

Podcast mit Michael Curse Kurth

Jutta Ribbrock [00:00:11]: Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch klarer und intensiver macht. Heute ist bei mir **Michael Curse Kurth** auch bekannt als **Curse** oder umgekehrt **Curse** auch bekannt als **Michael Kurth**. Er ist Musiker, Rapper, systemischer Coach, Meditationslehrer, Podcaster und Bestsellerautor. Sein neuestes Buch hat den Titel 199 Fragen an sich selbst. Und diese Fragen sollen uns helfen, die für uns passenden Antworten in ganz vielen Lebensbereichen zu finden: Beruf, Geld, Selbstfindung, Problemlösung, Liebe und ganz viel anderes. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber **Curse**, herzlich willkommen.

Michael Curse Kurth [00:01:22]: Dankeschön. Ich freue mich, hier zu sein.

Jutta Ribbrock [00:01:25]: Was ist jetzt richtig? Wie nennt dich deine Mama oder deine Frau Sarah oder dein bester Kumpel?

Michael Curse Kurth [00:01:32]: Also, die meisten Leute nennen mich **Mike**. Also quasi mein Geburtsname ist ja **Michael**. Und irgendwie hat sich dann von **Michael** auf **Mike** sehr früh etabliert, irgendwie so in der sechsten Klasse, und seitdem sagen eigentlich alle **Mike**. Aber klar, es gibt manche Leute aus der Musik hauptsächlich, die irgendwie meine Alben kennen und so, die sagen **Curse**. Und ganz, ganz wenige Leute sagen **Michael**, und das sind tatsächlich eigentlich meine Eltern und manche Leute noch aus der Familie, obwohl es auch manche Onkels und Tanten gibt, die **Mike** sagen. Cousins sagen alle **Mike**. **Michael** ist wirklich so, sagen eigentlich nur meine Eltern. Und die meisten Leute sagen **Mike**.

Jutta Ribbrock [00:02:16]: Okay, sage ich das jetzt auch? Jetzt bin ich total irritiert.

Michael Curse Kurth [00:02:19]: Ich weiß, es sind immer alle irritiert. Ist es **Michael** oder **Curse** oder **Mike** oder so? Das Einzige, was ich immer allen Leuten sage, ist: Bitte nennt mich nicht **Micha**, weil mich hat noch nie jemand **Micha** genannt. Und manchmal kommen so Leute und sagen: Sei **Micha**. Und dann weiß ich immer, wir kennen uns auf jeden Fall nicht. Da entlarven sich die Leute mal ganz schnell. Die Leute möchten dann so auf: Hey, wir kennen uns, **Micha**. Und ich sag mal so: Wir kennen uns auf gar keinen Fall. Aber ansonsten, sagt gerne **Curse**, sagt **Michael**, sagt **Mike**, wie du möchtest.

Jutta Ribbrock [00:02:48]: Okay, vielleicht springe ich so ein bisschen rum. Mal gucken.

Michael Curse Kurth [00:02:52]: Kein Problem.

Jutta Ribbrock [00:02:53]: Erst mal wollte ich sagen: Herzlichen Glückwunsch, dein Buch *199 Fragen* hat es gleich auf die Bestsellerliste geschafft. Und du feierst auch noch ein Jubiläum als Musiker: 22 Jahre seit deinem ersten Rap-Album.

Michael Curse Kurth [00:03:07]: Das stimmt. Ja, genau.

Jutta Ribbrock [00:03:08]: Congratulations.

Michael Curse Kurth [00:03:09]: Dankeschön.

Jutta Ribbrock [00:03:11]: Und ich habe nämlich ein neues Wort, was ich, ein neues Lieblingswort, was ich bekommen habe, sozusagen geschenkt bekommen habe durch eine meiner Gesprächspartnerinnen hier im Podcast: **Multi-passionierte Persönlichkeit**. Das kam von **Maxine Schiffmann**, die schreibt und arbeitet darüber, wie Menschen so wirklich ihr Ding finden. Also wie finde ich so meinen Weg? Und dann schreibt sie eben auch über welche, die einfach nicht nur mit einer Sache zufrieden sind. Und ich dachte endlich so: Yeah, ich habe ein Wort für mich. Und du bist doch auch so einer. Findest du dich da wieder? **Multi-passionierte Persönlichkeit**.

