

Podcast mit Lukas Klaschinski

Speaker 1 [00:00:04]: Werbung. Hallo liebe Hörerin, Hallo liebe Hörer von Einfach ganz leben. Ich bin Sabine. Ich arbeite als Redakteurin für diesen Podcast und ich sende dir, bevor die Folge losgeht, noch einen kurzen Gruß von unserem Sponsor. Das ist diesmal Bluefarm. Ich habe mir für das neue Jahr vorgenommen, noch mal ganz genau zu schauen, wo ich mich nachhaltiger verhalten kann. Du dir vielleicht auch. Und da kommen die Produkte von Blue Farm gerade recht. Denn mit dem Bio Starterkit kannst du deinen eigenen Hafer Drink herstellen und das mit nur einer Zutat, nämlich mit 100 % fermentiertem Bio Hafer. Das Starterkit besteht aus Bio Oatbase, also Bio Hafer Pulver, aus einer Mix Flasche, der Forever Bottle und dem Wasbun. Jetzt brauchst du nur noch Wasser und schon kannst du deinen Hafer Drink im Handumdrehen selbst anmischen. Immer frisch, cremig, richtig lecker und komplett ohne Zusatzstoffe. Ich mache das jetzt schon seit ein paar Monaten und bin total zufrieden. Die Vorteile liegen auf der Hand: Du sparst Verpackungsmüll und CO2. Du musst nicht mehr die schweren Getränkekartons schleppen und beugst gleich auch Lebensmittelverschwendungen vor, denn du kannst immer genau die Menge an Haferdrink anmischen, die du auch wirklich brauchst. Mit den Produkten von Bluefarm machst du also einen einfachen Schritt in Richtung eines nachhaltigeren Lebensstils. Das Bio Starterkit ist das perfekte Beispiel. Die Bio Oatbase ist bis zu 18 Monate haltbar und ich kann mit ihr meinen Verpackungsmüll um 90 % reduzieren im Vergleich zu herkömmlichen Milchkartons. Und die Emma Bottle ist als wiederverwendbare, 100 % BPA freie und spülmaschinenfeste Glasflasche auch eine nachhaltige Alternative zu Einwegmilchkartons. Und falls du gerne noch mal was Neues ausprobierst: Bluefarm hat auch eine Reihe von köstlichen Latte Mixes im Sortiment, darunter zum Beispiel den koffeinfreien Shaker Chino. Du wirst auch einen Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft leisten und dabei nicht auf Qualität und guten Geschmack verzichten. Dann schau doch mal auf Bluefarm.co vorbei mit dem Code: einfachganzleben15. Alles zusammengeschrieben, also ohne Leerzeichen, erhältst du dort 15 % Rabatt auf das gesamte Sortiment. Und jetzt wünsche ich dir viel Vergnügen mit dem folgenden Gespräch. Werbung Ende.

Jutta Ribbrock [00:02:41]: 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 Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben freudvoll, entspannt und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Lukas Klaschinski. Er ist glücklicher Vater einer 5-jährigen Tochter, Psychologe, Regisseur, Moderator, unter anderem bekannt mit den Podcasts Beste Freundinnen und Beste Vaterfreuden und einem weiteren Podcast gemeinsam mit Stefanie Stahl: So bin ich eben. Und inzwischen gibt es auch ein erstes Buch von Lukas Klaschinski: Fühl dich ganz. Was wir gewinnen, wenn wir unsere Emotionen verstehen und zulassen. Darüber und über Lukas' Leben und sein vielfältiges Wirken auf den verschiedensten Bühnen sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Lukas, herzlich willkommen. Schön, dass du da bist.

Lukas Klaschinski [00:03:58]: Ja, danke, dass ich da sein darf.

Jutta Ribbrock [00:04:00]: Ich habe, als ich dich eben vorgestellt habe, habe ich ja versucht, schon mal einiges aufzuzählen. Aber ganz ehrlich, wenn man alles aufzählen würde, was du so machst, dann ist man erst mal gute zehn Minuten beschäftigt, oder?

Also damit jetzt hier alle wissen, mit wem sie es zu tun haben, würde ich dir total gerne – das mache ich ab und zu – die Party Frage stellen. Kennst du die Partyfrage?

Lukas Klaschinski [00:04:22]: Ja, ja.

Jutta Ribbrock [00:04:23]: Wir treffen uns auf einer Party und ich würde irgendwann sagen: Und was machst du so? Was würdest du dann antworten?

Lukas Klaschinski [00:04:31]: Also, das passe ich tatsächlich immer ein bisschen auf den Moment an, mit wem ich gerade bin und was das Spektrum meiner Arbeit, wer dir gerade passend ist für diesen Moment. Und am ehesten würde ich sagen, bin ich **Autor und Psychologe**. Und am Ende bin ich natürlich auch jemand, der immer interessiert ist an Menschen: in meiner psychologischen Arbeit, in meiner Arbeit als Moderator, als Regisseur. Also ich lebe immer von dem Kontakt mit Menschen. Und was mich im Kern interessiert, ist: Wie ticken wir? Und warum fühlen wir, wie wir fühlen? Warum denken wir, wie wir denken? Und warum machen wir Sachen, die wir machen? Das interessiert mich total bei mir selber, bei anderen Menschen. Und am Ende möchte ich, dass wir intimere Beziehungen führen, dass wir liebevoll miteinander umgehen und vor allem auch liebevoll mit uns selbst umgehen.

Jutta Ribbrock [00:05:23]: Ein wunderbares Ziel und du suchst dir auch sehr besondere Menschen. Unter anderem hast du ein Audioformat, es ist **180 Grad**. Du hast da sehr, sehr besondere Menschen, die so 100, so heißt auch der Titel, in ihrem Leben 180 Grad Wenden vollzogen haben.

Lukas Klaschinski [00:05:42]: Ja, also das Format läuft nicht mehr aktuell. Aber das Schöne ist bei Podcasts: Die Folgen gibt es ja noch. Also, das sind insgesamt 144 Folgen entstanden, wo ich ganz, ganz vielen Menschen begegnet bin, auch sehr extremen Schicksalen oder auch Taten, muss man sagen. Also, mein erster Interviewpartner war ein Mensch, der hat eine andere Person umgebracht bei einem Raubüberfall auf ziemlich brutale Art und Weise und ist dafür in den Knast gekommen und saß sieben Jahre in Isolationshaft in der absoluten Dunkelheit und dann noch mal 15 weitere Jahre in einer Zelle mit anderen. Also er saß sehr, sehr viele Jahre, über 20 Jahre im Gefängnis und der hat sein Leben umgekrempelt im Gefängnis. Das heißt, er hat angefangen, die **fünf Tibeter** zu machen. Die hat er mir mitgegeben, die mache ich heute selber noch. Das ist eine Art Praxis, eine Bewegungspraxis, wo man mehr Achtsamkeit integrieren kann. Und die haben ihn dann irgendwann gefragt: Was machst du da eigentlich, Dieter? Was nimmst du hier im Gefängnis? Hier kann doch keiner was reinschmuggeln. Er meinte, er nimmt nichts, macht etwas. Er praktiziert Yoga und diese fünf Tibeter hat angefangen, das im Gefängnis zu machen. Dadurch hat sich sein Leben verändert. Und mich haben speziell bei diesem Podcast-Projekt Menschen interessiert, die ihr Leben tatsächlich radikal verändert haben. Und was hat dazu beigetragen? Und was es immer war, und das kann ich auch aus meiner psychologischen Praxis widerspiegeln: Es ist nicht dieser eine Klick-Moment, sondern es sind ganz viele kleine Schritte, die wir auf unserem Weg des Lebens tagtäglich gehen. Und das fand ich, war das Spannende und das Learning aus diesem Podcast. Da kann ich unterschiedlichste Menschen treffen, aber das hat doch alle vereint.

Jutta Ribbrock [00:07:20]: Ja, Hammer, gerade die Geschichte. Und am anderen Ende des Spektrums, sage ich mal, plaudert du mit deinem Kumpel über das, was ihr als Väter so erlebt, oder was ihr als Jungs so erlebt, mit dem passenden Titel **Beste

Freundinnen**. Und da ist er, der Lukas, der Jakob, also ist, jetzt ist Jakob wie Lukas dein Alter Ego?

