

Podcast mit Marcel Clementi

****Speaker 1:**** [00:00:02] Was ist noch besser als ein guter Plan? Die Möglichkeit, ihn zu ändern. Mit integrierter KI bietet Workday kontinuierliche Innovationen, die Ihnen helfen, agil zu bleiben, egal was passiert. Workday: The one finance and HR system for a changing world.

****Jutta Ribbrock:**** [00:00:29] 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 entspannter, freudvoller und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir ****Marcel Clementi**** online zugeschaltet. Er ist ****Yogalehrer, YouTuber**** und ****Speaker****. Bei ihm gibt es alles vom Yoga Kurs für Anfänger über Yoga Retreats bis hin zu Yogalehrer Ausbildungen. Kann man also bei ihm lernen auch. Außerdem macht Marcel einen Podcast, der heißt ****Good Vibes****, und das ist auch der Titel von seinem ersten Buch ****Good Vibes Yoga****. Da erzählt er aus seiner Lebensgeschichte von seinem Weg zum Yoga und gibt darin auch jede Menge Yoga Flows zum Nachmachen. Mit ganz vielen Fotos und genauen Beschreibungen. Über all das und viel mehr sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Marcel, herzlich willkommen. Schön, dass du da bist.

****Marcel Clementi:**** [00:01:50] Hallo! Vielen Dank für die Einladung und für dieses tolle Intro.

****Jutta Ribbrock:**** [00:01:56] Jetzt will ich dir mal was verraten. Das passt so was von, dass wir heute miteinander sprechen. Weil ich nämlich gerade vor Kurzem eine ****Yoga Teacher Training**** in Thailand gemacht habe. Das heißt, ich kann jetzt heute endlich mal richtig fachlich mitreden.

****Marcel Clementi:**** [00:02:14] Und wie war's?

****Jutta Ribbrock:**** [00:02:15] Es war wunderbar. Ich bin total geflasht. Es war so großartig. Einfach. Ja, es hat Macht, so viel und ich bin. Freu mich voll drauf, wenn du erzählst, was Yoga mit dir so gemacht hat und auch macht. Und ich musste wahnsinnig schmunzeln. In deinem Buch erzählst du ja am Anfang, nach deiner ersten Yogaerfahrung dachtest du, also so was hätte ich ganz bestimmt ****nie wieder**** gemacht. Was ist da passiert?

****Marcel Clementi:**** [00:02:41] Genau. Meine erste Yogastunde war a völlige ****Katastrophe****. Und das ist jetzt mittlerweile ungefähr sieben Jahre her. Sieben, acht Jahre, wo ich das erste Mal Yoga ausprobiert habe. Ich war da Anfang 20 und habe nach einem Ventil gesucht, um meinen Stress abzubauen, um ruhiger zu werden, weil ich zu der Zeit wirklich sehr viel gearbeitet habe im ****elterlichen Betrieb****, als einziger Sohn, einziger Nachfolger. War das so naheliegend, dass sie das Geschäft übernehmen? Und habe mich nicht wirklich gefragt, ob es andere Möglichkeiten gibt und habe da immer schon in jungen Jahren mitgeholfen. Und dann nach meinen Ausbildungen, nach der Matura, also Abitur, war das naheliegend. Habe dann nur Zeit gemacht beim Bundesheer und war immer viel auf Reisen. Aber dann wollte ich bei meinen Eltern komplett einsteigen und aus diesem einst Ferialjob, so wie das angefangen hat mit 15, ist also eine ****60-**

Stunden-Woche** geworden, von Montag bis Samstag nur mehr gearbeitet, nur noch funktioniert. Mein ganzes Leben hat sich nur um die Arbeit gedreht und dann bin ich auf das Yoga gekommen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:03:46] Ja, der Laden. Das ist ein ****Obstgeschäft**** von deinen Eltern gewesen in Tirol.

****Marcel Clementi:**** [00:03:51] Genau so ****Obst und Gemüse und Früchte****. Früchtebecher. Zum Mitnehmen hast du schon immer viel Arbeit, auch wenn es ein kleines traditionelles Geschäft ist. Aber das unterschätzt man oft. Was das für Knochenjob ist.

****Jutta Ribbrock:**** [00:04:04] Ja, das denke ich mir. Da lernt man einiges. Genau.

****Marcel Clementi:**** [00:04:08] Und dann habe ich nach einem Ventil gesucht und habe im Fitnessstudio, wo ich länger schon Mitglied war und sonst immer fleißig trainiert habe, aber zu dieser intensiven Zeit sage ich immer mehr Sponsor als Mitglied ja, vorher Mitgliedsbeiträge gezahlt. Aber das Fitnessstudio hat mir länger nicht gesehen und irgendwann hab ich sehen wollen beim Stundenplan, dass es auch ****Yoga**** gibt. Um 8:30 am Abend und ich hab bis 20:00 gearbeitet, also war das gerade und gerade ausgegangen und dann geh da rein in die erste Yogastunde. Habe überhaupt keine Ahnung, was passieren wird. Null Erfahrung, schnappe mir eine Yogamatte, die war viel zu dick. Also so so Pilates machst du so Fitnessmatte ganz nach hinten ins Eck und mein Bauchgefühl sagt: Geh lieber trainieren, das ist nicht das Richtige. In dem Moment, wo ich außer gehen will und man denkt, da machen wir was anderes, kommt die Yogalehrerin rein. Und ja, ich war der einzige Mann mit Abstand der Jüngste. Habe überhaupt nicht verstanden, um was es gegangen ist. Die Einheit war auf ****Englisch**** in Innsbruck. Das hat mich total verwundert am Tag da und immer nur gedacht: Von was für Hunden spricht die Frau da die ganze Zeit? Ja, dem Chef war es dann. Das soll man ja ruhig legen und sich entspannen und die haben ja nur gedacht, was mache da, ich muss da raus. Haben mir dann nur beim Fitnesstraining ausgepowert Danach ja.

****Jutta Ribbrock:**** [00:05:29] Und du hast irgendwann gedacht, ich geb dem Yoga noch mal eine Chance.

****Marcel Clementi:**** [00:05:36] Genau, das wird Ende der Story, dass sie dann nie mehr joggen. Wer jetzt? Aber es hat gedauert und ich sage immer, auch das Yoga hat mich gefunden, weil ich es einfach gebraucht habe und die hab. Ja, dann online ausprobiert. Zu Hause bei ****YouTube**** die meistgeklickten Videos mal angeschaut. Hat mir gar nicht so angesprochen. Man vermehrt oder eigentlich nur Frauen. Und bin dann aber über kleine Werbung gestolpert von ****Meditationen**** mit so einer App. So habe ich angefangen zu meditieren und habe gemerkt, war das tut mir gut. Ich habe nur 30 Minuten Mittagspause gehabt. Wie oft? Weil ich so erschöpft war von der Arbeit mit dem mit der Stirn auf der Tischkante Power NAP gemacht habe, weil er einfach so k.o. War. Und halt sie dann angefangen habe zu meditieren, habe ich gemerkt, mir bringen ****zehn Minuten Meditation**** mehr als wie dieser unbequeme Mittagsschlaf. Und das war dann zu Anfang.

****Jutta Ribbrock:**** [00:06:38] Toll. Ja, genau. Dann hast du später Reisen gemacht und bist dann schlussendlich in ****Indien**** gelandet und hast da dein erstes Training gemacht. Oh, toll. Und diese Erfahrung, die du gemacht hast, wie du dich da so langsam so ran gerobbt hast. Wenn jemand in dieser Situation ist, nach deiner Erfahrung heute, was würdest du jemandem sagen, wenn er denkt: Oh ja, ich habe mal gehört, Yoga ist

irgendwie cool zur Entspannung, aber das machen doch nur so schluffige Spiris, oder? Da muss man sich komisch verrenken, oder Hmmm Ist mir eigentlich so unsexy? Was würdest du sagen, wie jemand Yoga vielleicht entdecken kann und für sich nutzen kann?

Marcel Clementi: [00:07:21] Also Yoga kann auf jeden Fall auch **sexy** sein. Und **Spaß** macht. Ja auch sein. Und er denkt, dass es so wie in fast allen oder wenn nicht in allen Bereichen des Lebens, dass man etwas zuerst **ausprobieren** muss und **testen** muss, um dem Ganzen a Chance zu geben. Und man muss immer **geduldig** sein mit sich, mit neuen Projekten. Weil wenn jetzt als Sportart beginnen, Tennis zum Beispiel und die nehmen das erste Mal einen Tennisschläger in die Hand und geht zum Tennis Training, dann kann die auch nicht sofort an Match spielen, sondern muss erst mal die Technik lernen. Und wenn man diese Vorurteile hat und sich denkt, ja, Yoga ist eh nur bissl dehnen oder ist eh nur so ein bisschen herumsitzen oder singen oder ähnliches. **Yoga ist so vielfältig**. Und das Beste, was man machen kann, um mit Yoga zu starten, ist zu starten. Und zwar mit **unterschiedlichen Lehrern**. Bissl um mal probieren, **unterschiedliche Yoga Stile**. Das war mir alles gar nicht bewusst zu der Zeit, dass es da verschiedenes Yoga gibt und da einfach sich Zeit lassen, es ausprobieren. Es gibt ganz **sportliche Einheiten**, wo man total schwitzt und wo man die Muskeln spürt. Es gibt **ruhigere Sachen** zur Dehnung, zur Entspannung, zur Meditation. Yoga ist sicherlich für jeden super und kann jedem Menschen helfen, **glücklicher und erfüllter zu leben**.