Michael Curse Kurth [00:03:47]: Ich finde mich absolut darin wieder. Ja, ist so ein sehr schönes Wort. Ja, auf jeden Fall. Also, es ist, es gibt so eine, so eine, so eine Story, die ich öfter mal gerne erzähle, die damit direkt zu tun hat. Und zwar, als ich mit meinem Podcast angefangen habe, hatte ich ein Telefonat mit einem sehr bekannten Coach in Deutschland. Also weil wir geguckt haben, ob wir mal einen Podcast machen wollen und wie wir es machen wollen und so. Und ich schätze es auch, was die Person macht, aber da gab es ein Gespräch, also einen Teil in einem Gespräch, wo diese Person mir halt so versucht hat, halt so den Kopf zu waschen. Und da hat er gesagt: "Ja, du willst einen Podcast machen, und dann willst du noch ein Album machen, und dann willst du noch das und so. Das wird niemals funktionieren. Du darfst nur eine einzige Sache machen und muss dich voll und ganz darauf konzentrieren. Na, da bin ich ja mal gespannt, ob das was wird." So nach dem Motto.

Jutta Ribbrock [00:04:43]: Das ist total unterstützend.

Michael Curse Kurth [00:04:45]: Dann habe ich mir während des Gespräches schon gedacht so: Ey Bruder, so! Halte den Ball flach. Es war aber alles sehr, sehr höflich und das hat er sicherlich auch überhaupt nicht böse gemeint. Es kam auch nicht böse rüber, aber es war schon sehr eindimensional, im wahrsten Sinne des Wortes. Und ich habe darüber nachgedacht. Klar, wenn man sich solche Sachen hört, denkt man vielleicht ein bisschen drüber nach. Ich habe drüber nachgedacht und dann ist mir folgendes bewusst geworden: Ich mache zwar viele Sachen, aber ich mache eigentlich nur eine Sache, nämlich das, was mich in meinem Leben begeistert. Und das, was mir in meinem Leben hilft. Das teile ich mit anderen Menschen. Und mache ich das im Podcast, mache ich das im Buch, mache ich das in dem Workshop, mache ich das über meine Musik, mache ich das in persönlichen Sessions? Ja, aber das sind alles nur andere Medien und der Prozess ist der gleiche. Und so kann man zwar sagen: "Ja, man darf nur eine Sache machen", aber wenn die eine Sache halt das ist, ist man bei dir. Du bist auch, du machst ja auch ganz viele verschiedene Dinge. Aber all diese Dinge haben ja auch mit Sprache zu tun, mit Kommunikation zu tun, mit Ausdruck zu tun. Und eigentlich machst du vielleicht auch hauptsächlich eine Sache. Ja und? Und warum soll nicht, warum soll nicht? Ich erzähl das mal irgendjemandem, der sowohl elektrische Autos als auch Raketen baut und noch irgendein anderen Quatsch macht. Dem sagst ja auch nicht: "Du darfst nur Elektroautos bauen." Oder oder oder oder irgendjemand. Warum soll denn jemand, ein Mensch, die Bäckerin, ist nur Brötchen backen? Warum darf diese Person sich nicht auch noch für Tiere interessieren oder einen Garten pflegen? Oder vielleicht auch irgendwie Verwandte im Stand unterrichten? Wer sagt dir das? Ich finde das, wir sollten uns da nicht limitieren. Das sollten wir wirklich vermeiden. Und dieses "Du darfst nur eine Sache machen und

nichts anderes." Das kann vielleicht für einen Moment und für eine Phase, wenn man ein bestimmtes Ziel hat, ein sehr guter Tipp sein. Aber ich glaube, für ein erfülltes Leben ist das ein sehr schlechter Tipp.

Jutta Ribbrock [00:06:53]: Ich finde es auch mega schön. Ich sage immer, ich freue mich so, dass ich die Chance habe, meine ganzen Talente auszuleben. So auf vielen verschiedenen Ebenen. Ich finde es total toll.