Lukas Klaschinski [00:07:48]: Es ist eine Seite, die man normalerweise vielleicht nicht in der Öffentlichkeit zeigen würde, die man nur mit seinem besten Freund bespricht. Und das Format heißt Beste Freundinnen, weil wir intime Gespräche führen, die wir sonst eher von Frauenfreundschaften kennen. Auch über Gefühle, auch über das Innenleben und natürlich auch ein paar typische Klischees. Also über Dating, über unser Sexualleben, über all das, was uns bewegt. Und den Podcast hören vornehmlich Frauen tatsächlich. Also wir haben eine Hörerschaft von 80 % Frauen, obwohl wir immer dachten, wir machen Männer-Podcast, hören den ganz viele Frauen und auch auf unseren Touren sind sehr, sehr viele Frauen da. Ja, und es ist ein wahnsinnig intimer Podcast. Ich würde auch sagen, dass ich mich für einige Folgen schäme im Nachhinein, aber trotzdem war es zu dem Moment die Wahrheit, die in mir war, und ja. Also es ist auch auf jeden Fall ein Tagebuch unserer Freundschaft, von meinem besten Freund und mir und auch meinem Geschäftspartner. Und es ist sehr, sehr erkenntnisreich für mich gewesen über die letzten Jahre, diese Folge zu machen oder diese Folgen. Also ich habe zum Beispiel auch da dokumentiert, wie ich ungeplant Vater geworden bin und was dort in meinem Kopf passiert ist, wie das alles war, wie es mich emotional bewegt hat, wie wir auch zu der Entscheidungsfindung gekommen sind, all das. Und es war anscheinend was, was die viele Leute interessiert, weil es war die meistgehörte Folge 2017 auf Spotify, die meistgehörte Podcastfolge.

Jutta Ribbrock [00:09:19]: Wow, cool. Ja, und jetzt ein Buch: **Fühl dich ganz**. Also, je länger ich diesen Podcast mache, ich habe so viel tollen Input hier und ich denke, es gibt so vieles, was wir mental verstehen. Also wie geht ein glückliches Leben? Wie begrenzen uns unsere Glaubenssätze? Wie können wir was anders machen? Oder das wissen wir alles hier oben in der Birne und am Ende ändert sich nix oder sehr wenig. Und ich stell mir immer die Frage: Wie kriegen wir das in unsere Zellen? Also von Kopf in den Bauch. Und das ist im Grunde das Thema deines Buches, weil du sagst, wir müssen überhaupt erst mal **bereit sein zu fühlen**.

Lukas Klaschinski [00:10:02]: Wir müssen es auch wieder lernen. Also ganz, ganz viele Menschen, die haben sich über die Jahre das Fühlen abtrainiert. Und das fängt in unserer Kindheit an, wenn jemand sonst sagt: Hey, brauchst nicht weinen, brauchst nicht traurig sein, hab keine Angst, all das. Dann bauen wir eine Distanz zu unseren Gefühlen auf und alle Gefühle sind für uns wichtig, weil sie wollen uns immer etwas sagen über unsere Umwelt und sie sind auch die Sprache, der Dialog, den wir innerlich fühlen. Wir haben ja nicht nur Gedanken in uns, sondern alles, was wir anfassen, was wir riechen, was wir schmecken, was wir sehen, wird innerlich übersetzt: ein Gefühl. Und darum sind die auch so wahnsinnig wichtig. Es ist unsere Sprache und wenn wir nicht fühlen, werden wir innerlich stumm. Und das merkt man auch, weil das Lebensgefühl geht dann weg. Und darum ist es für mich so essenziell, die Dinge nicht nur kognitiv zu begreifen. Und unsere Welt, in der wir leben, gerade die westliche Kultur, ist sehr, sehr gut darin: Wir müssen alles wissenschaftlich erfassen, was ich auch für sinnvoll halte. Aber wir müssen alles verstehen. Aber das ganz, ganz wichtige Part ist auch, das zu fühlen. Das vergessen wir manchmal auf diesem Weg. Und darum geht es mir in diesem Buch. Und ein Buch ist für mich auch immer eine persönliche Reise. Es war auch die Reise, auf die ich mich persönlich begeben hab und ich war für mich in meinem Leben oft zu weit weg von meinen Gefühlen.

Jutta Ribbrock [00:11:19]: Ja, und du sagst auch, das Ziel ist nicht einfach, möglichst viele angenehme Gefühle zu fühlen, sondern **alle zu fühlen**, auch Angst und Wut und Scham, weil sie uns auch was sagen.

Lukas Klaschinski [00:11:31]: Ja, auf zwei Ebenen ist das wichtig. Einmal, weil sie eine wichtige Information bereithalten. Das ist zum Beispiel: Hey, ich habe Angst davor, dem Menschen das zu sagen, was ich wirklich fühle, weil ich Angst davor hab, abgelehnt zu werden. Aber wenn wir sie nicht fühlen, leiten sie uns auch indirekt, weil wir dann immer was tun müssen, um dieses Gefühl nicht bei uns zu haben. Ich mache das und das nicht, weil ich Angst habe. Die meisten Dinge, die wir im Leben tun könnten, tun wir nicht, nicht weil sie zu gefährlich sind oder weil sie zu groß sind, sondern weil wir das Gefühl nicht haben wollen, das diese Situation auslöst. Wenn wir bereit sind, dem Gefühl zu begegnen, unserer Angst, unserer Scham, unserer Traurigkeit, dann können wir eigentlich mit allen Situationen umgehen. Und das Krasse im Leben ist ja: Wir denken manchmal, wir könnten so ein bisschen vorbeischlingern an den ganzen Gefühlen, aber die werden uns früher oder später sowieso begegnen. Wir alle werden wichtige Menschen in unserem Leben verlieren. Wir alle haben Angst. Alle Menschen auf der ganzen Welt haben Angst, auch wenn es manchmal so vorkommt, als ob es da ein paar da draußen gibt, die keine Angst haben. Wir haben alle Angst. Wir alle empfinden Scham. Wir alle fühlen uns mal einsam. Und je besser wir damit umgehen können, desto besser können wir auch ein Leben gestalten für uns, das dafür sorgt, dass wir wieder auf die Spur kommen, wo wir die Gefühle auch erleben, die wir auch in unserem Leben integrieren wollen.

Jutta Ribbrock [00:12:59]: Genau. Du hast gerade schon gesagt, dass es auch so deine eigene Reise war, dieses Buch zu schreiben und du selbst eher so ein Gefühlsvermeider warst. Inwieweit kannst du sagen, **warum und wie sich das gezeigt hat**?

Lukas Klaschinski [00:13:15]: Ja, also. Warum das ist, würde ich sagen, eine richtig große Frage. Aber ich kann es auf einzelne Events in meinem Leben zurückführen, die passiert sind, wo ich gemerkt habe, da habe ich angefangen, bestimmte Gefühle in meinem Leben auszusperren. Und das waren für mich persönlich sehr dramatische Kindheitserlebnisse. Ich habe diverse Erlebnisse gehabt mit einem Exfreund von meiner Mutter, der einfach versucht hat, mich in meiner Kindheit sehr stark zu dominieren und mich in meine Schranken zu weisen. Er hat mich zum Beispiel mal an einem Wintertag einfach in See geschmissen, weil ich sein Modellboot angefasst habe, um mir zu zeigen, dass er der Herr im Haus ist. Meine Mutter hat mich unter die heiße Dusche gestellt, aber hat den Typen wieder ins Haus gelassen und mir das immer ein tiefes Gefühl der Ohnmacht und Verzweiflung und Hilflosigkeit gegeben. Ich wollte irgendwann das Gefühl nicht mehr spüren. Ich wollte mich nicht ohnmächtig fühlen, hilflos. Und was sich über mein primäres Gefühl – so nennen wir das in der Psychologie – gelagert hat, war ein sekundäres Gefühl der **Wut**. Wut ist ein Gefühl, was ganz klar unsere Grenzen signalisiert: Bis hierhin und nicht weiter. Wenn du hier rüber gehst, dann wird was passieren, dann knallt es. Und ich hatte viel Wut in meinem Leben. Wenn gerade männliche Autoritätspersonen in Anführungsstrichen über meine Grenzen geschritten sind, und das kann, das konnte in Polizeikontrollen passieren, wo die Beamten mir nichts Böses wollten, aber ein bisschen zu autoritär in meinem Empfinden aufgetreten sind, ein bisschen zu nahe an mich ran. Es waren verschiedene Situationen, wo ich gemerkt habe: Hey, hier klingeln meine Alarmglocken eigentlich ein bisschen zu laut und sind die Referenz auf ein altes Erlebnis und haben mit dem Hier und Jetzt gar nicht so viel zu tun. Und in dem Moment, wo ich meiner Ohnmacht, meiner Verletzlichkeit, meiner Angst wieder besser begegnen konnte, habe ich Klarheit gewonnen in diesen anderen

Situationen und musste nicht mehr überreagieren, sondern konnte meine Vergangenheit, die ich eben auch erlebt habe, von der Gegenwart trennen. Und darum geht es ja in der Psychologie ganz, ganz häufig, dass wir Dinge wahrnehmen, aber immer durch den Filter unserer Vergangenheit. Das heißt, wir gucken nie auf die Realität, sondern immer durch die Brille der Erlebnisse, die wir bisher hatten. Und in der Psychologie ist es eine hohe Kunst, diese Brille abnehmen zu können und den gegenwärtigen Moment zu betrachten. Und es ist ein Anliegen von mir, diesen Weg dorthin zu finden, weil wir können viel, viel besser mit den Situationen umgehen und reagieren auch auf manche Sachen gar nicht mehr so stark, weil wir wissen, wir haben jetzt gar nichts mit uns zu tun oder der Polizist will mir nichts Böses oder das ist gar kein Angriff von meinem Kollegen, sondern es ist einfach nur unterstützender Geste.