Jutta Ribbrock: [00:08:46] Was mich auch so fasziniert und so toll abgeholt hat. Jetzt bei meinem Yoga Teacher Training. Also ich habe vorher schon viele, viele, viele Jahre einfach so als Teilnehmerin Yoga gemacht bei meiner herzallerliebsten langjährigen Yogalehrerin in München. Und die hat das auch schon immer wunderbarst vermittelt. Und jetzt habe ich auch wieder das Glück gehabt, in Thailand auf Koh Phangan in der Story einen Lehrer zu finden, der und das ist etwas, was ich auch bei dir so raushöre, dieses **Es geht hier nicht um Performance**. Es geht nicht darum, dass du jetzt eine super Leistung vollbringst und krasse artistische Haltung möglichst schnell dir aneigne, sondern es geht um. **Experience**, um Erfahrung, sich selber zu spüren, sich selber ja zu fühlen, zu entdecken. Siehst du genauso?

Marcel Clementi: [00:09:47] Genau, das ist das Schöne am Yoga, denke ich, dass man da das **Ego ablegt** oder zumindest versucht abzulegen. Und es gibt so viele Lebensbereiche, wo wir uns messen, messen, mit anderen messen, mit irgendwelchen Zahlen, mit Ideen, die wir haben. So schaut ein erfülltes Leben aus. So schaut Erfolg aus. Wir lassen uns beeinflussen von Social Media, von irgendwelchen Fotos und Videos, wo wir an der Oberfläche kratzen, aber nie richtig tief reinschauen kennen. Was steckt hinter dieser Passion? Was steckt wirklich hinter diesem Leben? Nur weil sich ein Pärchen liebevoll im Arm haltet, heißt das nicht, dass die hinter verschlossenen Türen genauso glücklich sind. Und ihr denkt durch diese ganze Ablenkung auch die wir haben mit Handys, mit Social Media und immer dieses Streben nach mehr und Erfolg im Außen und Glück im Außen zu suchen und zu finden, verlieren wir uns dabei ja selber. [00:10:47] Und das Schöne beim Yoga ist die Möglichkeit mal auf **Pause** zu drücken, mal kurz auf deine Matte für dich zu sein und **niemandem etwas zu beweisen**. Weder dem anderen neben dir auf der Matte, noch dem Lehrer und auch nicht dir selber. Weil es geht nicht darum, Erhaltung, den Handstand oder ähnliches zu meistern, sondern es geht darum, deine **Gedanken zu beruhigen**. Auf Sanskrit **citta vritti nirodha**. Das Ziel in Anführungsstriche ist, dein Gedankenkarussell mal für diese paar Minuten auf der Yogamatte ruhiger werden zu lassen, zu stoppen. Und da ist der **Weg, das Ziel**. Da geht es nicht darum, irgendwo anzukommen. Und das macht gerade in der hektischen Welt, in der wir oft leben, Yoga zum idealen **Ausgleich**.

****Jutta Ribbrock:**** [00:11:35] Apropos hektische Welt. Jetzt kommt natürlich oft das Argument: Ja, ich würd ja gerne, aber ich hab da ****keine Zeit**** für. Also da braucht man ja. Also das lohnt sich ja nur, weil man mal eine Stunde oder eineinhalb so einen langen Zyklus macht. Und du machst ja jede Menge Videos auf YouTube und da gibt es auch ****Viertelstunden-Session**** oder ****halbe Stunde Sessions****. Insofern gibt es keine Ausreden, oder auch das bewirkt schon ganz viel.

****Marcel Clementi:**** [00:12:06] Genau. Ich denke das. Wir oft sagen, wir haben keine Zeit für etwas und seien uns aber gar nicht bewusst, wofür unsere Zeit draufgeht. Und wir alle haben 24 Stunden. Wir alle haben ****gleich viel Zeit****. Der einzige Unterschied ist, was wir mit dieser Zeit und mit unserer Energie machen, weil beides ist begrenzt. Beides geht uns irgendwann aus. Die Sonne geht unter, die Sonne geht wieder auf, die Zeit vergeht und wir leben unser Leben oft so, als hätten wir ewig Zeit. Haben wir aber nicht. Und was wir draus machen, ist entscheidend. Das entscheidet über unsere Beziehungen, über unsere Gesundheit, über unsere Lebensqualität. Und natürlich. Wir haben alle viel zu tun. Wir haben alle eine To do Liste, die aber nie endet. Wir müssen entscheiden, wann genug ist. Wann man auch in da. Wenn man jetzt heim geht von der Arbeit, dass man und nimmer seine Emails anschaut, dass man und nicht die ganze Zeit nur am Handy klebt, sondern dass man vielleicht mal die Yogamatte ausräumt, anstatt jetzt 15 Minuten auf der Couch zu liegen und Instagram oder TikTok zu scrollen, dass man ein paar Übungen macht für den Körper und man denkt sogar 15 Minuten ist jetzt nicht viel, aber lieber mache ich 15 Minuten als gar nix. So, und das summiert sich dann.

****Jutta Ribbrock:**** [00:13:23] Ich habe auch früher oft so gelebt. Ja, ich habe jetzt eine stressige Woche. Das ziehe ich jetzt durch und beißt die Zähne zusammen und die Pobacken zusammen. Und danach kümmere ich mich mal wieder um mich selber. Und letztlich, was du eben schon erzählt hast von deinem Job im Obst- und Gemüseladen in deiner. Ja, du hast Dagmar, wie wie heute auch viele Manager, die sagen: Ja, Entschuldigung, aber ich habe eine 80 Stunden Woche. Letztlich hast du auch ungefähr so eine so eine Woche gehabt und hast dann gemerkt: Ah, wenn ich mittags nicht komatös einschlafe/sinke, sondern dann zehn, 15 Minuten ****meditiere****, ändere ich schon was. Und das ist was, was ich mir auch angewöhnt habe. Schon länger zu ****Micropausen**** einbauen, Manchmal nur raus aus dem Fenster gucken, in eine Baumkrone schauen und einfach so: Ich bin jetzt hier einfach für so einen kleinen Moment und zehn und 15 Minuten Sessions finde ich auch schon total großartig und einfach nur, wenn man ****gut geatmet**** hat.

****Marcel Clementi:**** [00:14:27] Genau. Zwei, fünf tiefe Atemzüge und man ist schon wieder in einem ganz anderen Energielevel. Man ist viel wacher, viel entspannter. Und ich hab solche Phasen gehabt Anfangs, wie mich ****selbstständig**** gemacht habe. Ich war es gewohnt, hart zu arbeiten. Ich diese ****Glaubenssätze**** übernommen von meinen Eltern, dass man hart arbeiten muss. Ich hab keine Sekunde stillstehen dürfen und einfach mal beobachten, sondern man hat wirklich funktionieren müssen. Und da hab ich erst an meinen Glaubenssätzen und an mir arbeiten müssen, um mir solche Pausen zu erlauben und um zu verstehen, dass ****hohe Leistung und Pausen keine Gegner sind****, sondern die ergänzen sich, die gehen Hand in Hand. Je mehr Pausen ich mir erlaube, wenn ich es brauch. Wenn da intensive Zeit ist, desto besser sind meine Ergebnisse.

****Jutta Ribbrock:**** [00:15:19] Lass uns jetzt trotzdem mal auf die ****krassen Asanas**** gucken, die es halt auch so gibt, wo man ja denkt: Ah, ich würde das doch gerne mal irgendwie ausprobieren oder einen Weg dahin finden. Weil es gibt auch Sachen, die guckt

man sich an und denkt so never ever. Wie soll das gehen, dass ich auf meinen Unterarmen stehe und die Beine in die Luft kriege? Oder ****Krähe****, wo die Hände auf den Boden stürzt und Popo und den Beinen so hoch geht, also so eine Sonne hochgeht, die fliegt und dann noch die Beine nach links und rechts und so. Ähm, ja. Das macht ja auch Spaß manchmal, sich so Ziele zu setzen und so was auszuprobieren. Was kann ich so aus mir rausholen? Wie vermittelst du das, [00:16:03]dass man da sich ****Schritt für Schritt**** hin da dem annähern kann?