Michael Curse Kurth [00:07:04]: Und ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich finde, dieses Multi-Begeisterung oder Multi-passioniert, das geht ja auch noch ein Stückchen weiter. Weil für mich ist es zum Beispiel so, wenn mir Menschen begegnen, die für irgendwas eine Leidenschaft haben. Ich sage jetzt mal Modelleisenbahnen. Ich, ich weiß nichts über Modelleisenbahnen. Ich würde nicht auf die Idee kommen, ein Buch über Modelleisenbahnen zu lesen. Wenn mir ein Mensch begegnet, und diese Person hat diese Passion und erzählt begeistert und kennt alle Einzelteile aus. Und da könnte ich stundenlang zuhören und bin wahnsinnig auch begeistert, weil, weil ich einfach auch Begeisterung, Leidenschaft, Passion von anderen Menschen unglaublich liebe. Und das, das, das fließt ja auch mit ein, dass man sich auch dafür begeistern kann, was andere Menschen machen, selbst wenn es überhaupt nichts mit dem eigenen Feld zu tun hat. So, genau.

Jutta Ribbrock [00:08:02]: Das kann einen schön, ja, mitreißen. Wenn jemand leidenschaftlich über sein Ding erzählt. Aber bei dir darf man auch mitmachen. Du hast jetzt ein Buch geschrieben, was man als Lesser oder Leserin zur Hälfte selber schreiben darf. *199 Fragen*, und die Antworten kann man direkt ins Buch schreiben.

Michael Curse Kurth [00:08:22]: Wenn man möchte.

Jutta Ribbrock [00:08:23]: Ja, was ist deine Idee dahinter? Dieses selber schreiben?

Michael Curse Kurth [00:08:31]: Mir, mir sind. Also, ich habe, ich habe ja vor so zwölf, dreizehn, vierzehn Jahren angefangen, mich erst mal durch meine eigene, ja, durch mein eigenes Leiden, könnte ich sagen, oder durch meine eigenen Situationen und Herausforderungen im Leben, sehr intensiv mit Therapie, Coaching, Meditation und diesen Dingen zu beschäftigen. Und irgendwann dann auch angefangen, das selber zu lernen und selber mit Leuten zu teilen. Und auf diesem Weg habe ich gemerkt, dass gute Tipps super sind. Aber was mir viel krassere Momente beschert hat, ist, wenn jemand mir eine gute Frage gestellt hat und mich nicht mit der einfachsten Antwort hat davonkommen lassen, sondern dran geblieben ist. Und oder auch wie in dem Beispiel eben: Dieser Coach hat zu mir gesagt: "Ja, du darfst das, du musst das so und so machen." Das war ein guter Tipp, der hat bei mir nichts bewirkt, aber ich habe ihn zu einer Frage umgekehrt. Ich habe mich nämlich gefragt: Stimmt das wirklich? Und das hat bei mir was ausgelöst. Nicht das Befolgen eines Tipps, sondern das Fragen. Und weil gute Fragen mir in meinem Leben so viele Momente beschert haben und ich auch in den Coachings und den Workshops, die ich mache, auch immer wieder merke, dass wenn ich Leuten Fragen stelle, ganz viel passieren kann. Deswegen habe ich schon seit wirklich zehn, fünfzehn Jahren diese diesen Gedanken: Ich möchte ein Buch schreiben mit guten Fragen. Und ich habe wirklich jetzt das Buch geschrieben, was ich eigentlich seit zehn, fünfzehn Jahren schreiben wollte. Und ich habe in dem Buch Platz gelassen zwischen den Fragen, denn wenn man möchte, kann man halt direkt so die ersten Gedanken da reinschreiben. Und bei mir ist es auch so, wenn ich ein gutes Buch lese, was mir persönlich gefällt, das sieht nachher auch so aus wie ein Notizbuch. Ich unterstreiche Sachen oder ich knick Seiten

ein, um irgendwie mit der Spitze der Seite irgendwie auf den Satz hinzuweisen, der mir gefällt, wenn ich gerade keinen Stift zur Seite habe. Und und und. Nachher ist so ein gutes Buch für mich, wenn ich es zwei Jahre später in die Hand nehme, fast wie eine Art Tagebuch. Noch mal so. Und ich habe mir halt gewünscht, dass dieses Buch, was ich jetzt da geschrieben habe, dass die Leute das nicht wie so ein Objekt irgendwo in den Schrank stellen, sondern sagen: "Nee, das ist mein, da schreibe ich rein, das nehme ich auseinander oder reiß ich eine Seite raus, da klebe ich was rein. Ich arbeite damit." So, das war mein Wunsch und deswegen habe ich das so gemacht.