Jutta Ribbrock [00:16:03]: Und du hast gesagt, du hast auf der Suche nach Hilfe hast du die **Akzeptanz und Commitment Therapie** entdeckt. Kurz gesagt, die beschreibst du auch total toll, finde ich, in deinem Buch so Schritt für Schritt, dass man sich diese Tools auch selber aneignen kann. Kannst du so ein bisschen beschreiben? Was macht genau diese ACT aus?

Lukas Klaschinski [00:16:28]: Ich finde die ACT, und die, wo auch in über 3000 Studien erforscht von Psychologen und Psychologen wird die angewendet, die ist total auf dem Vormarsch. Die wird aber auch von Spitzensportlern und der Feuerwehr sehr erfolgreich angewendet. Das heißt, es ist ein Multifunktionswerkzeug. Ich finde es so wahnsinnig gut, weil sie das Beste aus der Therapiewelt vereint mit dem, was ganz, ganz viele alte Lehren aus Fernost machen. Wir haben auf der einen Seite die **Achtsamkeit und die Akzeptanz**. Und dann haben wir **kognitive Werkzeuge** an der Hand, um mit bestimmten Dingen besser umzugehen. Und das vereint macht sie zu einem wahnsinnig starken Powertool, was wir bei allen Sachen verwenden können. Ob es jetzt der kleine Konflikt im Alltag ist oder eine riesen Depression oder eine Angststörung. Und es bringt uns vor allem wieder mehr auf den Pfad des Lebens zu dem, was uns wirklich wichtig ist, zu mehr Lebensfreude. Und das ist ein ganz, ganz tolles Krisentool auch, aber auch in ganz klitzekleinen Momenten, die wir jeden Tag im Alltag haben. Weil wenn es eins gibt, was uns unser Leben lang begleitet, das sind unsere Gefühle, schon im Mutterleib bis zu unserem letzten Atemzug. Und wenn ich die Akzeptanz und Commitment Therapie kurz vorstellen würde, die kommt aus Amerika, dann würde ich sagen, sind zwei Komponenten sehr, sehr wichtig, die ich als **Gefülsbereitschaft** zusammenfasse. Einmal ist es die **Achtsamkeit**, das heißt die Gegenwärtigkeit im jetzigen Moment. Und warum ist das so wichtig? In dem Moment, wo wir immer in der Vergangenheit oder Zukunft sind, verpassen wir all das, was jetzt im Hier und Jetzt passiert und irgendwas in unserem Kopf sagt: Wenn wir da und da sind, dann sind wir endlich im Moment. Aber wenn wir das mal nachgehen in unserer Erinnerung, gab es ganz häufig schon diese Momente, wo wir dachten, wir erreichen diesen Zustand, wo wir dann letzten Endes uns entspannen können und alles ist gut, wenn wir das neue Haus haben, wenn wir diesen Job haben, wenn wir diese Partnerschaft haben, das Auto, das Studium geschafft, blablabla, you name it. Aber wir sind dann schon wieder in dem nächsten Moment in der Zukunft. So funktioniert unser Gehirn. Das ist auf Planung aus, weil das unser evolutionäres Erbe mit sich bringt. Und bei der Therapieform geht es ganz viel darum, **im Hier und Jetzt zu sein**. Ich rede gerade mit dir, gucke dich an, wir sind im Kontakt und dann merke ich auch an deiner Mimik und an meinem Gefühl, was sich verändert. Und ich kann meine ganzen Gefühle, die in solchen Momenten auch dabei sind, überhaupt wahrnehmen, wenn ich im jetzigen Moment bin. Und das andere ist die **Akzeptanz**, diese zweite wichtige Komponente. Ganz häufig wollen wir einige Gefühle, die wir haben, nicht wahrnehmen, weil sie so unangenehm erscheinen, weil wir auch gar keine Übung darin haben. Das heißt, die

Scham. Wir sind ganz, ganz schnell dabei, irgendwie aus einer schamvollen Situation rauszugehen, weil wir die nicht spüren wollen. Das hat auch wieder was mit unserer Evolution zu tun. Scham hat immer bedeutet, dass wir gegen Gruppenregularien verstoßen haben. Und Gruppenregularien sollte man einhalten, zumindest vor 10.000 Jahren, weil der Ausschluss aus der Gruppe bedeutet hätte: verhungern, verdursten, erfrieren oder gefressen werden. Das heißt, **Scham als Gefühl ist so groß, weil es immer mit Tod für uns verbunden ist**. Und wenn wir auch mit unserer Scham besser sein können und diese akzeptieren können und diese betrachten können, wie eine Forscherin, ein Forscher in der Qualität, die sie in uns auslöst – und alle Gefühle machen sich immer erst körperlich bemerkbar. Die Scham kann so eine Art Kribbeln auf der Brust sein, eng im Hals, ein Druck auf den Schultern – dann finden wir einen besseren Umgang und können uns entscheiden, wie wir uns verhalten wollen. Weil wenn wir nur reagieren auf unsere Gefühle, sind wir ständig die Marionetten. Viktor Frankl, Holocaust Überlebender und ganz, ganz großartiger Psychologe, hat einmal gesagt, und das ist das Kernkonzept der Psychologie: **Zwischen Reiz, also dem, was reinkommt von außen, und unserer Reaktion darauf, gibt es einen Raum, den wir betreten können**. Und wenn wir diesen betreten, können wir uns aussuchen, wie wir uns verhalten wollen. Und das bedeutet Freiheit. Da müssen wir nicht wütend reagieren, wie in meinem Fall, wenn mich die Polizei anhält, sondern ich kann der Situation angemessen reagieren. Und dafür brauchen wir unsere Gefühlsbereitschaft. Wir sonst immer von unserem Gefühl gesteuert werden, einfach nur und wie Marionetten das tun müssen oder es vermeiden müssen. Aber wenn wir da sind für unsere Gefühle, können wir uns dann danach entscheiden, wie wir uns verhalten wollen. Wenn man das lebt, verändert das wirklich alles. Wie wir in Beziehung sind zu anderen Menschen und wie wir in Beziehung zu uns selbst sind. Und das sind die zwei entscheidenden Faktoren für Lebenszufriedenheit.

Jutta Ribbrock [00:21:28]: Ich finde diesen Satz ganz, ganz wundervoll. Und ich musste auch, als ich das in deinem Buch gelesen habe, so daran denken, was ich heutzutage manchmal mache, aber früher nicht so, dass ich tatsächlich manchmal, so wie so ein, so einen Schritt zurückgehe und Abstand von mir selber nehme und denke: Wieso fühle ich mich jetzt gerade so unbehaglich? Wo ich manchmal so sonst wo drüber weggebügelt bin und einfach so weitergemacht habe und dann aber das so bei mir erkunde und denke so, ja, genau da, grad da war grad so ein Satz, oder bei mir sind so Sachen wie wenn ich mich ungerecht behandelt fühle und wenn ich mich nicht erklären darf. Also wenn das beides zusammenkommt, es für mich total schlimm. Also das macht mir so ein hilflos Gefühl und auch ein Wutgefühl, wo ich denke so, ja, aber ich will das Wesen so erklären dürfen und und oder zumindest jemandem sagen dürfen, dass das jetzt echt ungerecht war und nicht okay war und so und das sind so so Momente und wenn ich das dann merke, dann kann ich so sagen, ja, das erkenne ich jetzt, das ist ja eins von meinen starken Triggern. Kein Wunder, dass ich mich jetzt unbehaglich gefühlt habe. Aber ich kann dann eine Distanz herstellen und sagen: Ey! Du kennst das. Und das ist vielleicht der Anlass. War jetzt gar nicht so groß. Er hat sich in mir so groß angefühlt und kann dann damit umgehen.