****Marcel Clementi:**** [00:16:09] Ich unterrichte sehr kraftvolle Einheiten und sehr viel ****Power Yoga****, wo ich gern solche ****Arm Balancing Posen**** einbaue und sage aber extra am Anfang der Stunde dazu, dass es nicht darum geht, diese Positionen zu meistern, sondern sie zu ****üben****, weil beim Üben kräftigen wir die Muskulatur. Wir gehen aus unserer ****Komfortzone**** raus, wir trauen uns was, wo wir vielleicht am Anfang gedacht haben: Wie kann das Netz und wir sehen das irgendwo und sagen: Wie schafft es niemals und. Oftmals ist man überrascht, wie viel man eigentlich kann. Und man traut sich oft nicht. Unsere Ängste, unsere Sorgen. Wir wollen uns nicht blamieren, Das haltet uns zurück. Aber jeder beginnt mit einem ersten Schritt und ihr habt es alle selber erst lernen müssen. Handstand, Kopfstand, das war für mich alles komplettes Neuland. Und jeder, der etwas wesentlich besser kann wie du, der hat es einfach ****öfter geübt****. Natürlich spielt auch der ****Körperbau**** für bestimmte Asanas, auch die ****Anatomie**** ja große Rolle. Sind deine Knochen lang genug, dass die abstützen kann und rasch genug Kraft in den Armen, in den Schultern, um die richtig zu stützen? Also da ist ja ganz wichtig, dass man sich nicht irgendwelche Fotos anschaut, sich vergleicht und dann sagt, das probier jetzt. Sondern halt immer unter Anweisung von einem Lehrer, der sich auskennt. Und ich habe das lange Zeit am Anfang unterrichtet, weil es war so, er hat mir viel Spaß gemacht, viel Freude, viel Abwechslung und bin durch Europa gereist und habe dann in den Hauptstädten diese Workshops unterrichtet mit eurem Balancing. Hab mir dann aber leider beim Boxen beim Handgelenk verletzt beim Thaiboxen und habe das dann als Onlinekurs aufgezeichnet. Diese Art Balancing Posen. Also übt das selber jetzt nicht mehr so regelmäßig und man denke oft immer voll des Poweryoga. Aber meine persönliche ****Yogapraxis ist ganz was Ruhiges****, entspanntes ****Meditation, Stretching, Journaling, Atemübungen****.

****Jutta Ribbrock:**** [00:18:11] Ja. Interessant. Na, du hast. Das habe ich nämlich auch gehört. Auch von meinem letzten Lehrer. Jetzt da in Thailand, dass er gesagt hat, er war eine Zeit lang ganz, ähm, so ****nerdig****. Ja, so, ich will mehr. Ich will das mal alles ausprobieren und hat so ja jeden Schabernack, weißte irgendwie versucht. Und er sagt, dass er jetzt eigentlich fast nur noch ****Pranayama**** macht, also das Atmen mit mit relativ reduzierten Bewegungen. Für uns hat er dann noch mal seine akrobatischen Sachen rausgeholt und uns die gezeigt, wo wir so staunend saßen und dachten, okay, okay. Ob ich da jemals hinkommen? Keine Ahnung. Ja, finde ich spannend, dass du das jetzt auch sagst. Das dann, dass es gar nicht so sehr darum geht, um diese Akrobatik.

****Marcel Clementi:**** [00:18:58] Ja, das hört man öfter. Es war gerade im Bekannten und Freundeskreis habe ich viele Yogalehrer auch, die ähnliche Entwicklungen durchmachen, weil man am Anfang halt so erstaunt ist von diesem, von diesem ****körperlichen Training****, von der Beweglichkeit, die besser wird, von der Kraft, die man aufbaut. Diese ganzen körperlichen Vorteile und die mentalen Vorteile, die brauchen halt, dass man merkt, man wird ****ruhiger, konzentrierter****. Der Schlaf wird besser, man ist wesentlich entspannter, man ist ****öfter im Moment**** und deswegen glaube ich, ist man am Anfang mehr so begeistert von dem Körperlichen. Man denkt sich woanders ist das super Workout. Und deswegen hatte Saß seinen Platz in der westlichen Welt. So also ist so bekannt geworden

durch dieses ganze **Vinyasa** Yoga, weiß einfach, man tut was und man spürt es sofort. Wir Menschen, wir wollen gern sofort ein Ergebnis haben. Es muss alles schnell gehen. Wenn jetzt zum Powerio gehe, dann habe ich geschwitzt, dann spüre meine Muskeln und dann denke ich mal Boah, des Yoga tut gut. Wenn jetzt nur meditieren mich hinsetzt und es passiert am Anfang gar nix. Ist es das Richtige? War es nicht?

Jutta Ribbrock: [00:20:09] Genau. Meditieren können alle anderen, nur ich nicht. Genau. Du gehst aber auch noch ins **Fitnessstraining**, weil du dann doch noch an anderen Muskelpartien noch arbeiten willst, wo du sagst, die werden vom Yoga nicht so erfasst.

Marcel Clementi: [00:20:25] Genau. Und Yoga ist für mich mehr der **mentale Ausgleich**. Und auspowern tu ich mich wirklich beim **Krafttraining** und das mache ich sehr regelmäßig für mich mit. Und seit dem ganz viele Schmerzen in der Schulter, im Knie, die Krafttraining zum Yoga dazu nehmen. Und für mich persönlich ist es die ideale Kombination und da bin ich immer ganz vorsichtig. Auch in meinem Podcast, wenn ich solche Tipps gebe, Ideal immer nur mein Leben und meine Einsichten. Und jemand anderes sagt: Na, Krafttraining ist mir zu langweilig. Dann geht er vielleicht klettern oder wandern oder schwimmen. Oder macht in Führungsstrichen nur Yoga. Das ist super. Ich finde, jeder muss halt auf seinen Körper hören und jeder hat andere Bedürfnisse. Und für mich ist es auf jeden Fall der Kraftteil im Fitnessstudio, der erhalte. Schon vor dem Interview hab ich schon fleißig die Hantelbank gestellt.

Jutta Ribbrock: [00:21:21] Ich habe jetzt ehrlich gesagt dadurch, dass ich so intensiv jeden Tag Yoga gemacht habe, auch viel mehr Muskeln bekommen, so Bauch und Beine auch usw. Aber wenn ich dich richtig verstanden habe, sagst du, es gibt eine. Auf jeden Fall eine Sache, die man beim Yoga nicht hat. Das sind **Zugbewegungen**. Also so wie wenn man sich an einer Klimmzugstange hoch zieht oder so was. Also Yoga kann auch Muskeln aufbauen, aber dann wäre das noch eine Sache, die man vielleicht dazu machen könnte, wenn einem das wichtig ist mit dem Muckis.

Marcel Clementi: [00:21:50] Genau. Also Muskeln. Wenn man sich das anschaut, bauen sich auf durch **neue Reize**. Und deswegen ist es wichtig, dass man, wenn man wirklich Kraft aufbauen will, nicht immer dasselbe macht und halt so Kraftübungen einbaut ins Yoga wie Liegestütze, Kniebeugen, Bauchübungen, Rückenübungen und dann nicht jeden Tag seine fünf Liegestütze oder seine zehn Liegestütze macht, sondern dann mal elf, dann mal zwölf, 13 und sich da steigert. Und was uns fehlt, ist, wie du sagst, diese Zugbewegung. Also am besten **Klimmzug, Stange** oder so Zimmerings. Und auch da kann man mit am Band starten, wenn man sagt was Klimmzüge schaffen, voll okay, dann spannt man Verband ein, kann es auch mit dem Band hochziehen und langsam herunterlassen oder ich stelle einen Stuhl drunter, stell mir auf den Stuhl drauf, springer bisschen hoch und lass mich langsam nach unten. Nach unten geht immer. Das macht die Schwerkraft.

Jutta Ribbrock: [00:22:47] Das ist wahr. Du hast es schon so ein bisschen angedeutet. Vielleicht können wir das noch mal ein bisschen vertiefen. Wie hat Yoga dein Leben verändert? Was ist für dich so ein Kern von. Innere Entwicklung, die dadurch angeschoben wurde?