Jutta Ribbrock [00:10:57]: Das ist ja das Tolle an Papierbüchern. Heute kriegt man so vieles digital, und ich, ich lese sehr gerne noch Papierbücher auch. Ich stell dir jetzt mal die erste Frage aus deinem Buch: Hey **Mike**, wie geht's dir?

Michael Curse Kurth [00:11:17]: Auf der ersten Ebene beantwortet, die ich in meinem Buch beschreibe, würde ich sagen: "Ja. Super. Danke. Und dir?" Auf der zweiten Ebene, also, wenn ich ein Stückchen weiter tiefer gehe, so eine Planungsebene ist das ja, wo man dann guckt, worauf habe ich Bock, wie ist mein Tag bisher gewesen? Und dann macht man wie so eine mathematische Rechnung auf, würde ich jetzt sagen: Ich habe ausgeschlafen. Endlich mal wieder. Das war ganz toll. Also da zehn Punkte. Dann habe ich aber direkt nach dem Ausschlafen einen Termin nach dem anderen gehabt, nicht richtig gegessen, bisher zu viel Kaffee getrunken, nicht richtig Zeit für mich gehabt, um mal ein bisschen kurz... Ah, dann gibt es wieder ein paar Minuspunkte. Jetzt habe ich aber ein schönes Gespräch. Das sind wieder ein paar Plus. Also ja, würde ich sagen, ich bin gestresst, aber mir geht es gut. Und jetzt kann ich es noch auf die nächste Ebene gehen, die, wo die Leute wirklich auch sehr, sehr herzlich dazu einlade, mit den Fragen in dem Buch auch so mal zu gucken, wie es auf der Ebene. Und in dem Moment würde ich mir jetzt, wenn es okay ist, einen kurzen Moment Zeit nehmen. Ja, um mal zu fühlen, wie geht es mir eigentlich wirklich? Gerade. Wenn ich das jetzt mache, mach mal kurz die Augen zu, um so ein bisschen die Aufmerksamkeit in den Körper zu bringen, stelle ich fest, dass ich auf der Oberfläche gut drauf bin, und mich freue, aber darunter echt 'ne Anspannung liegt. Also, ich merke, dass ich echt eine Anspannung gerade habe, die einfach der Situation geschuldet ist wahrscheinlich, dass ich bis heute um 22 oder 23 Uhr wirklich ohne Pause Termine habe und morgen für fünf Tage verreise und nicht zu Hause bin, also quasi geschäftlich verreise und einen Auftritt habe und Sessions habe und so weiter und so fort. Und ich merke, was ich eigentlich brauchen würde, wäre ein paar Stunden Ruhe und ein paar Stunden für mich selbst. Und die werde ich in den nächsten sechs, sieben Tagen nicht bekommen. Und deswegen merke ich, dass ich mich sehr anstrengen werden muss, um ähm, irgendwie ein bisschen in meiner Mitte zu bleiben und nicht allzu gestresst zu werden oder zu schlecht zu schlafen und so weiter und so fort. Und diese Anspannung, die spüre ich darunter. Wie geht es mir? Ja, es geht mir gut, aber ich, ich spüre eine krasse Anspannung, die echten Einfluss darauf hat, wie ich heute durch meinen Tag gehe.

Jutta Ribbrock [00:14:00]: Du hast jetzt diese drei Ebenen schon ganz schön erklärt. Das ist ja, dass du im Buch auch den Tipp gibst: Stell dir dieselbe Frage dreimal.

Michael Curse Kurth [00:14:10]: Ja.