Lukas Klaschinski [00:22:50]: Ja, und du kannst dich entscheiden, wie du reagieren möchtest. Und es kann auch manchmal in anderen Situationen sein, dass du sagst: Ja, da ist jemand über meine Grenze gegangen und oder hat einen Kommentar fallen lassen, das nicht so angebracht war. Und dann kann man denjenigen fragen: Du hast das jetzt eigentlich gemeint? Das führt manchmal die Leute dazu, dass sie sagen: Oh, das war jetzt gar nicht so gemeint, oder das ist noch mal Wiederholung. Man merkt, man hat einen wirklichen Konflikt. Aber wir können in dem Moment für uns einstehen und sagen: Das und das ist meine Position. Und auch wieder mit anderen in einen freundlichen Kontakt gehen.

Weil wenn wir uns übergehen jedes Mal, dann führt das einmal dazu, dass wir erst zwei, drei Stunden später bemerken oder manchmal auch erst Tage später. Wie ist es uns eigentlich in der Situation ergangen? Dann können wir uns auch nicht beistehen in der Situation. Und das andere ist: Manchmal schlucken wir dann auch über Wochen oder auch Monate Sachen runter und **explodieren an Stellen, wo es gar nicht angebracht ist**, weil wir den ganzen Mist schon angestaut haben und eigentlich nicht das in den Situationen geklärt haben, wo es fällig gewesen wäre. In der Psychologie nennen wir das auch **Überangepasstheit**.

Jutta Ribbrock [00:23:55]: Ehrlich gesagt glaube ich, dass wir das alle andauernd machen. Ja, ganz, ganz viel. Und das kommt dann in der Beziehung raus. Das kommt dann am Arbeitsplatz raus, das kommt in der Familie raus, gegenüber den Kindern oder so, da brodeln Vulkane, die aus einer ganz anderen Quelle sich speisen. Lass uns doch so ein paar Tools noch mal benennen. Also du hast gerade schon gesagt, Tools jetzt aus der Werkzeugkiste von der da dieser ACT oder Akt, wie man im Englischen sagt, die Achtsamkeit, überhaupt erst mal bemerken: Was passiert da gerade in mir? Die Akzeptanz, auch ein Gefühl annehmen. Und dann haben wir so ein bisschen über dieses: Ich gehe in die **Beobachterposition** und guck mir das so aus der Ferne an, das haben wir gerade ja auch schon angetippt.

Lukas Klaschinski [00:24:45]: Und einmal können wir uns angucken, wie aus dem **Kinosessel** und dann können wir unsere Gedanken und Gefühle beobachten. Es ist ja ganz, ganz interessant, wenn wir mal unsere Gefühle uns angucken und unsere Gedanken. Das ist ja nichts, was wir bewusst steuern oder wo wir immer das Gefühl haben, wir denken. Ist die Frage, woher kommen eigentlich unsere Gedanken? Und wir sind ja schon so lange auf der Suche, nach Forschen schon über tausende von Jahren, und wir wissen gar nicht so richtig, woher die kommen. Es ist ganz, ganz mysteriös und fast auch schon unheimlich. Manche Gedanken denken wir bewusst, andere überkommen uns. Und die Frage ist: Können wir unsere Gedanken steuern und kontrollieren oder eben nicht? Wie würdest du die für dich beantworten?

Jutta Ribbrock [00:25:30]: Ja, das ist toll, weil du triffst da gerade so einen Punkt in mir, weil ich mich da gerade total mit beschäftige. Und zwar. Ich habe das jetzt schon in einigen Podcastfolgen erzählt. Ich hoffe, ihr könnt das noch hören. Leute, ich war ja bei Joe Dispenza beim, bei einem Retreat und ein Gedanke von dem fasziniert mich total und der ist: Lass keinen Gedanken mehr so durchflutschen, den du nicht erleben willst, also wo du nicht die Erfahrung machen willst. Also wenn ich jetzt dauernd denke, das ist einer meiner, meiner Glaubenssätze: Ich bin gut, wenn ich viel leiste. Das ist etwas, was ich auch so aus meiner Kindheit mitgenommen habe, nämlich sehr, sehr viel durch gute Schulleistungen usw. definiert. Und jetzt, wenn ich merke, dass das mich wieder so steuert, ich bin nur so richtig toll, wenn ich was Tolles leiste, dann dann bemerke ich es. Das ist auch die Achtsamkeit, die in der ACT oder Aktie. Und dann sage ich mir, ich möchte diesen Gedanken nicht mehr denken und denke ersatzweise: Ich bin einfach richtig toll, einfach weil ich ich bin und brauche dafür nichts leisten. Genau. Und das war meine Antwort. Das übe ich gerade wirklich total, diese Gedanken überhaupt zu checken, dass ich sie denke und mir zu sagen: Hey, ich möchte diese Erfahrung ja nicht mehr machen. Also möchte ich diesen Gedanken nicht denken, sondern einen anderen.

Lukas Klaschinski [00:27:04]: Ja, sehr schön. Schönes Beispiel gerade mit: Ich muss dafür leisten, um geliebt zu werden, ist ein Gedanke, den ganz, ganz viele in sich tragen. Und Deutschland ist auch ein hervorragendes Land, um solche Gedanken auszuprägen. Weil wir sind eine ganz schöne Leistungsgesellschaft. Und das ist dann auch nicht das,

was unsere Eltern willentlich gemacht haben, sondern das über Generationen weitergegeben. Die ACT würde es noch ein bisschen anders sehen als Joe Dispenza, denn wir gehen davon aus als ACT, dass es einmal unsere Gedanken gibt, die passieren und auf die haben wir nicht immer wirklich Einfluss. Also denk vielleicht gerade mal nicht an weißen Elefanten.

Jutta Ribbrock [00:27:40]: Ist klar.

Lukas Klaschinski [00:27:42]: Wenn du willst, keinen Einfluss auf deine ganzen Gedanken hättest, dann könntest du jetzt sagen: Nö, jetzt denke ich gerade nicht an weißen Elefanten, aber der weiße Elefant kommt. Das heißt, wenn wir das Tool Kino, den Stuhl benutzen, dass wir unsere Gedanken sehen wie auf der Kinoleinwand, nehmen wir eigentlich Abstand zu dem, was da den ganzen Tag in uns rattert. 80.000 Gedanken gehen durch unseren Kopf. Die meisten davon sind evolutionsbedingt ein bisschen negativ und wir nehmen einfach Abstand zu dem und sagen: Hey, ich betrachte mal, was da passiert. Ich habe wieder den Gedanken: Ich muss Leistung, um geliebt zu werden. Spannend. Und dann können wir sagen: **Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass ich leisten muss, um geliebt zu werden**. Und als dritten Abstandhalter können wir sagen: **Ich stelle fest, dass ich merke, dass ich den Gedanken habe, dass ich leisten muss und geliebt zu werden**. Das heißt, wir gehen aus der Identifikation zu unseren Gedanken raus und dann verlieren sie auch schon die Kraft, weil es ist was ganz Faszinierendes. In dem Moment, wo wir unsere Gedanken wahrnehmen können, muss es ja was anderes geben, das wir sind. Das heißt, **wir sind nicht unsere Gedanken**, sondern wir sind das Bewusstsein hinter unseren Gedanken, das überhaupt die Fähigkeit hat, unsere Gedanken wahrzunehmen. Und dieses Bewusstsein ist mit unserer Geburt da und endet für viele Menschen jetzt, je nachdem, welchen Glauben man verfolgt, auch noch nicht mal mit dem Tod, sondern das ist die Präsenz. Das Wir und das Andere sind auferlegte Prägungen. Die nehmen wir manchmal zu uns, manchmal eben auch nicht. Und wenn wir es schaffen, die Wirkkraft von diesen Prägungen, die uns nicht auf dem Lebensweg dienlich sind, rauszunehmen – und das versucht die ACT mit diesen Methoden. Dann sind wir auf einem ganz guten Pfad und wir können entweder das mit Sätzen machen, wie: Ich habe den Gedanken, dass... Du merkst auch sofort, glaube ich, dass es die Wirkkraft verliert. Oder du **singst mal den Gedanken**. Hast du ein Lied, etwas, was du gerne magst? Kannst du den zum Beispiel auf "Alle meine Entchen" singen? Das klingt jetzt albern, aber dann merken wir, was da eigentlich in uns vorgeht. Das ist ja etwas sehr, sehr Willkürliches. Prägung, die wir erfahren. Wenn du bei anderen Eltern großgeworden wärst, die dir was anderes eingebläut hätten, dann wäre heute nicht der Gedanke: Ich muss Leistung, um geliebt zu werden, in dir wachsam, sondern ganz anderer Gedanke. Dann wäre vielleicht: Hey, ich habe eine wahnsinnig schöne Stimme und kann gut mit Menschen reden und Beziehungen aufbauen. Das wäre vielleicht ein Leitsatz. Darum: Inwiefern gehört das zu uns? Das können wir uns fragen. Und die Wirkkraft können wir verändern, indem wir diesen Satz als das wahrnehmen, was er ist, nämlich einfach nur ein Gedanke.