Marcel Clementi: [00:23:09] Die ersten großen Veränderungen. Was ich gemerkt habe, waren die **Beweglichkeit**, weil es so steif war. Nach vielen Jahren Fußballspielen und habe dann einfach mal meine Zehen berühren, kennen das, was man das letzte Mal in der

Jugend vielleicht gelungen ist. Aber über die Jahre jetzt habe ich gemerkt, dass Yoga nicht nur meinen beruflichen Alltag natürlich als Vollzeit Yogalehrer komplett verändert hat, sondern meinen ganzen ****Charakter****. Und ich war früher total ****unruhig****, war ****hektisch****, total schnell rede, die Leitung unterbrochen. Mein ****Ego**** war mir bei vielen Dingen im Weg und durch das Yoga bin ich ****ruhiger geworden, entspannter, mehr in meiner Mitte, mehr in Balance, erfüllter****. Und es gelingt mir viel mehr, ****im Moment zu leben**** und nicht mehr ständig zu überlegen, was kommt als nächstes? Und was mache ich später noch? Und was ist sie heute noch und was mache ich morgen oder was war gestern? Sondern die kann wie bei so einem Gespräch wirklich im Moment sein und ****achtsam zuhören**** und mache mir da keinen Druck, was sie jetzt antwortet, ob das jetzt perfekt ist oder nicht, sondern ich bin gespannt, was für Fragen kämen. Und dann nehme mir die Zeit, um zu überlegen und das waren die größten Veränderungen, denke ich, dass von mir jetzt viele sagen: Ja, ich bin ein anderer Mensch. Durchs Leben, würde ich sagen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:24:26] Oh ja, das klingt wundervoll. Und du? Ja, mit dieser ****Achtsamkeit****, du schaust auch mehr. Welche ****Menschen**** umgeben mich, Welche Menschen tun mir gut? Da war gerade auch noch eine aus meinem Kurs. Eine Teilnehmerin, die hat gesagt, Ich bin plötzlich auf die Idee gekommen, nicht mehr zu fragen: Bin ich gut als Mutter? Bin ich gut für den Job usw, sondern ist dieser Job gut für mich? Sind diese Menschen gut für mich? Und das habe ich bei dir auch herausgehört in deinen Podcast-Folgen und Sachen, die ich mir von dir angehört habe, dass auch das ein so ein wichtiger Aspekt für dich ist.

****Marcel Clementi:**** [00:25:11] Total. Also da habe ich schon vorher gesagt, ****Zeit und Energie ist begrenzt****. Und wenn wir unsere Zeit nicht einteilen, dann teilt sie uns jemand anderer ein. Und dasselbe ist, wenn wir auf unsere Energie achten, dann nimmt sie uns jemand und uns ist oft gar nicht bewusst, wie. Sehr ähnlich jemand ****aussaugen**** kann. Bewusst oder unbewusst. Er macht es vielleicht gar nicht absichtlich, aber man trifft sich mit jemanden auf einen Kaffee und freut sich, diese Person zu sehen. Und dann jammert sie vielleicht die ganze Zeit nur und redet schlecht über andere und lästert und vergleicht. Und ich sage jetzt nicht, dass man für seine Freunde oder für die Familie nicht da sein soll. Natürlich, wenn das jetzt mal eine sehr schwere Zeit, dann hilft man jemanden. Aber es ist ja nicht unsere Aufgabe, also ist es nicht meine Aufgabe, wenn ich mich mit jemandem treffe und der das dritte, 4., 05. Treffen immer nur jammert, dass mir das die ganze Zeit anhöre, Weil wenn ihr dann von diesem Cafe treffen geh, bin ich ausgelaugt, bin erschöpft und jetzt muss sie mir erst mal hinlegen. Und wenn wir das öfter machen, in Kombination vielleicht mit schlechtem Schlaf, schlecht. Ernährung, zu wenig Bewegung machen uns zu viel Druck und Stress. Dann ist halt schlechte Stimmung gut, weil es von denen die Rede, die fehlen uns dann und die schlechte Stimmung ist quasi vorprogrammiert. Und auch da ist es wichtig, ****achtsam zu sein****. Mit wem verbringe ich meine Zeit? Wem erzähl ich meine Träume? Bei mir anfangs, wie gesagt habe ich will Yogalehrer werden und die will das ganz groß machen, haben viele gelacht und gesagt: Ja, das ist Quatsch. Ob das jetzt noch was für Frauen da von wegen die Leben kennen, macht doch was Gescheites. Und da muss man einfach aufpassen, dass man sich ****nicht nach unten ziehen lässt****, weil nur. [00:27:02] Weil andere ihre Träume nicht erfüllt haben, heißt es nicht, dass das für dich auch gilt. Und gerne würde jeder dann seine Wahrheit über den anderen drüber stülpen. Aber du musst dein Leben so leben, wie es für dich erfüllend ist und wie es dich glücklich macht. Und da gehört leider auch dazu, dass man sich von manchen Menschen ****trennt****.

****Jutta Ribbrock:**** [00:27:23] Ich versuch gerade, mir das vorzustellen. Manchmal passiert es dann ja irgendwie, dass man halt sich nicht mehr so sieht und sich nicht mehr anruft

oder so. Hast du auch richtig konkret auch mal jemandem sagen müssen oder sagen wollen? Hmm, ich glaube, das stimmt nicht mehr so zwischen uns.

****Marcel Clementi:**** [00:27:47] Das ist ja ganz tolle Frage. Und. Ihr habt es schon gehabt, dass sie quasi immer mit jemandem ****Schluss gemacht**** haben. Und ich rede jetzt nicht von einer Beziehung, sondern von ****Freundschaften****. Und auch in der Familie. Für mich persönlich war es so, dass wenn ich gemerkt habe, dass es von beiden Seiten so ist, dass das Interesse nicht mehr da ist und dass mir dieser Mensch Anima so wichtig ist, weil ich ja einfach merke, es passt nimmer. So, dann hab ich diesen Menschen ****gehen lassen****, weil es ja quasi dann von alleine erledigt. Und bin trotzdem ****dankbar**** für die schöne gemeinsame Zeit. Aber nur weil ich mit jemandem eine gemeinsame Vergangenheit hab, heißt es nicht, dass wir gemeinsame Zukunft haben müssen. Das muss immer von beiden Seiten kämen. Und für mich ist ganz wichtig bei Beziehungen, bei Freundschaften, dass man die ****selben Werte**** hat, dass man ähnliche Interessen hat, dass man sich ****respektiert, ehrlich ist, liebevoll, lustig****, also immer auf ****Augenhöhe**** einfach ist miteinander und viele oder ein paar Menschen in meinem Leben, viele kann ich nicht sagen, aber ein paar waren halt immer so ****Energievampire****, die die probieren auszusaugen oder immer nur von Problemen sprechen. Und wenn mir da wirklich jemand wichtig war, zum Beispiel in der ****Familie****, wo es jetzt schwieriger ist, dass sie sagen: Hey, wir sehen uns nie wieder. Da haben wir dann wirklich. Ganz ****ehrlich den Spiegel vorgehalten**** und gesagt: Du bist jetzt alle halbe Stunde bei mir zu Gast bei mir dahoam. Du hast noch nicht einmal gefragt, wie es mir geht. Du redest wieder nur von dir und von deinen Problemen. Fällt dir das auf, fällt jedes auf. Wie viel Kraft das nimmt dir und mir, wie die Stimmung jetzt ist im Vergleich zu dem Moment, wo du reingekommen bist. Falls dir das nicht auf. Und dann noch so richtig in den Augen gesehen von diesem Menschen, dass es versteht und dass es ihm leid tut. Und ich bin überhaupt kein nachtragender Mensch. Und das hat so viel verändert für den, der gesagt hat: Es tut mir leid, es tut mir leid, ich werde es ändern. Es hat alles. Alles ist gut. Und dafür ist die Familie da. Aber man muss wirklich vorsichtig sein, dass man nicht nur negativ redet, weil das schwingt um die herum und zieht alles mit nach unten. Wenn Probleme herrscht, kann ich gern ab und zu zu mir kämen. Aber mir ist wichtig, dass Ma schöne Momente miteinander teilen und seitdem ist das ganz anders geworden, als wie klappt. Man darf das auch mal aussprechen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:30:17] Ich finde das ganz toll, weil letztlich, ich denke mir auch, wenn ich, ohne es zu merken, jemanden irgendwie dauernd auf die Nerven gehe, ich meine Geschichten erzählt und meine Aufmerksamkeit zu sehr bei mir ist. Statt dass dann die Freundschaft so aus plätschert, mir jemand dann auch sagt: Hey J, komme ich irgendwie nicht gut mit zurecht. Daran kann ich auch lernen. Ich weiß, dass das auch echt weh tut. Wehtun kann, wenn man so was gesagt bekommt, aber letztlich. Verändert das auch. Man hat die Chance zu sagen, okay, ich möchte es verändern. Man könnte auch sagen: Nö, ich finde du, wenn du mein Freund bist, müsstest du für mich da sein. Und das darf dir das auch zehnmal erzählen. Könnte ich mich zu entscheiden? Und dann geht es eben nicht weiter mit unserer Beziehung. Aber ich kann auch lernen. Und letztlich, glaube ich, ist diese ****Ehrlichkeit**** für beide Seiten total hilfreich und befreiend.