Jutta Ribbrock [00:14:11]: Oder achtmal oder genau so oft vielleicht, bis nichts mehr kommt, bis alles erfüllt ist und vielleicht alles gesagt ist. Und was das bewirkt, wollte ich dich eigentlich fragen. Hast du jetzt eigentlich uns schon total schön an deinem Beispiel erzählt? Jetzt muss ich dran denken, ich habe einen Podcast von dir gehört über **Glücklichsein**. Ich glaube, da drin war das. Und jetzt, wo du erzählst, was du alles vor

hast, da ist das mit der **Pause** drin. **Mach mal Pause**. Wenn du das Gefühl hast, du hast überhaupt keine Zeit für Pause, dann musst du eine **lange Pause** machen.

Michael Curse Kurth [00:14:48]: Genau.

Jutta Ribbrock [00:14:49]: Der **Dalai Lama**. Wenn du das Gefühl hast, du hast keine Zeit für fünf Minuten Meditation, **meditiere eine halbe Stunde**. Find ich voll cool.

Michael Curse Kurth [00:14:57]: Den Gedanken ist dieses, ja, das ist ja. Es ist ja oft so, dass wir sagen: Ich habe mit ganz vielen Sachen so: Hab ich, ja, ich mache Sport, brauche ich aber Zeit für. Und ich weiß, ich bin so gestresst, ich kann keinen Sport, ich kann keine Pause, ich kann nicht meditieren. Und so weiter. Und das ist ja das sind die Momente, in denen wir es am meisten brauchen. Indem wir am meisten den Stressen brauchen. Und ich, hey, ich muss auch immer wieder meine eigene Medizin nehmen. Absolut. Ich will dich aber. Ja, aber zum Glück. Ich glaube, vor 15 Jahren, wer erst gar nicht so weit gekommen. Dass ich... Weil guck mal, ich habe mir jetzt in einem Podcast Interview drei Minuten Zeit genommen, um zu gucken, wie es mir wirklich geht.

Jutta Ribbrock [00:15:50]: Toll.

Michael Curse Kurth [00:15:50]: Ist ja absolut dreist eigentlich. Ich habe ja deine Zeit und die Zeit der Zuhörer damit... Jetzt. Aber vor 15 Jahren oder so was, hätten wir dieses, hätte mir, wäre ich gar nicht auf den Gedanken gekommen. Also, mir hätte das nicht zur Verfügung gestanden. Das heißt, mein Leben ist jetzt vielleicht nicht weniger stressig, weil ich meditiere und so weiter und weil ich diese Tools habe. Aber ich habe mir stehen andere Mittel zur Verfügung, um damit zu arbeiten. Und das ist das Geschenk.

Jutta Ribbrock [00:16:20]: Ich finde es total schön. Wir konnten dich jetzt sozusagen bei deinem Prozess begleiten und uns das mitnehmen. Ist auch super. Gucken wir uns auch noch ein paar Fragen an. Ich liebe die **Handy-Frage**. Ja, wenn die sagen, ja, die Handys, was da drin ist, sagen ja heutzutage mehr als jedes Tagebuch. Und das ist die Frage Nummer 28: **Wenn eine fremde Person dein Handy finden würde und Zugriff auf alle Inhalte hätte, mit welchen drei Sätzen würde Ihr Aufsatz über dich beginnen?** Finde ich super cool. Was wären das bei dir, die drei Sätze?