Jutta Ribbrock [00:30:29]: Ja, das hast du wunderschön erzählt. Und das ist genau Teil der Geschichte. Was ich auch sagen wollte, diese Distanz herzustellen zu diesen Sätzen. Das ist für mich wirklich so der **Game Changer**. Das wird das total, in dem ich den Abstand dazu einnehmen kann.

Lukas Klaschinski [00:30:46]: Ja, und dann beobachtest du sie wie Sachen, die auf einer Kinoleinwand passieren. Und du bist einfach in deinem Sessel und beobachtest. Und da vorne geht der Gedanke, den du dann singen kannst oder was auch immer du dann mit

dem machst. Und es ist wirklich faszinierend zu sehen. Also ich hatte auch lange ganz, also und auch immer wieder, wenn man so ein Buch schreibt, das auch in Teilen ein komplexes Thema hat, was ich einfach sehr, sehr einfach zugänglich machen möchte, weil es Werkzeug für jeden sein soll, die das in den Alltag integrieren kann. Dann habe ich mich auch auf dem Weg gefragt: Kann ich das überhaupt? Bin ich dafür da? Bin ich dazu in der Lage? Bin ich fähig genug? Und auch diese Gedanken als das wahrzunehmen, was sie sind: Gedanken und mehr. Nicht mehr und nicht weniger. Und die müssen mich nicht auf meinem Weg zur Fertigstellung dieses Buches beeinflussen. Ich muss mich mit denen nicht identifizieren.

Jutta Ribbrock [00:31:44]: Du zeigst in deinem Buch auf jeden Fall auch, dass du aus der Komfortzone raus gehst. Du hast dich zum Beispiel eingelassen, weil auf so ein **Dunkel-Retreat für drei Tage**. Wow!

Lukas Klaschinski [00:31:55]: Ja, ich habe mich gefragt. Ich hatte zu Anfang ja ein sehr einschneidendes Erlebnis, was mich auf die Reise zu diesem Buch begleitet hat und was mich über ganz, ganz tief zu mir kommen lassen hat. Ich hatte ein **Nahtoderlebnis** und ich habe einfach viele Erlebnisse gehabt in meinem Leben, wo ich gesagt habe, hier komme ich mehr zum Gefühl. Und eine Entscheidung war, **in die Dunkelheit zu gehen** und zu sagen, ich stell mal alle äußeren Reize ab und begebe mich in die Dunkelheit. Keine Stimmen von außen, keine Geräusche von außen, keine Zeit, kein Handy, keine mediale Ablenkung, sondern nur Stille. Die ganze Zeit für drei Tage. Und was passiert dort? Erst mal sind alle Gefühle hochgekommen in mir, die ich sonst gar nicht haben wollte, wo ich mich ganz phantastisch von abgelenkt habe und das Gefühl war, als ob der Raum, in dem ich war – das war in einem alten Keller von einem Gutshof, der extra dafür gemacht ist. Der wird schwarz gestrichen, alle Möbel sind schwarz, Fenster sind verschlossen, verklebt. Es gibt so eine doppelte Schleuse, dass wirklich kein Licht eindringt, dass es so dunkel ist, die Hand nicht vor Augen – und das Gefühl war, dass der Raum zu dicht versiegelt ist und ich keine Luft mehr kriege. Das war die ersten Stunden so, dass ich einfach gedacht habe: Wow, also daran haben wir jetzt nicht gedacht, dass hier auch noch Luft reinkommen muss in die Hütte. Und es war, als ob ich in einem Raum ohne Wasser trinke. Und das waren einfach meine Gefühle, die ich über viele Jahre vermieden hatte, die hochgekommen sind und denen ich begegnet bin. Und danach sind die ganzen Situationen, wo ich auch Leid kreiert habe, hochgekommen, die ich vermieden hatte über die letzten Jahre. Und es sind ganz, ganz viele Erinnerungen in mir hochgekommen, die ich schon verdrängt hatte und die gar nicht mehr da waren. Aber dann wieder hochgespielt worden und natürlich die ganze Zeit ihre Wirkung auf mich hatten und auch ihre Wirkung in meinem Leben entfaltet haben. Und ich konnte alles dort fühlen, in der Dunkelheit und durch diese einzelnen Gefühle durchgehen. Und am Ende war es wie ein riesiges Zentrum der Gefühlsbereitschaft, zu alledem Ja zu sagen und dem zu begegnen. Und ich hatte immer den Gedanken, dass es wahnsinnig langweilig ist, mit mir alleine Zeit zu verbringen. Ich habe das auch jahrelang vermieden, und das war das erste Mal, dass ich mir so richtig begegnet bin. Und die letzten, es müssen ungefähr 24 Stunden sein, weil man weiß ja nicht, wie die Zeit vergeht. Man hat ja auch keine Uhr, wenn man ab und zu aufdrücken kann, habe ich einfach gemerkt, dass die wirklich schönste Reise nicht auf meinen ganzen Reisen irgendwo auf der Welt stattgefunden hat, sondern dass die schönste Reise immer in mir selber stattfindet. Und es war, ich glaube, auf der einen Seite die krasseste Erfahrung, die ich je in meinem Leben gemacht habe, und auf der anderen Seite die befreiendste Erfahrung. Und das ist quasi die Basis. Wir gehen zusammen auch durch die Dunkelheit in dem Buch Fühl dich ganz. Es war mir ganz, ganz wichtig, dass das nicht im Buch nur zum Verstehen ist, sondern im Buch zum Fühlen, wo man eben auf der Herzensebene das erfassen kann, was dort passiert und

auch in seiner eigenen Erinnerung reingeworfen wird oder eingeführt wird, immer mit Begleitung. Ich hoffe, ich kann die Leserinnen und Leser an die Hand nehmen und wir gehen da gemeinsam durch. Und da war es mir wichtig, mit vollkommen aufzumachen. Auch in den Sachen, die man vielleicht als professioneller Psychologe in so einem Buch nicht offenbaren würde, wo man immer sagen würde: Psychologe hat diese Themen nicht mehr, der ist davon befreit. Also der ist so ein bisschen über den Dingen. Zwischen Gott und der Welt, ist immer ein Psychologe, der über den Weg ist. Aber so ist es natürlich nicht. Wir haben auch unsere eigenen Themen. Nur weil wir die Berufsgattung haben, heißt das nicht, dass wir diese irdischen Themen nicht haben. Und durch die gehe ich halt durch mit allem, was dazugehört, und begegne den mit meinen Gefühlen, die dazu gehören. Ja.

Jutta Ribbrock [00:36:08]: Das ist wirklich total berührend. Wie schön, dass du das so machst in deinem Buch. Und das Nahtoderlebnis, das wäre schön, wenn du das vielleicht auch noch kurz erzählst, weil du es angesprochen hast. **Das war dieser Unfall beim Kiten, richtig?**