****Marcel Clementi:**** [00:31:16] Genau. Also ich denke, dass Beziehungen, ob das eine Liebesbeziehung ist oder Freundschaft oder mit der Familie nur funktionieren kann, wenn beide wirklich ****ehrlich**** sind und. Eine Sache, was er gelernt habe, das habe in einem Buch gelesen, von ****Osho Being in Love****. Das habe ich vor Jahren gelesen, bevor ich nur mit meiner Freundin zusammen gekommen bin. Und Osho schreibt, dass ****jeder für sein Glück verantwortlich**** ist. Und das habe ich so spannend gefunden, weil wir wollen

oft unseren Partner, unsere Freunde besitzen. Wir wollen ihnen sagen, wie sie sein sollen. Sie müssen uns so akzeptieren, wie wir sind, aber wir akzeptieren die andere nicht. Wir wollen alle verändern. Und da habe ich für mich entschieden: Ich bin für mein Glück selber verantwortlich. Mit meinen Entscheidungen, mit meinen Gedanken, mit meinen Handlungen. Die Folgen und. Freund? Ja, Freundin, Partnerin. Niemand ist dafür verantwortlich, mir die ganze Zeit glücklich zu machen, sondern das ist meine Aufgabe. Und dasselbe gilt. Aber wenn ich mit jemandem in einem Gespräch bin, dann sehe ich es als meine Aufgabe, den jetzt zu retten. ****Jeder kann sich nur selber retten****. Natürlich kann man sich Hilfe holen von Therapeuten und Experten, wenn man Hilfe braucht. Aber. Ich denke, für glückliche Beziehung und Freundschaft ist wichtig, dass man ehrlich ist und dass man Vertrauen hat und dass man auch mal was ansprechen darf, wenn es vielleicht nicht so schön ist.

****Jutta Ribbrock:**** [00:32:47] Ich habe jetzt auch noch mal mir so bewusst gemacht, obwohl ich ja schon viele Jahre auch Yoga gemacht habe. Aber durch alles, was ich jetzt noch neu gelernt habe, versuche ich mir eine andere Überschrift zu geben. Weil oft kommt man doch aus so was und ist so total erholt. Und dann sagen die Kolleginnen und Kollegen: Ah, du siehst so gut erholt aus, bewahrt dir das mal so lange wie möglich, bevor dann der Energiebehälter wieder leer ist. Und dann hangelt man sich wieder so zum nächsten Urlaub, wo man sich dann wieder erholt. Und ein einler Satz, den ich mir jetzt mitgenommen habe, auch aus meinem. Aus meinem Training. Dass es immer darum geht, ****mehr Energie zu kreieren als zu verbrauchen**** und eben nicht: Ah, ich mach mal Urlaub, da erhole ich mich und dann tröpfelt es, weißte wieder irgendwann so aus dem letzten Loch wird die Energie ist futsch und dann brauche ich wieder ein Erholungsurlaub durch das Leben, wie ich es jetzt lebe. Das ich mir auch immer wieder ****Energie erschaffe****. Und dazu gehört eben alles mögliche, die der ****Atem****, die ****Bewegung****, das ****Essen****, Eindrücke, die ich an mich ran lasse und auch, was du gerade angesprochen hast oder wir gerade besprochen haben, Welche Menschen sind um mich rum? Aber diese Idee von nee, das muss gar nicht sein, Dass einem die Energie dann wieder flöten geht, ist doch klar, wenn man in seinem Alltag lebt, sondern den Alltag anders betrachtet und guckt, wo kann ich mir da ****Inseln**** einbauen, in denen ich mich auch wieder erholen kann und die Energie aufbauen kann? Machst du genug Pausen, Marcel?

****Marcel Clementi:**** [00:34:29] Ja, die Frage an ihn war schon immer genügend Pausen machen, das ist sehr schön beschrieben. Mal Pause ist nicht immer nur Schlaf oder Pause ist nicht immer nur auf der Couch zu liegen, sondern für mich ist ja Pause. Das ja heute in der Mittagspause sozusagen am Vormittag. Habe Podcastfolge geschnitten bei mir dann habe im Fitnessstudio trainiert und das war meine Pause. Ich bin mit den Gedanken bei der Arbeit und die Power mir komplett aus und die her ganz oft, dass Leute zu meine Yoga Retreat sagen: War mir fehlt die Energie zum Yoga machen oder bin zu müde, um Sport zu machen. Aber Sport. Bewegung. Yoga. Das Raubtier nicht die Energie, sondern das ****gibt dir wieder Energie****. Natürlich spürst danach die Muskeln, aber dein Energielevel erhöht sich. Und wenn man sich das in der Yogaphilosophie anschaut, mit dem ****Prana****, wie du aufgezählt, was ****Atmung, Essen, Schlaf****, deine Umgebungszone, das Yoga an sich. Bestes Beispiel Essen. Normalerweise, wenn wir etwas essen, sollten wir danach Energie haben. Wir essen, um dem Körper Energie zu geben. Wenn ihr meine Hunde füttert. Ich habe zwar zwar Hundebabys, weil sie schon seit Jahren keine Babys mehr oder kleinere ist jetzt auch schon bald paar. Aber wenn sie denen es gibt, dann wollen sie sich danach bewegen. Die sind voller Energie, die wollen raus, die wollen Vollgas geben. Und bei uns Menschen ist es oft so: Wir essen was und dann denken wir: Jetzt muss ich mir erst mal hinlegen, jetzt brauche erst einmal Pause. Und so soll es nicht sein, sondern man braucht schon einen durchgehend guten ****Energielevel**** und das können fünf Minuten

Meditation sein. Kurzer Spaziergang kann normaler ****kalte Dusche**** sein oder das man sicher mal Massage und ****Faszienrollen**** mal die Schuhe auszieht, mal in der Wiese steigt und einfach sich ****erdet****. Vor zwei, drei Jahren hat die nur gesagt, was reden die Leute über den Sinn des Sein und Hilfe und was ist ihr ****spiritueller Schwachsinn****? Aber hier mehr in das Yoga kam und je mehr man lernt und wächst, merkt man, hey, da ist so viel Wahres dran da Waldspaziergang jeden Tag bei mir, gib mir so viel Energie. Oder mal eben ****barfuß**** zu sein, in der Wasser zu gehen, in einem, in einem [00:36:50]Fluss oder in einem Bach reinzugehen. Das macht was mit dir.

****Jutta Ribbrock:**** [00:36:57] Ich habe in deine Videos rein geschaut und finde du machst das so wundervoll ****Umarmende****. So schön. Also deine ****Morgenroutine**** zum Beispiel habe ich mir eine angeschaut, so 30 Minuten und das. Das finde ich auch so wichtig zu vermitteln. Dieses es geht um ****gut mit sich selber umzugehen**** und so Details wie: Du musst die Beine noch nicht so ganz durchstrecken, Wenn du dich vorher beugst, lass doch die Knie gebeugt und taste dich langsam an die Dehnung ran. Und dann baust du noch wunderschön bei einer Position, wo man die Hände vor dem Herzen zusammenlegt. Einfach fallen dir gerade mal fünf Sachen ein, für die du heute ****dankbar**** bist. Toller Start in den Tag.

****Marcel Clementi:**** [00:37:46] Danke.

****Jutta Ribbrock:**** [00:37:49] Denn dieses ****Dankbarkeitsding****, das finde ich auch, ist ein Wow! Ein so entscheidender Clou für ****Glücklichsein****.

****Marcel Clementi:**** [00:37:58] Total. Also wir. Wir wollen alle glücklich sein und stellen uns oft gar nicht die Frage: Was ist denn ein glückliches Leben? Weil wir so in unserem Alltag gefangen sind wie in einem Hamsterrad, waren wir wie damals, funktionieren nur jagen unseren To do's, unseren Zielen hinterher, freuen uns auf den nächsten Urlaub und sind somit in Gedanken in der Zukunft. Ja und dann fehlt uns die Energie und die Kraft, um überhaupt mal zu hinterfragen was, Was kann ich denn ändern oder was? Was ist denn ein glückliches Leben? Was wünsch ich mir denn wirklich? Was? Und was hab ich schon? Dass man sich nicht immer auf diesen ****Mangel**** konzentriert, sondern auf die ****Fülle****, die wir bereits haben. Und uns geht es so gut. Wir leben ja in so einem Luxus. Und. Dankbarkeit ist wie ein ****Muskel****, den man trainieren kann, wie im Fitnessstudio die Klimmzüge oder die Caturangas beim Yoga. So kann man sich angewöhnen, dass man dankbar ist und dass man das nicht nur aufzählt, wie oft in so Tagebücher. Fazit Schnell fünf Sachen hin, dankbar für Sonne, Luft, Wasser, Nase. Sondern wirklich okay, was? Spüre was, Was was? Schöner Moment mal in Arbeit. Hat mir jemand ein Kompliment gemacht? Schöne Bluse oder Jemand hat mir Angler oder der Kaffee in der Hand besonders gut. Oder keine Ahnung im Arm. Nehm mir heißes Bad. Es gibt so viele Sachen, für die man dankbar sein kann. Aber man braucht halt auch dieses ****Bewusstsein**** und muss das erst wieder sehen und schätzen lernen. Und das ist ein Prozess der Muskeln, Das kann man alles trainieren und üben.

****Jutta Ribbrock:**** [00:39:38] Ja, schön, das noch in die Bewegung mit einzubauen. Wunderbar. Du bist jetzt 30, richtig? Genau. Du hast dein erstes Buch geschrieben. Du hast über ****100.000 Follower auf Instagram****, über ****100.000 Abonnenten auf YouTube**** für deine Videos. Man könnte sagen, du bist sehr jung, ein sehr erfolgreicher Mann. Was ist für dich ****Erfolg****?