Michael Curse Kurth [00:16:53]: Ja, das ist natürlich mein Geheimnis. Ja. Und dann... Wenn. Diese Fragen sind natürlich auch auch so gedacht, dass wenn man manchmal an 'nen Punkt gekommen, wo man so denkt: Oha. Dann ist es ja dein Buch. Und dann kannst du das Ganze, das für dich selber anwenden. Oder wenn du es nicht ins Buch reinschreiben willst, weil vielleicht irgendwie dein Cousin es auch noch lesen will, dann nimmst du dir ein Zettel, machst dir eine Notiz dazu. Aber mit dieser **Handy-Frage**, ich liebe die auch. Und das ist so ein bisschen bezeichnend für, wie ich versucht habe, die Fragen auch in dem Buch zu stellen und zu formulieren. Weil man kann ja sagen, beschreibe dich selbst mit drei Worten oder drei Sätzen. Und dann ist man wie in so einem komischen Bewerbungsgespräch, da hat man so seine Standard-Moves, wenn man bringt. Man bringt ja Leuten, wenn dich jemand fragt, was ist deine größte Schwäche, dann sag halt so was wie: "Ja, ich bin zu perfektionistisch", weil dann sagen die Arbeitgeberinnen: "Mensch, toll!" Aber es ist so, dass alles so manipulativ und so zurechtgelegt. Und deswegen kann man, wenn man die Fragen ein bisschen anders formuliert und so ein bisschen um die Ecke denkt, kann man vielleicht diese Mechanismen ein bisschen aushebeln. Diese **Handy-Frage** ist toll, finde ich, weil da kommt man sich ganz schnell auf die Schliche. Das ist nämlich so: Oh, auch das ist natürlich nur ein Ausschnitt. Und

deswegen ist die Frage, die darauf folgt, glaube ich: **Wenn deine beste Freundin, dein bester Freund dich einer fremden Person vorstellen würde, was würde die Person sagen?** Und die dann folgende Frage ist: **Wenn jemand, der dich überhaupt nicht mag, dich jemandem vorstellen, was würde die Person sagen?** Und dann kommt die vierte Frage: **Haben diese Dinge etwas gemeinsam? Ja oder nein? Und was glaubst du, warum?** Das heißt, man kommt so ein bisschen durch den durch die durch den Rücken, in die Brust, ins Auge. Und so weiter. Und nachher kann sich aber vielleicht was zeigen.

Jutta Ribbrock [00:18:50]: Ich finde es mega spannend. Daran anschließend finde ich, passt auch gut, dieses **Ich denke mein Leben vom Ende her**. Nämlich die drei Sätze, die ich gern hätte, die auf meinem **Grabstein** stehen.

Michael Curse Kurth [00:19:04]: Ja, ich glaube, es gibt manche Fragen, die, wenn man sich auf sie einlässt, rücken unser Leben und unseren Alltag in eine etwas **größere Perspektive**. So ist zum Beispiel auch eine andere Frage in dem Buch, die sehr, sehr schwer wiegt: **Wenn du heute Abend sterben würdest, könntest du sagen, du hast voll und ganz gelebt?** Und das bringt uns so ein bisschen raus aus eben so einem Tag wie heute: Ich bin gestresst und da und so weiter und so fort. Was auch wahr ist und was wichtig ist und was, weil das ja auch beeinflusst, wie sind wir mit uns selbst, wie sind wir mit anderen Menschen? Aber es lohnt sich immer wieder, auch ein bisschen so die die Perspektive etwas zu vergrößern und zu schauen: **Was ist mir eigentlich wirklich wichtig im Leben und was sind wirklich unterm Strich die Dinge, die ich, die ich mit anderen Menschen teilen will und für die ich nachher erinnert werden möchte oder die ich mir selbst schenken und erfüllen möchte im Leben?** Und da können solche Fragen wie die Frage mit dem **Grabstein** oder die Frage mit: Da geht es ja so ein bisschen darum, was möchte ich gerne hinterlassen, was möchte ich gerne, dass andere Menschen nachher erinnern, wenn sie an mich denken? Oder die Frage mit: Hey, wenn ich heute Abend sterben würde, da geht es darum, so: Habe ich wirklich nach dem gelebt, was mir im tiefsten Herzen wichtig ist? Und so. So morbide, wie es klingt, aber sich vor Augen zu führen, dass der **Tod** das Einzige im Leben ist, was absolut **garantiert** ist und dass das passieren wird. Ja, dass man sich nicht jeden Tag von morgens bis abends damit beschäftigen muss, aber dass man trotz, dass es sich lohnt, darüber nachzudenken. Hin und wieder. Ich glaube, das kann echt helfen, die **Prioritäten** im Leben zu definieren.