Lukas Klaschinski [00:36:22]: Ja, ich war in Südafrika und Südafrika ist für mich immer so ein Land, wo ich viele Dinge nachholen kann, die in meinem Berufsalltag manchmal untergehen und wo ich sehr darauf bedacht bin, gar nichts zu machen, außer Sport und mit Freunden treffen und gut essen und all das. Und da hatte ich mir auch vorgenommen, wieder mal zu **kiten**. Und ich bin kein sonderlich guter Kiter gewesen. Ich habe seit Jahren nicht mehr wieder auf dem Brett gestanden, weil dann dachte ich mir, ich nehme mal lieber Unterricht. Ich habe mir einen Kitelehrer geholt. Es war wahnsinnig windig an dem Tag und es ist einer der Spots der Weltklasse-Spots, die sehr herausfordernd sind. Man hat viele Wellen und wie gesagt, den starken Wind, der hat mich eingehakt in den Schirm und man trägt zum Trapez um die Hüfte, wo man fest an dem Kite verbunden ist, also an diesem großen, riesigen Drachen. Und den muss man sich so vorstellen wie einen überdimensionalen Lenkdrachen. Das ist ein Wahnsinn, wenn man da dranhängt. Man merkt einfach die Power der Natur. Und ich bin ein paar Mal raus und rein gefahren mit dem Brett und es hat auch alles gut geklappt, bis auf einmal der Kite dann runter gekracht ist am Strand. Ich hatte irgendwie falsch eingelenkt und der andere hat ihn aufgenommen, weil es direkt am Strand passiert ist, also nicht auf dem Meer. Und ich habe einfach so direkt gesagt: Ja, nach oben mit dem Ding! Und er hat ihn losgelassen. Und in dem Moment habe ich erst realisiert, dass die **Leinen verknotet** sind. Und in dem Moment, wo die Leinen verknotet sind, hat man eigentlich keine richtig gute Kontrolle mehr über den Kite. Das heißt, man zieht an der einen Seite und der fliegt dann eigentlich in die andere Richtung. Also man weiß nicht genau, wie er fliegt, wie er zu steuern ist. Es ist noch eine Windmühle gekommen und ich wurde einfach rausgerissen aus meinem Brett und war auf einmal **10 Meter oben in der Luft**. Leider nicht über dem Wasser, sondern über dem Sandstrand. Und mich hat so ein tiefes Gefühl der **Ohnmacht** erobert. Das hat alles in mir ausgefüllt und ich wusste einfach, dass ich da oben war. Ich überlebt den Sturz nicht auf den Strand. Also es war das, es war 100 % klar für mich. **Ich sterbe**, als einfach zu hoch war. Und im ersten Moment dachte ich so: Wow, das war aber jetzt schnell das Leben. Man macht sich ja nie so richtig Gedanken über die eigene Endlichkeit, bis sie dann da ist oder bis sie einem mit dem Tod begegnet. Und ich dachte: Krass, das ging schnell vorbei. Also ich hätte gedacht, das geht hier ein bisschen länger. Und im gleichen Moment, und das ist alles in Bruchteilen einer Sekunde passiert, war ich auch ganz dankbar für die ganzen Sachen, die ich erleben durfte. Ich ging so richtig ruckartig nach unten. Das heißt nicht nur, dass ich die Fallgeschwindigkeit hatte, sondern Kite hat mich noch runtergezogen und ich bin mit dem **Kopf und mit der Schulter** zuerst letzten Endes aufgeprallt. Und ich kann mich noch so an den, an das erste bisschen erinnern, wo

mein Kopf in den Sand geprallt ist. Aber danach war alles schwarz und ich kann auch nicht genau sagen, wie lange alles schwarz war. Aber ich weiß, als ich dann das erste Mal die Augen aufgemacht habe, dass Leute um mich standen, da hat sich so ein Kreis von Leuten um mich gebildet. Irgendwann kam dann auch der Krankenwagen und das erste, was ich gemacht habe, als ich die Augen aufgemacht habe, war so das Signal zu meinen Füßen zu geben: Könnt ihr euch noch bewegen? Ich hatte ein Pochen, ein Schmerz im Nacken und ich dachte: Wow, du lebst, aber du bist bestimmt querschnittsgelähmt. Und das war das Erste, was ich gemacht habe, dass ich dachte: So, kannst du dich noch bewegen? Und ich konnte mich bewegen. Aber ich wollte mich nicht bewegen, weil ich dachte, wenn ich jetzt eine falsche Bewegung mache, weil ich dachte, mein Nacken ist gebrochen, ist alles vorbei. Und ich bin dann auf eine Liege eingeladen worden. Diese typische, wo man dann so, sondern wo der Kopf stillgelegt wird. Und mein Neoprenanzug wurde aufgeschnitten, ich ein MRT rein und niemand konnte sich so wirklich erklären, wie ich diesen Sturz überlebt habe. Sowohl der Lehrer nicht, der gesagt hat, dass der schwerste Unfall, den er je gesehen hat, an einem Weltklasse-Spots, wo Leute 30, 40 Meter durch die Luft fliegen. Sowohl der. Die behandelnde Ärztin am MRT meinte, dass das unbeschreiblich und auch meine Physiotherapeutin meinte: Es ist eigentlich nicht möglich, dass man so einen Sturz überlebt. Und für mich stand natürlich die Frage: **Warum habe ich das überlebt?** Gibt es so was Übernatürliches, so wie das gesagt hatte? Hey, wir halten mal den Nacken zusammen, dass du noch länger Vater sein kannst. Und wie möchte ich mein Leben gestalten? Das war die große Frage, die sich daraus ergeben hat. Wie möchte ich mein Leben gestalten? Die zweite Hälfte meines Lebens. Und ich war 39 bei dem Unfall und Männer werden ja so im Durchschnitt 78 Jahre. Das heißt, es ist genau die Hälfte. Das heißt, das ist die Kernfrage im Buch: Wie möchte ich mein Leben gestalten? Und ich habe sehr auf Distanz zu meinen Gefühlen gelebt und es gar nicht so richtig gemerkt. Es kam mir vor wie ein Leben durch eine Milchglasscheibe, und ich habe gesagt, ich möchte **lebendiger und gefühlsverbundener** leben mit mir und den Menschen, mit denen ich einfach mein Leben gestalte und denen ich begegne. Und diese Reise beschreibt dieses Buch.

Jutta Ribbrock [00:41:25]: Krass. Also das. Tatsächlich fragt man sich so, wie du es beschreibst, wie du das überlebt hast, also dass dein Kopf, dein Nacken, deine Schulter, dass da nichts, es war ja dann auch nicht gebrochen war.

Lukas Klaschinski [00:41:38]: War eine Stauchung. Und ich habe jahrelang in meinem Leben gerungen. Ich habe eine recht gute, ausgebildete Nackenmuskulatur. Bei Kindern, die viel im Leben erlebt haben in ihrer Erziehung, also die viele Sachen hatten, die sehr bedrohlich waren, sagt man auch, die bilden eine stärkere Nackenmuskulatur aus. Also können viele Faktoren sein. Aber es kann auch ein Faktor gewesen sein, den wir jetzt noch nicht psychologisch erfassen können, wenn wir nicht mit den Messmethoden zur Verfügung haben. Na ja, wir sagen ja ganz häufig und das ist immer etwas, wo man sich fragen muss: Stimmt das, oder können wir es noch nicht erfassen? Ich kann es nicht psychologisch erfassen oder nicht wissenschaftlich messen. Darum gibt es das nicht. Weiß ich nicht immer, aber wenn ich vor 100 Jahren mir angucke, was konnten wir da alles messen, dann können wir heute schon viel, viel mehr Dinge messen, die wir damals noch nicht messen können. Gab es die Dinge deswegen vor 100 Jahren nicht? Ich würde sagen, die gab es schon. Wir konnten sie nur nicht erfassen. Und vielleicht gab es da was. Ähm. Dieser Wunsch, noch länger Vater zu sein, der meinen Nacken besonders resistent gemacht hat in dem Moment des Aufpralls. Vielleicht ist es Bewusstsein gewesen. Ich weiß es nicht. Aber ich bin hier. Und ich lebe. Und ich kann dieses Buch streicheln und die Beziehung zu meiner Tochter weiterführen. Das ist ja das Krasse ist, wenn ich manchmal abends im Bett liege, dieser Druck, den ich da am Körper gespürt habe, dieser erste Ruck,

wenn du auf einmal in die Luft geschleudert wirst, das ist so, als ob dich ein Riese packt und du merkst einfach, du bist ein ganz kleiner Punkt und kannst gar nichts machen. Diesen Druck spüre ich manchmal noch nachts im Bett, ich kurz vorm Einschlafen bin.

Jutta Ribbrock [00:43:13]: Du möchtest noch länger Vater sein. Deine Tochter? Die ist auf jeden Fall eine große Herzensöffner, die deine Gefühlsbereitschaft sehr befeuert hat.