****Marcel Clementi:**** [00:40:06] Ja. Es war jetzt gut formuliert, weil das, was du aufzählst, das sind zwar Ziele im Außen, die erreicht habe. Aber Erfolg ist das Feminät und Erfolg.

Erfolg bedeutet für Sie, dass Sie ****gern aufstehen****. Und das haben wir nicht immer gehabt. Bei meinen Eltern gearbeitet habe. Ich habe sieben Mal auf Schlummern gedruckt, als wir den Wecker immer wieder weiter gestellt und weiter und wollte einfach nicht aufstehen. Und für mich ist der größte Erfolg, dass sie gerne aufsteht, wenn mein Wecker leitet. In ihm schlummern Druck, sondern sage okay, ein neuer Tag steht an, Was mache ich heute? Ja, das ist für mich Erfolg. Fit zu sein, atolle Beziehung zu haben, dass sie ****mit mir selber im Reinen bin****. Natürlich. Niemand ist perfekt. Ich strebe Perfektionismus an, jeder hat seine Fehler. An denen kann man arbeiten. Aber ich bin. Ich bin stolz auf mich, auf mich als Person, nicht auf meine Ziele, die erreicht habe, sondern auf den ****Menschen, der ich geworden bin**** in den letzten Jahren. Und auf diese Veränderung bin ich sehr stolz. Und das ist mein größter Erfolg. Und ich glaube, durch diesen Fokus auf mich, auf meine Skills, auf. Auf das Geben, Wie kann ich anderen helfen? Weil es ist ja alles ****kostenlos****. Der Podcast ist kostenlos. Instagram, der YouTube Kanal, also die Podcastfolgen sowie die ganzen Yogavideos. Damit will er einfach Menschen helfen. Und auf das bin ich stolz. Auf das bin ich. Für das bin ich unendlich dankbar. Und vor Kurzem habe ich in Österreich den ****Podcast Preis**** gewonnen für den besten Podcast vom Land.

****Jutta Ribbrock:**** [00:41:39] Großartig! Herzlichen Glückwunsch!

****Marcel Clementi:**** [00:41:40] Danke. Das war aber so ein großes Ziel von mir. Ja und im Nachhinein habe ich gedacht, okay, war's das jetzt? Es. Das ist nicht das Ziel von meinem Podcast und das ist nicht der Sinn und Zweck davon. Und zwar drei Wochen darauf habe ich jemanden getroffen auf der Straße, die meinen Podcast hört und ich muss dann gerade kurz sagen, der Podcast hat mein Leben verändert. Das hilft mir so und kann das erste Mal wieder durchschlafen und schwere Trennung hinter mir. Und es hat ja so geholfen. Das ist für mich ****Erfolg****, das ist für mich ****Erfüllung**** und das habe ich selber erst in den letzten Wochen lernen und verarbeiten müssen, dass diese Venus einen Preis gewinnt. Dann fragt dich sofort jeder: Und was ist das nächste Ziel? Ja, aber brauchen wir denn immer gleich das nächste Ziel? Oder darf's auch einfach mal so sein, wie sie es.

****Jutta Ribbrock:**** [00:42:34] Sagen wir mal so, durch so einen Preis wird man noch etwas bekannter und du erreichst dann noch mehr Menschen. Und das ist ja dann auch ein ganz schöner Effekt, dass noch mehr dich hören und von dir lernen können. Du hast gerade ein Feedback schon gesagt von dieser Hörerin, die dich auf der Straße angesprochen hat. Kannst du uns ein bisschen erzählen? So ****Reaktionen, Erlebnisse****, die sich besonders berührt haben? Vielleicht im direkten Kontakt, wenn du Retreats machst oder auch, was du vielleicht an Zuschriften oder so bekommst zu deinem Podcast oder deinen Videos?

****Marcel Clementi:**** [00:43:12] Ich probiere eben so wenig Zeit wie möglich vor Bildschirmen zu verbringen, weil es so viele Videos, nein Podcasts schneit. Und mit Social Media habe ich so Hass-Liebesbeziehung. Es geht irgendwie nicht ohne, aber was hat die ganzen Nachteile davon? Und deswegen habe auf meiner Website stehen, dass sie gerne so. Mails und Briefe usw gern bekomme, sondern immer über ****persönliche Treffen**** freue und versucht, diese Nachrichten zu reduzieren. Umso mehr freue ich mich über so persönliche Treffen. Und da fallen mir jetzt drei Begegnungen ein, die mich schon immer loslassen. Und zwar mal Habe HB ****Sunrise Yoga Events**** bei uns in Österreich, in Tirol und in Salzburg, wo wir auf 2000 Meter zum Sonnenaufgang Yogaeinheit machen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:44:01] Oh, wie schön.

****Marcel Clementi:**** [00:44:02] Ja, traumhafte Stimmung. Und da wollte jemand dann im Anschluss ein Foto machen, sagt Marcel. Keine Fotos machen? Ja klar, voll gern. Aber sie ist extra für diese eine Yogaeinheit ****aus Hamburg her geflogen****, weil sie so gern mit mir Yoga macht, jeden Morgen mit mir aufsteht. Und das war ein besonderer Moment.

****Jutta Ribbrock:**** [00:44:21] Oh, wie schön.

****Marcel Clementi:**** [00:44:23] Bei meinem ****Yoga Festival****, das so viel Arbeit ist über das ganze Jahr und ich bin immer total aufgeregt davor. Vor dem Start ist, sagte jemand her Carmona, irgendwas im Norden Deutschlands. Extra angereist, um mir zu sagen, dass er jetzt schon seit zwei Jahren mit mir jeden Morgen übt und er merkt, wie sich sein Leben verändert. Seine Kinder machen mit, seine Frau macht mit. Der Hund macht mit. So was berührt bisher. Aber die schönste Geschichte war beim ****Yoga Retreat****. Und zwar beim ****Männer Yoga Retreat****. Da war man nur unter Männern. Und da war ein Papa dabei, der auch, man würde sagen total erfolgreich ist. Beruflich. Tolle Karriere, Haus, Kinder, Beziehung, alles super. Und ich hab bei diesem Retreat eine Geschichte erzählt, über die ein Buch geschrieben hab vom ****Fischer****. Der fischt aus Leidenschaft, weil er es gern tut und Rowan Manager trifft, der ihm immer wieder sagt, ja, warum machst net mehr, warum machst net mehr, warum machst es nicht größer? Und am Ende der Geschichte sagt der Fischer: Schau, ich genieße das Leben so wie es ist. Also das war jetzt so schnelle Zusammenfassung und das hat. Diesem Teilnehmer so getroffen, dass er realisiert hat, er ist dieser Manager, der immer mehr und mehr will und er will mehr der Fischer sein und hat mir dann zu Weihnachten Fotos geschickt, wo er das erste Mal frei nimmt, an Weihnachtsurlaub macht, mit den Kindern Rodeln ist und dann wirklich mit Tränen in den Augen geschrieben, dass ja das Retreat so nachwirkt. Und er ist jetzt mehr und mehr der Fischer. Und das ist ja, das ist für mich unbeschreiblich.

****Jutta Ribbrock:**** [00:46:05] Das ist total schön und im Grunde ist das ja so ein Beispiel, was wir eben schon angesprochen haben, dass man oft das Gefühl hat: Ja. Andere Menschen können was ändern, aber ich doch nicht. Ich kann doch aus meinem Managerjob. Dann verliere ich meinen Job, wenn ich jetzt nicht die 80 Stunden durchziehe und da alles rein stecke. Und er hat ja anscheinend irgendwie einen Weg dazu gefunden.