Jutta Ribbrock [00:21:07]: Mir hat das total meine ganze **Lebendigkeit** bewusst gemacht. Bei dieser Frage dachte ich so: Wow, ich möchte noch so viel erleben, ich möchte so viel sehen. Ich möchte, möchte, möchte. Und das hat wirklich so eine **Begeisterung** ausgelöst. Und das andere war so was ganz, was so ganz nach innen geht. Eine, eine Sache, die mich beschäftigt: Ich möchte so gern an diesem Punkt im Leben, wenn das Leben endet, so ganz total **mit mir einverstanden sein**, dass ich so ganz, ja, mit allem, was ich bin, denke, fühle, mit allem, was ich bin, ich bin, dass ich total mit mir einverstanden bin. Da habe ich noch ein bisschen Arbeit vor mir.

Michael Curse Kurth [00:21:58]: Der Punkt des Todes kann in jedem Moment eintreten. Ja. Worauf warten wir?

Jutta Ribbrock [00:22:09]: Genau. Leg los.

Michael Curse Kurth [00:22:13]: Ja. Es ist eine sehr buddhistische, ich bin ja ein bisschen **Buddhist**. Und das ist eine sehr **buddhistische Betrachtung**. Also eine. Der Ärger ist eine der, der der Gedanken, die man sich so macht, auch bevor man beginnt zu meditieren. Manchmal ist wirklich so: Ich bin dankbar dafür, dass ich in diesem

menschlichen Körper bin und gesund bin und irgendwie hier sitzen kann, meditieren kann und dass ich mich, dass das Leben so weit in Ordnung ist, dass ich mir diesen Moment hier nehmen kann. Das heißt ich. Aber Precision für diesen Moment und wird es da sein? Und der nächste Gedanke ist dann: Eh, ich weiß, dass ich **sterben** werde und das kann **jederzeit** passieren. Und dadurch kommt wie so eine Art **Dringlichkeit** oder aber auch eine **Freude**, eine **Begeisterung** für: Okay. Dieser Moment ist der Moment. Nicht, wenn die Gehaltserhöhung kommt, nicht wenn die Kinder aus der Schule raus sind und nicht wenn, wenn, wenn ich in die schönere Wohnung gezogen bin. So, es ist alles gut und es ist alles toll und ist alles wichtig. Aber dieser Moment ist der Moment. Und wenn wir mit uns selbst ins Reine kommen wollen. Keine Ahnung, ob das jemals funktioniert. Aber der Moment, damit anzufangen, ist **jetzt**! So.

Jutta Ribbrock [00:23:29]: Ich mache mal einen Sprung, weil ich finde es auch total spannend. Eine Sache in deinem Kapitel über **Liebe und Partnerschaft**. Und da gibt es drei Fragen oder eigentlich drei Aufforderungen oder drei Bitten, die nach deiner Schilderung offenbar eine ganz große, **verbindende Kraft** haben, aber auch eine ganz große **Sprengkraft** haben können. Und die klingen eigentlich erst einmal total harmlos. Das erste ist: **Sag mir etwas, das du an mir schätzt**. Dann sagt der andere das und bedankt sich. **Sag mir etwas, das wir gemeinsam haben**. Wieder der andere sagt was, bedankt sich. Und dann: **Sag mir etwas, das ich wissen sollte**. Man denkt erst: Na ja, mei. Hmm. Was ist daran so exklusiv?