Lukas Klaschinski [00:43:24]: Total. Ja, ich glaube, für alle Eltern, für alle Onkels, für alle Tanten, für alle Menschen, die sowieso mit kleinen Kindern zu tun haben, die wissen, dass Kinder auf eine ganz bestimmte Art **sehr wahrhaftig** machen, weil Kinder ganz nah dran sind an ihren Gefühlen. Die betreten oft nicht den Raum zwischen Reiz und Reaktion, aber sie sind sehr, sehr lebendig mit ihren Gefühlen. Und da können wir total viel lernen. Also die haben noch diese Gefühls-Eingebundenheit, diese Gefühlsbereitschaft, viel unfreiwillig, weil sie es auch noch nicht abtrainiert bekommen haben. Aber ich habe mich auch gefragt, was möchte ich denn für ein Vater sein? Und das ist mir einfach ein großes Anliegen, ein Vater zu sein, der **emotional präsent** ist und der **in Verbindung** ist. Ich glaube, das ist das Wichtigste. Viele fragen sich ja: Bin ich schon abgesichert? Habe ich das Materielle zur Verfügung? Die Forschung zeigt: Das, was wir wirklich brauchen, um Kinder zu erziehen, ist **emotionale Präsenz**. Eben diese Gefühlsbereitschaft, die ich natürlich ganz beschreibe. Deswegen ist es für mich nicht nur ein Buch, wo man sich selber findet oder Beziehungen zu anderen besser aufbaut, sondern auch ein Buch für alle Menschen, die mit Kindern zu tun haben und speziell für Eltern.

Jutta Ribbrock [00:44:40]: Das finde ich so wichtig und ich muss da dran denken. Wir haben doch eben das Thema besprochen, wodurch fühle ich mich wertvoll? Und dieses Ding: Ja, durch Leistung. Nur dann bin ich, wenn ich wertvoll und das haben viele von uns, wie du es auch gesagt hast, weil es in unserer Gesellschaft auch so ein hoher Wert ist. Und natürlich, als Eltern wollen wir das natürlich dann viel, viel besser machen als unsere eigene Kindheitserfahrung. **Beschäftigt dich das mit deiner Tochter, wie du ihr dieses Gefühl vermitteln kannst? Du bist wertvoll, weil du du bist und sonst nix.** Hm.

Lukas Klaschinski [00:45:19]: Tatsächlich, wenn ich so ganz ehrlich bin, gar nicht so richtig, weil ich das Gefühl habe, das integrieren wir ganz gut in unseren Alltag. Für mich ist wertvoll zu sein, dass man **Aufmerksamkeit** bekommt und dass man wirklich die ganze Präsenz hat in dem Moment, wo man im Gespräch und im Kontakt ist. Das heißt, ich möchte hier nicht auf einer Arschbacke zuhören, wenn sie mir was erzählt, sondern ich möchte ihr wirklich zuhören. Und das ist eigentlich alles, was es braucht. Und es geht auch nicht immer. Meine Eltern werden das wissen. Manchmal fragen auch Kinder irgendwas in Momenten, wo man gerade um eine scharfe Kurve fährt und man denkt so, jetzt kann ich jetzt halt gerade nicht beantworten. Oder manchmal ist man auch einfach gestresst und genervt. Auch das darf sein. Aber da auch in Kontakt zu sein. Ich bin gerade ganz schön mit anderen Sachen beschäftigt. Können wir da später darüber reden? Dann würde ich gerne noch mal das aufgreifen. Ein Kind, was älter wird, versteht das schon. Das darf auch mal sein. Aber ich glaube, in dem Moment, wo ein Kind merkt, allein dadurch, dass es da ist, bekommt es Aufmerksamkeit und es braucht nichts Spezielles dafür tun. Es muss nicht großartig auf dem Klavier spielen, es muss nicht auf ein Rad fahren und da noch jonglieren oder von einem 10 Meter Turm einen doppelten Rückwärtssalto machen, um den Applaus der Eltern zu bekommen. Oder es ist nicht der Applaus, sondern die Aufmerksamkeit der Eltern. Nicht immer und zu jedem Zeitpunkt. Das weiß ein Kind schon, dass es wertvoll ist, dass es genug ist, ohne etwas extra tun zu müssen.

Jutta Ribbrock [00:46:46]: Ja, und das mit dieser **echten Aufmerksamkeit**, das finde ich ein ganz großes Ding. Das ist, in dem wir so viel Ablenkung wie als Erwachsener so viel Ablenkung haben. Auch, ich sag mal, in Anführungszeichen, immer schwieriger geworden. Vielleicht ist es gar nicht schwierig, sondern wir müssen nur dran denken. Also das typische: also ich habe mein, ich bin auch paar Tage älter als du und ich habe den Kinderwagen geschoben und lachend und nickend zu meiner Tochter reingeschaut. Und ich sehe aber auch ganz viel, dass man das ganz toll machen kann, den Kinderwagen schieben und dabei aufs Handy gucken kann. Und das finde ich voll traurig. Weil dieser Blickkontakt und dieses: Hey, ich bin da und und schau dich an auch. Ja.

Lukas Klaschinski [00:47:33]: Ja, total, 100 %. Und klar, man kann Tablet dem Kind geben, dann ist auch ruhig und man guckt selber auf dem Tablet. Und was macht man dann da auf dem Tablet? Man ist in sozialen Netzwerken und will eigentlich soziale Bedürfnisse befriedigen. Und das könnte man auch machen, wenn man die beiden Tablets wegschiebt. Ähm, das ist ganz, ganz wichtig, diesen, diesen Kontakt zu haben. Und ich empfehle da immer in dem Moment, wo wir bei bestimmten Aktionen unser Handy dabei haben, wo wir es eigentlich nicht brauchen, müssen wir die ganze Zeit in der Vermeidung sein. Nämlich: Ich gehe jetzt nicht an mein Handy. Viel leichter ist es, das Handy einfach mal für bestimmte Sektionen am Tag zu Hause zu lassen. Brauchen wir das wirklich immer?

Jutta Ribbrock [00:48:11]: Egal ob mit oder ohne Handy.

Lukas Klaschinski [00:48:13]: Unterwegs oder Mobiles? Oder auf einem zweiten Nokia 3210 umsteigen? Da ist man bestimmt nicht so oft auf so ein ganz eigenes System, wo man nur anrufen kann oder Anrufe empfangen kann. Mal, wenn alles schiefgeht, eine SMS rausfeuern. Oh ja.

Jutta Ribbrock [00:48:34]: Fällt so ein letzter Punkt noch was, was im Grunde mit diesem Nahtoderlebnis einherging, dass du so in dem Moment so, so sehr wusstest, was deine **Werte** sind. Und das glaube ich, ist ein ganz, ganz toller Kompass. Oder wenn wir uns das zwischendurch einfach ab und zu mal richtig klar **machen**: Was ist mir so richtig wichtig?**

Lukas Klaschinski [00:49:00]: Ja, die Werte, das, was uns im Leben wirklich am Herzen liegt. Und das auch unabhängig davon, was andere Menschen meinen, was gesellschaftliche Werte sind oder nicht. Sind das eigentlich im Leben, was unser **innerer Kompass** ist, wonach wir unser Leben ausrichten können, dürfen, sollten. Und in dem Moment, wo wir wissen, es bleibt keine Zeit mehr auf der Erde, bleibt es ganz, ganz klar, was deine Werte sind. Und ich glaube nicht, dass jeder ein Nahtoderlebnis braucht, um seine Werte herauszufischen. Wir streben und investieren oft Zeit in Dinge, die eigentlich gar nicht so wichtig sind, weil wir denken, sie sind wichtig. Antworten auf tausende von E-Mails, gehen ganz, ganz viel Zeit in unseren Beruf, tausend andere Sachen. Aber was uns uns eigentlich wichtig. Für mich ist es tatsächlich **Familie**. Für mich sind meine **Freunde**, die Beziehung, die ich führe, zu ihnen. Für mich ist es aber auch **lebenslanges Lernen**. Für mich ist es tatsächlich **Sport und gesunde Ernährung**. Für mich ist es aber auch **Zeit mit mir selber**. Und wenn man das merkt – und meine Tochter ist natürlich in Familie inkludiert und auch ein ganz großer Wert. Wenn man das merkt, dann kann man sein Leben darauf orientieren und danach ausrichten und b kommt man auch durch stürmische Zeiten, wenn man diese Werte wirklich fest in sich trägt. Weil wir alle werden Ablenkungen in unserem Leben erfahren oder auch Zeiten, wo

wir ins Trudeln kommen könnten. Und wenn wir da nicht unsere Werte an der Hand haben, können wir unser Leben nicht ausrichten. Und Werte sind natürlich nichts, wenn wir diese nicht auch leben und unser Leben danach ausrichten. Und dabei hilft uns eine ganz wichtige Komponente der ACT, nämlich das **Commitment**. Ich nenne es **Vertrag mit uns selbst**, dass wir wirklich ganz konkret sagen: Ich möchte jetzt zum Beispiel fit für dieses Jahr Spanisch lernen. Wie sieht das denn ganz konkret aus? Mein Spanisch lernen, das heißt für mich erst mal einen ganz kleinen Schritt in die Richtung machen. Ähm, eine App runterladen, mit der ich das tun kann, wo ich jeden Tag fünf Minuten da reingucke und erst mal so mich anteste. Und das ist ganz spezifisch diese App laden. Es ist terminiert von der Zeit: fünf Minuten. Ich gehe auch damit um. Was ist, wenn ich mal überhaupt gar keine Lust habe? Ich mache mir Alternativpläne und eine befreundete Psychologin, die ist ganz witzig, die hat immer so lustige Alternativpläne für sich. Und ich habe auch einen davon im Buch beschrieben. Sie hat den Plan, zweimal in der Woche zwischen ihren Therapiesitzungen in der Mittagspause joggen zu gehen und sie hat den Plan A, joggen zu gehen und den Plan B, nämlich eine Sache, die sie davon abhalten könnte. Plan B ist, bei schlechtem Wetter joggen zu gehen. Das heißt dann, Regen. Kann sie Plan B aus der Tasche ziehen und sagen: Ja, da kommt Plan B zum Tragen. Ich gehe schlechtem Wetter joggen.