****Marcel Clementi:**** [00:46:31] Ich glaube, es gibt ****immer einen Weg**** und wenn man noch mal einen zickt, dann muss man vielleicht auch woanders mal schauen. Und wenn etwas nicht funktioniert? So wie meine allerersten Yogastunden. Da ist niemand. Kämen. Erste Woche Kanada, zweite Woche. Kanada, dritte Woche. Ein Freund käme. Den habe ich überreden müssen. Vierte Woche wieder Kanada und Flyer verteilt und habe das online auf Instagram beworben damals. Und es hat nicht funktioniert. Und dann kann man entweder aufgeben und alles hinschmeißen oder man ****ändert die Taktik**** und überlegt sich was anderes. Und ich bin dann zu Hotels gefahren und habe mich dort vorgestellt. Und das ähnliche ist, wenn man total viel arbeitet und sich denkt, ich käme dann nicht raus, dann muss man vielleicht auch mal ****was abgeben****. Das habe ich lernen müssen, dass sie nicht alles selber machen muss. Man darf auch mal etwas abgeben oder auch mal ****Nein sagen****. Das ist etwas. Wir meinen, wir müssen zu allem Ja sagen. Aber wenn du zu allen anderen Ja sagst, dann sagst ****Nein zu dir selber****, weil dir bleibt keine Zeit, dir bleibt keine Energie und man muss niemandem was beweisen. Also das 80 Stunden die Woche nicht gesund sein, das das liegt auf der Hand. Deshalb finde ich es so spannend, wenn man jemanden fragt: Wofür bist du dankbar? In 99 % der Fälle von den Menschen, die er trifft, die sagen ****Gesundheit**** oder was ist deine wichtigste Priorität? Deine Top drei? Das ist meistens ****Familie**** und dann ****Gesundheit****. Aber wenn es so wichtig ist, und wenn du so dankbar dafür bist, warum tust du nichts dafür? Schau dir

deinen Kalender an und sei mal ganz ehrlich: ist da eingetragen Pause. Sport? Gesunde Ernährung? Oder ist nur schnell schnell Fastfood was reinstopfen, ganzen Tag arbeiten am Abend? Vom kleineren Bildschirm, also vom mittelgroßen Bildschirm, vom Laptop auf den kleinen Bildschirm schauen und dann auf den großen Bildschirm, der im Hintergrund läuft. Das ist nicht gesund und da macht man sich selber was vor. Ich glaube, ein glückliches Leben ist erleben, dass du nach deinen ****Werten und Prioritäten**** lebst. Und das ist für jeden was anderes. Ich kann Ihnen auf Instagram schauen, sagen: Das ist ein glückliches Leben, so Ville desa. Weil jeder Mensch ist unterschiedlich, aber das es Wert an Menschen geben, die 80 Stunden arbeiten und total glücklich sein, weil sie sagen, Arbeit ist das Wichtigste. Alles andere kommt danach. Und es läuft gerade gut und du musst jetzt durchbeißen, dann ist es ja gut. Aber wenn jemand kurz davor ist, alles hinzuschmeißen und sagt bei Cinema aus dem Bett und mir wird alles zu viel, dann ist es vielleicht an der Zeit, zum Beispiel die Yogamatte mal auszurollen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:49:09] Ja. Und Yoga, finde ich, hilft einem auch, überhaupt zu lernen, ****sich zu spüren**** und dann auch mal zu spüren, dass da vielleicht was total schief läuft, dass sich überhaupt mal wieder so heranzutasten über Über den Körper fühlen wir ja auch noch andere Schichten in uns.

****Marcel Clementi:**** [00:49:31] Genau. Dass wir uns nicht ständig nur ablenken. Weil am Anfang diese ****Stille**** sehr ungewohnt, weil nur dazusitzen und am Ende im Schlaf zu liegen. Gerade kürzlich bei einer Buchvorstellung am Ende Marmora und ein junges Mädels. Zack, zack, Dieses Schaf kam Und sie? Tut sich das so hart? Deswegen lässt sie sie mal aus. Ob wieder irgendein Tipp Hab ja gesagt, Ja.

****Marcel Clementi:**** [00:49:53] Mein Tipp ist. ****Liegen zu bleiben****. Das muss man abtrainieren, dass man da einfach mal darlegt, ohne was zu erledigen. Du musst kaum was beweisen. [00:50:02] Du musst nicht immer nur funktionieren. Und unser Selbstwert, der hängt nicht davon ab, wie viel wir, wie viel Stunden wir arbeiten.

****Jutta Ribbrock:**** [00:50:11] Genau. Und ****Savasana**** sagt man ja, ist eigentlich das wichtigste von der ganzen Yoga Session, dass ich alles richtig schön ****integrieren**** kann, was man vorher gemacht hat und in deinem Energiesystem, was in dir ist, auch ****sättigen**** kann. Genau. Aber das so? Ja wieso denn? Ich wollte ja die Bewegung machen. Also das ist ja das Unwichtigere. Ja und dann ist natürlich auch viele genau was du gesagt hast, die Stille auch auszuhalten. Und dann natürlich auch wieder der Anspruch. Aber man sagt doch, man soll dann ****leer von Gedanken**** werden. Und dann kommen natürlich die ganzen Gedanken und man denkt: Oh, die will dich weghaben und wenn du was weghaben willst, weiß ja, dann ist es umso hartnäckiger und so, da ist ja auch wieder so ein ****Leistungsding**** kann da drin sein.

****Marcel Clementi:**** [00:51:02] Ja. Wobei es gar nicht darum geht, an nichts zu denken, sondern wenn wir uns Yoga anschauen, diese ****acht Säulen aus dem Yoga**** auch erstaunlich ist ja die acht und diese acht Zeilen von ****Patanjali****. Dann ist Meditation übersetzt. Anfangs mal ****Konzentration****. Und wenn ich mir auf die Atmung konzentriere oder auf die Musik oder auf die Natur, auf das Plätschern von dem Wasser oder den Wind oder Vögel Gezwitscher, dann ist es schon Meditation. Es geht nicht immer darum, dass man an gar nichts denkt. Wichtig ist, dass man mal ****im Moment ankommt****, weil glücklich sein und das Leben spüren. Das kann man nur im Hier und Jetzt. Das kann den Morgen machen und letzte Woche gemacht haben. Es ist schon vorbei. Die Zukunft ist nicht da. Das einzige, was wir haben, ist der ****Moment****.

Jutta Ribbrock: [00:51:51] In deinem Podcast hast du auch so eine tolle Fülle von Themen. Du hast manchmal Gesprächspartner, du hast manchmal Solo Podcasts. Wie entwickelst du deine Ideen dafür? Wahrscheinlich wachsen die viel auch aus deinem **eigenen Erleben**. Einfach, oder?

Marcel Clementi: [00:52:09] Der Teil sehr viele **Geschichten**. Was mir so passiert, was mich so beschäftigt, versucht wirklich immer total **ehrlich und authentisch** zu sein. Also das, was in meinen Beziehungen lebt. Das will ja mit meiner Community leben. Und erzähle einfach ganz locker und ehrlich, was mich so beschäftigt, womit ich gerade zu befasse. Elias Jeden Tag mindestens eins Stunde. Und da lernt man einmal so viel Neues. Und es gibt generell. Man hört ja nie auf zu lernen. Und das was sie lernen ist halt dort und geht dann spazieren mit meinen Hunden und reflektieren und denken okay, was, was könnte denn erzählen im Podcast? Was beschäftigt mich grad? Mach mal mir paar **Notizen auf einem Zettel**, schalte zwar Kameras ein, Press auf Start und dann geht's los.

Jutta Ribbrock: [00:52:58] Genau das kommt dann einfach so spontan.

Marcel Clementi: [00:53:02] Ja, manchmal gelingt es gar nicht. Da denkt man schon das Richtige für solche **Selbstzweifel** sind ganz normal. Aber im Großteil der Fälle tue ich mich sehr leicht mit dem Sprechen und Erzählen, weil es kommt halt **vom Herzen**. Ich probiere da nicht irgendjemanden was auf zu so jemandem wo rein zu zwingen und zu sagen schau, das ist der einzig richtige Weg und mach das jetzt so, sondern die erzählen einfach wie es bei mir ist. Und das nimmt mir sehr viel Druck, weil ja, ich bin einfach ehrlich und die muss nicht perfekt sein, sondern ich bin einfach **echt** und mache Fehler und lernen. Und ich denke, das ist, was meine Community schätzt.

Jutta Ribbrock: [00:53:43] Marcel, du scheinst dein **Traum Leben** zu leben, oder?

Marcel Clementi: [00:53:47] Auf jeden Fall.

Jutta Ribbrock: [00:53:49] Und du sagst ja dieses im Hier und jetzt und immer Ziele setzen muss irgendwie nicht sein. Aber gibt es was, wo du sagst, da habe ich was im Blick, was ich gerne noch machen möchte, was ich mir erträume? Wie auch immer. Gibt es da was?

Marcel Clementi: [00:54:08] Mit den Zielen bin ich eben bisschen vorsichtig worden, weil sie merkt, dass wir uns oft so sehr dran klammern mit diesem Mindset. **Wenn, dann** wenn ihr das erreicht habt, dann war das mit 100.000 Abonnenten auf YouTube. Wenn die 100.000 Abonnenten habe, dann bin ich YouTuber. Aber davor war die Arbeit genau die gleiche wie danach. Und ich probiere einfach jetzt weiterhin überall bestmögliche **Qualität** zu liefern. So vielen Menschen wie möglich zu helfen, **achtsamer zu leben**, sich selber wieder zu spüren, wie du es vorhin gesagt hast, Yoga zu machen. Ich habe ein paar private Ziele und ich mache da auf jeden Fall ein **zweites Buch** schreiben. Irgendwann in der Zukunft, weil mir das wirklich so viel Spaß gemacht hat. Und ja, es gibt noch so viel, was ich gerne teilen möchte und das ist auf jeden Fall ein Projekt. Aber es ist jetzt nicht so, dass die Deadlines hetzen. Zack, in zwei Jahren muss das nächste Buch raus, sondern ich schaue einfach mal an beim YouTube Kanal. Die haben jetzt da Quartal mehr im Kopf. Natürlich, von den 100.000 strebt man dann auf die 1 Millionen. Das ist einfach, was auf YouTube gefeiert wird, wo man sogar Auszeichnungen kriegt. Aber wir konzentrieren wir mehr auf den **Weg**. Jede Woche ein neues Yoga Video, jede Woche ein Podcastfolge. **Spaß am Leben** zum Sein, Fit sein,

weiterhin ****lesen, lernen, wachsen****, gute Freundschaften, vielleicht ein bisschen mehr frei machen. Auch wieder mehr reisen. Das wäre schön. Aber ich bin wirklich mega dankbar und total zufrieden.

