. Mittlerweile. Leider.

****Jutta Ribbrock****: [01:03:28] Ja aber trotzdem wunderschön. Klingt super. [01:03:28] Lars Ich danke dir so sehr für das schöne Gespräch und so viele, ja viele tolle Ideen und Anregungen. [01:03:28] Ich habe immer noch eine Frage am Schluss an meine Gäste Was ist für dich persönlich Glück?

****Lars Wendt****: [01:03:50] Oh. Ich würde sagen, das, was mich persönlich am meisten beschäftigt. [01:03:50] Und ich glaube, die größte Challenge, die ich. Habe. Beruflich gesehen, sag ich mal so, oder? [01:03:50] Ein Aspekt meiner Persönlichkeit ist es, dass ich viele Ziele hab und ganz immer irgendwo ankommen möchte. [01:03:50] Und das basiert auch auf der Geschichte mit meiner Mutter, die immer etwas schaffen wollte, erreichen wollte. [01:03:50] Und immer wenn das vorbei ist, dann dann wird es endlich gut. Wenn die Scheidung vorbei ist. [01:03:50] Denn wenn wir die Scheidung geschafft haben, dann wird es gut. Krebs besiegt wird. Dann ist gut. Und. [01:03:50] Ein großer Antreiber. Ist da noch mehr drin, der weiterhin danach strebt. [01:03:50] Aber ich weiß dieses das ist dieser platte Spruch. Der Weg ist das Ziel. [01:03:50] Also Glück ist sozusagen eben nicht irgendwo anzukommen, sondern ich würde sagen innerer Frieden In dem Moment, jetzt gerade mit dem zufrieden zu sein, wie es ist. [01:03:50] Und das kann heute total ruhig sein und morgen sozialer Chaos. Aber wir haben es. Ich weiß. [01:03:50] Das ist der richtige Weg.

****Jutta Ribbrock****: [01:05:03] Wie wunderbar. Ganz, ganz, ganz lieben Dank. Sehr, sehr schön.

****Lars Wendt****: [01:05:07] Danke dir.

****Jutta Ribbrock****: [01:05:15] Ich hoffe, du könntest dir von Lars ein paar schöne Gedanken mitnehmen, wie wir aufs Leben blicken können. [01:05:15] Egal ob als Frau oder Mann oder wie auch immer du dich empfindest. [01:05:15] Wenn du mehr über Lars Wendt wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. [01:05:15] Da findest du auch Links zu seiner Webseite und Projekten, die er macht. [01:05:15] Und wir zwei würden uns riesig freuen, wenn du dir kurz Zeit nimmst und eine kleine Bewertung schreibst auf Apple, iTunes oder Spotify. [01:05:15] Wo auch immer du uns hörst. Ein ganz großes Dankeschön dafür. [01:05:15] Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest Du auf einfach ganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts auf Argon minus podcast.de. [01:05:15] Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. [01:05:15] Alle zwei Wochen gibt es eine neue

Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. [01:05:15] Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

****Speaker 1****: [01:07:04] Du hast Asthma und bist auf der Suche nach hilfreichen Informationen rund um die Erkrankung sowie dem Alltag mit Asthma. [01:07:04] Die Initiative Asthma Aktivisten bietet eine umfassende Übersicht zur Erkrankung, aber auch Tipps in den Bereichen Sport, Beruf, Familie und vieles mehr. [01:07:04] Besuche uns auf Asthma minus Aktivisten.de.