Jutta Ribbrock [00:51:48]: Den Plan B finde ich großartig, weil der Plan B ist ja normalerweise: Was mache ich stattdessen? Dann mache ich mir einen Kaffee und ein Stück Kuchen. Aber da ist der Plan B genau dasselbe wie Plan A. Egal wie das Wetter ist. Finde ich total klasse.

Lukas Klaschinski [00:52:04]: Ja. Kann man sich selber ein bisschen austricksen.

Jutta Ribbrock [00:52:07]: Also da haben wir jetzt schon ganz viel gute Ideen, sowohl das von deiner Kollegin als auch das von dir. Also wir können jetzt nicht mehr sagen, wir haben es nicht gewusst. Wir haben jetzt so viele gute Ideen auch aus deinem Gespräch mitnehmen können. Also bleibt uns nichts anderes übrig, als einen Plan und ein Commitment und einen Vertrag mit uns selber zu machen.

Lukas Klaschinski [00:52:30]: Ja, zwei Sachen noch zum Ende. Mir ist wichtig, dass wir nicht nur sagen: Wir haben es nicht gewusst, sondern dass wir irgendwann nicht mehr sagen: **Ich habe es nicht gefühlt**. Und ich glaube, das ist so entscheidend, dass wir angebunden leben. Und die Forschung zeigt, wenn wir das Gefühl fühlen, was in dem Moment aktuell ist und was eigentlich repräsentativ für die Situation ist, sind wir glücklicher, zufriedener und angebunden ans Leben. Und das andere Wichtige ist die **Selbstfürsorge**. Wie viel **Selbstmitgefühl** haben wir mit uns in unserem Leben? Weil durch jede Trennung, durch die wir gehen, von Anfang bis Ende, ist eine Person immer an unserer Seite und das sind wir selber. Und wenn wir da mit wärmenden Händen hinter uns stehen können und unseren Rücken halten – und diese Techniken zeige ich auch in diesem Buch. Gehen wir einfach viel besser durch das Leben. Und mit einem Lächeln. Und das ist mir so wichtig, dass wir anfangen, wie Freunde mit uns umzugehen. Und in dem Moment, wo wir so mit uns selber umgehen, können wir auch besser mit anderen umgehen.

Jutta Ribbrock [00:53:37]: Das ist wirklich eine ganz wunderbare Frage. Würdest du so mit einer guten Freundin, einem guten Freund umgehen, wenn wir uns mal wieder innerlich so ein bisschen selber fertig machen und beschimpfen? Und die Vorstellung: Hey, wie wäre das eigentlich, wenn jetzt meine Freundin käme und sagen würde: Ich hab's verkackt heute? Ich habe da schlecht präsentiert, ich habe, ich würde sie umarmen und

sagen: Ey, komm her. Fühlt sich jetzt nicht gut an und beim nächsten Mal wird es wahrscheinlich besser. Vielleicht muss ich gar nichts sagen, sondern sie einfach umarmen. Also umarme dich selbst, wenn du eine Präsentation verkackst.

Lukas Klaschinski [00:54:14]: Ja, und ganz wichtig der psychologische Mechanismus dahinter. Ich habe mir das auch immer angehört und gedacht: Oh ja, ja, stimmt schon. Aber irgendwie habe ich auch Bock, leistungsfähig zu bleiben. **Die Leistungsfähigkeit steigt mit Selbstmitgefühl**. Und warum ist das so? In dem Moment, wo jemand auf uns wartet, der uns noch einen Arschtritt in Anführungsstrichen verpasst, wenn wir irgendwas nicht so meistern, wie es unseren Vorstellungen entspricht, entsteht ja Stress in uns. Wenn wir wissen, wir beschließen eine Sache nicht so gut ab und da ist jemand, der uns bestraft dafür – das sind nämlich wir selber –, dann entsteht Stress und Stress sorgt dafür. Dafür, dass Stress evolutionär gemacht, dass wir weniger Möglichkeiten zur Verfügung haben. Das heißt: entweder Fliehen nach vorne, Gehen in Kampf oder einen Rückzug. Aber all die anderen Möglichkeiten, die noch an der Seite sind, die sehen wir nicht. Und das wollen wir eigentlich, um eine Situation bestmöglich zu meistern. Darum ist Selbstmitgefühl ganz entscheidend für unsere psychologische Auswahlmöglichkeit. Und ich glaube, das hilft auch manchen Menschen, die denken, sie brauchen diesen inneren Drill Sergeant, das loszulassen und zu merken, wie funktioniert denn, wenn ich es nur einmal mache? Dieser andere Weg.

Jutta Ribbrock [00:55:22]: Der gefällt mir auf jeden Fall viel besser. Lieber Lukas. Ich habe am Schluss immer noch eine Frage an meine Gäste. Die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich **Glück**?

Lukas Klaschinski [00:55:37]: Glück ist, **in kleinen Momenten überrascht zu werden vom Leben und es zu genießen**. Es Glück ist ganz kurz, oftmals nur so eine Prise. Und mein letzter Glücksmoment war tatsächlich, meiner Tochter beim Malen zuzusehen und zu merken, wie sie ihre Tage verarbeitet, auf Papier und da total drin versunken ist und ich total versunken darin, das zu beobachten. Einfach nur. Ja, Glück ist, glaube ich, viel, viel kleiner und viel, viel zerbrechlicher. Manchmal als, als, als wir glauben.

Jutta Ribbrock [00:56:14]: Wundervoll. Danke für diese schönen Worte auch noch am Schluss. Sehr schön.

Lukas Klaschinski [00:56:20]: Ja, danke für deine schönen Fragen. Und jetzt auf jeden Fall großen Spaß gemacht.

Jutta Ribbrock [00:56:25]: Toll. Und ich wünsche dir einfach super viel Erfolg mit deinem Buch. Hoffentlich erreicht es viele, viele Menschen mit den schönen Gedanken da drin. Mich hat es auf jeden Fall erreicht.

Lukas Klaschinski [00:56:36]: Sehr gut. Ich denke auch, dass es ein Buch für alle Geschlechter, auch auch für Männer. Und ich glaube, am Ende werden es mehr Frauen lesen. Aber ich bitte die Frauen, das den Männern zu empfehlen. Und das Buch für alle.

Jutta Ribbrock [00:56:51]: Auf den Nachttisch gegenüber.

Lukas Klaschinski [00:56:55]: 100 %.

Jutta Ribbrock [00:56:57]: Danke, lieber Lukas.

Lukas Klaschinski [00:56:59]: Mach's gut. Bis dahin. Ciao.

Jutta Ribbrock [00:57:01]: Ciao. Ciao. Ich hoffe, du konntest dich ein bisschen von Lukas mitreißen lassen, mehr in deine Gefühlswelt einzutauchen und dich mehr mit all deinen Gefühlen zu zeigen. Wenn du mehr über Lukas Klaschinski erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu seinem Buch und zu seiner Webseite. Und wir zwei würden uns auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst auf Apple, iTunes oder Spotify. Ganz, ganz lieben Dank dafür! Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil bekommst du auf einfachganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts findest du auf Argon-podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

Speaker 4 [00:58:56]: Herzlich willkommen in der Galerie Arschgeweih. Hier sind Franz, Daniel und Verena. Und wir machen nicht nur morgens auf Insta, sondern jetzt auch den ultimativen 2000 Watt Podcast. Dafür wühlen wir uns durch die besten Songs, Fashion-Pieces und Promi-Momente der Jahre. Für alle, die es lieben, wenn sich die Nostalgie wie eine Kuscheldecke übers Herz legt. Hört jetzt rein bei Galerie Arschgeweih. Der Podcast. Agenda. Der Podcast.