****Jutta Ribbrock:**** [00:55:39] Danke von Herzen für dieses ****Wenn dann Ding****, dass du das noch erwähnt hast. Weil ich kenn das persönlich auch und ich weiß, dass es total vielen Menschen so geht und dann ist man plötzlich ganz leer, wenn man dieses vermeintliche tolle Ziel erreicht hat und man fühlt sich gar nicht irgendwie toller und besser und erfüllter.

****Marcel Clementi:**** [00:56:02] Ja, und das ist so, so verrückt, weil wir projizieren in eine ****Illusion**** hinein. Wenn ihr das erreicht haben, dann passiert das und das und wir wissen es aber nicht. Und das war für mich die Erkenntnis mit diesem Podcast Preis gibt es wirklich ein Jahr lang visualisiert und dann mal vorgestellt, wie den Preis gewinnen und im Kopf dafür hart gearbeitet. Und mir ist es noch nie beruflich so schlecht ergangen wie zwei Wochen nach diesem Preis, weil wir in so ein richtiges Loch fallen und gesagt okay, das war's jetzt nicht, es war nicht der Sinn davon und man weiß ja gar nicht, was dann für Aufgaben kämen, aber viel mehr eine Öffentlichkeit. Das war ganz viel Presse, viele Einladungen, jeder ist ja nicht gut, jeder Fernsehsender also da mit, mit der Reichweite, mit der Bekanntheit. Alles im Leben hat ****Vor- und Nachteile****. Immer ****Yin und Yang****. Es gibt immer ****Balance**** und wir kennen oft den Preis dahinter nicht. Wir sehen ein Foto von jemandem, der ist komplett durchtrainiert und denken uns: Wenn ihr einen flacheren Bauch habe, dann fühle mich wohl in meinem Körper. Aber dass dieser Mensch vielleicht gar keine Pizza mehr oder nichts mehr genießen kann, ohne im schlechten Gewissen drei Stunden lang nur im Fitnessstudio steht. Ich war vor Kurzem mal beim Yoga Retreat. Ich merke da mein Herz vielleicht, da bin ich voll Feuer und Flamme. Ich finde es so wichtig, dass wir da nicht immer nur in der Zukunft leben. Und die sieht jemanden im Hotel und der ist total durchtrainiert und die denken mal: Boah, der ist fit, ohne zu beneiden, einfach nur beobachtet fit. Und ich bin dann in die Sauna gegangen um Xing. Er ist gerade im Fitnessstudio, war etwa drei Stunden lang in der Sauna, immer wieder bissl Ruhe gewesen und Kim trug. Und der war immer nur im Fitnessstudio, im Urlaub. Und da ist die Frage: ****Wer beherrscht wen****? Beherrscht er noch seinen Körper oder beherrscht der Körper schon ihn? Dann kann der überhaupt das nur genießen? Also wir müssen immer aufpassen, was wir uns wünschen, weil wir kennen oft gar nicht den ****Preis**** dafür.

****Jutta Ribbrock:**** [00:58:05] Auch ein total wichtiger Aspekt ist genau das. Dieses ****möchte ich dieses Leben, was diese Person lebt****. Auch 100 % haben, also nicht nur den Waschbrettbauch, sondern alles was dazugehört, um das zu erreichen. Und es ist wirklich toll, ohne ohne schlechtes Gewissen mal die Pizza auf dem Sofa zu genießen. Und ja, morgen kann ich ja wieder Gemüse kochen und Haferbrei essen und so, aber. Und dann wirklich es einfach nur geil finden, dass ein schöner, gemütlicher Pizza Abend mal möglich ist.

****Marcel Clementi:**** [00:58:42] Genau. Aber wir sehen halt oft nur den ****Erfolg****. Und da bei mir man sieht die Follower, man sieht die Erfolge. Aber in den ersten fünf Jahren war nicht wirklich Urlaub. Ich habe minimal mit Freundin getroffen, die war nie mit irgendjemanden Kaffeetrinken oder hab meine Freundschaften gepflegt, weil ja einfach keine Zeit gehabt habe bzw. mir die Zeit nicht genommen hab. Und im Nachhinein kann man sagen, ja, das war der Schlüssel zum Erfolg oder auch nicht. Man war, es ist nett, es steckt da immer ****Glück**** dabei. Das richtige ****Timing, Talent**** in den Bereichen, wo wir es oft gar nicht wirklich in Teilen kennen, wo es gar nicht in unserer Hand liegt. Und deswegen ****im Vergleich mit anderen kann man nur verlieren****.

****Jutta Ribbrock:**** [00:59:26] Ja, sehr schön. Und einen anderen tollen Satz gibt's noch: ****Practice what you preach****. Wenn du selber erzählst, nimm dir Zeit dich zu entspannen und kümmer dich um dich, das Du, der du das vertrittst, tatsächlich auch das selber machst. Und so wie ich heraushöre, hast du es auch inzwischen geschafft, da auch mehr und mehr hin zu finden, dass du die Balance auch halten kann.

****Marcel Clementi:**** [00:59:49] Genau dieser Weg.

****Jutta Ribbrock:**** [00:59:53] Lieber Marcel, ich habe immer noch eine Frage am Schluss an meine Gäste. Die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich ****Glück****?

****Marcel Clementi:**** [01:00:06] Glück. Ist im Moment ein ****Glücksmoment****. Euphorie. So wie man gewinnt etwas. Man erreicht das Ziel. Man. Ja, man hat irgendein besonderes Ereignis. Hochzeit, Geburtstagsfeier. Das ist ein Glücksmoment, der aber nicht andauert. Und ****glücklich zu sein**** bedeutet für mich, ****dankbar und zufrieden zu sein****. Und da, finde ich, muss man unterscheiden, dass man nicht dem Glück hinterherjagt, sondern sich auf das ****Glücklichsein****, also sein, im Moment konzentriert.

****Jutta Ribbrock:**** [01:00:43] Wie wunderbar. Ich danke dir von Herzen.

****Marcel Clementi:**** [01:00:46] Danke dir für diese schönen Fragen.

****Jutta Ribbrock:**** [01:00:50] Oh ja, das war wirklich ganz, ganz toll. Danke. Ich nehme mir auch davon ganz viel mit. Ich wünsche dir wirklich ganz viel Glück und Erfolg bei deinen Sachen noch. Und zwar Erfolg. So wie sich für dich Erfolg anfühlt. Und ja, ich finde das sehr berührend, wie du deinen Weg gemacht hast und was du an unfassbarer Weisheit schon ausstrahlt. Ich bin ja ein paar Tage älter als du und finde es einfach so ein. War so ein schöner Austausch. Ich danke dir.

****Marcel Clementi:**** [01:01:28] Danke schön. Danke für die Einladung und für das schöne Gespräch.

****Jutta Ribbrock:**** [01:01:38] Hey, ich hoffe, du konntest dich ein bisschen begeistern für Yoga. Durch dieses schöne Gespräch mit dem Marcel. Genießt den Weg dahin, wenn du dich daran machen willst. Und wenn du mehr über Marcel Clement wissen möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu seinem Buch. Und wir zwei würden uns natürlich riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst auf Spotify oder Apple iTunes, wo auch immer du uns hörst. Ganz lieben Dank dafür. Dann finden uns noch viel mehr Menschen und können die schönen Botschaften aus dem Podcast auch bekommen. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf ****einfachganzleben.de**** und noch mehr tolle Podcasts 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 1:**** [01:03:31] Frauenstimmen. Klagen. Lachen. Klüger werden. Ich bin in die Community, ich bin Buchautorin und Journalistin und in meinem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit lebensklugen und mutigen Frauen über das ****Loslassen**** und das ****Aufbrechen****, das ****Verlieren****, das ****Suchen**** und das ****Finden****. Ich bin stolz darauf, wie viele wunderbare Frauen bereits bei mir zu Gast waren. Unter ihnen Stefanie Stahl, Maria Furtwängler, Annika Decker oder Gerburg Jahnke. Und ich freue mich auf alle, die

noch kommen. Ihr könnt Frauenstimmen überall dort hören, wo es Podcasts gibt. Herzlich und hoffentlich auf bald. Eure Elico.

****Speaker 1:**** [01:04:15] Scheint sogar da. Die Coca Cola Gläser von McDonald's sind zurück. Jetzt ein Glas gratis zu jedem McMullen.