Michael Curse Kurth [00:24:19]: Es kann explosiv sein, aber es kann natürlich auch eine **Explosion der Liebe** sein. Es kann aber auch eine **Explosion des Konfliktes** sein, denn du musst dir folgendes vorstellen: Es gibt in Partnerschaften, aber natürlich auch in anderen Arten von Beziehungen, freundschaftlichen Beziehungen, familiären Beziehungen oder auch Arbeitsbeziehungen, gibt es ganz viele **unausgesprochene Dinge**, die in der Kommunikation und in der Dynamik immer mitschwingen. Und oft redet man halt nicht so explizit darüber, weil man möchte vielleicht nicht, man schämt sich. Man möchte sich die Blöße nicht geben. Man hat Angst. Was passiert, wenn ich das ausspreche? Oder man möchte vielleicht die andere Person nicht verärgern oder oder was auch immer. Und deswegen ist das sehr, ist das eine sehr sanfte, aber auch sehr smarte Art, so eine Unterhaltung zu führen. Stell dir vor, du sitzt mit einer anderen Person gemeinsam und du stellst diese drei Fragen. Die ersten zwei Fragen **verbinden**. Die erste Frage ist **Wertschätzung**. Nämlich was, nenne mir etwas, was du an mir magst? Und dann gibt die andere Person dir Wertschätzung: "Ich mag, wie ich, ich mag dein Lachen, weil das erleuchtet immer den Raum. Und das finde ich ganz toll." Das ist **Wertschätzung**. Die zweite Frage: **Sag mir etwas, was wir gemeinsam haben**, das ist **Verbindung**. "Wir beide lieben es, irgendwie einfach Quatsch zu reden, ein bisschen rumzulästern." Uns auch. Und die dritte Frage: **Sage mir etwas, was ich wissen sollte**. Und dann ist der Raum dafür ein bisschen bereitet, dass man auch etwas sagen kann, was einem vielleicht unangenehm ist oder wo man sich nicht so richtig traut oder oder auch was ganz schön ist. Nämlich: Die erste Antwort ist: Ich mag, ich feiere dich, du bist toll. Die zweite Antwort ist: Wir sind gleich. Wir haben. Wir sind zusammen hier. Und dann kommt das dritte. Eh, Kleinigkeit, aber: "Hab immer deine Kaffeetasse bei mir stehen und ich bin jeden Tag acht Mal mit dem Lappen hier weg. Ich liebe dich, aber ganz ehrlich, das nervt mich." Na und? Dann sagt die andere Person aber halt ohne es zu kommentieren: ***Danke.*** Und dann wird es umgedreht. Dann stellt die andere Person eben diese Frage. Und vor allem in engeren Beziehungen bietet das vielleicht auch nach dem dritten, vierten, fünften Mal wiederholen den Raum dafür, dass Platz geschaffen wird für Dinge, die wir irgendwie mit uns herumtragen, die wir nicht zur Sprache bringen, weil wir denken, ich verletze die andere Person. Aber wenn man das erste Mal, wenn man diese

Verbindung und diese **Wertschätzung** hergestellt hat, dann ist der Boden ja auch dafür bereitet, auch zu sagen: In der Verbindung, in der Wertschätzung kann ich dir auch mal was sagen, weil ich weiß, in einer Minute bist du dran und sagst: "Ich beobachte." Und das ist sehr schön. Einer meiner Lehrer, also der, der mir das beigebracht hat, der hat erzählt, dass er mit Freunden ein ganzes Wochenende gemacht hat, haben sich ein Haus gemietet, sind mit mehreren Paaren dahin gefahren und haben ein ganzes Wochenende gemacht, wo sie jeden Tag, stundenlang diese Fragen miteinander praktiziert haben. Und er hat mir erzählt, dass das ganz schön ganz schön **gescheppert** hat. Ich glaube, es gab sogar eine Scheidung danach. Aber es gab auch Menschen, die damit durch ganz tiefe **Krisen** gekommen sind.

Jutta Ribbrock [00:27:38]: Faszinierend, also auch das mit der mit dieser **Trennung**. Aber ich kann mir gut vorstellen, wenn über sehr lange Zeit sehr viel unausgesprochen bleibt, dass da plötzlich was zutage treten kann, was einen tatsächlich umhaut. Oder ja.

Michael Curse Kurth [00:27:53]: Und umgekehrt. Man begibt sich bei solchen Sachen immer in **unsicheres Terrain**, weil man weiß ja nicht, was passiert. Aber mir ist es viel öfter passiert im Leben, dass wenn mir jemand sich **geöffnet** hat, und zwar nicht im Streit und im Konflikt und: "Was die immer schon mal sagen wollte, du Arschloch!" Sondern: "Es fällt mir wahnsinnig schwer, aber ich trag das ganz lange mit mir rum und ich weiß nicht, wie ich es sagen soll." Aber meistens in dem Moment ist das unglaublich **verbindend**, weil ich dann denke: "Danke für dein **Vertrauen** und danke für deine **Offenheit**. Das ehrt mich, das röhrt mich, dass du mir so sehr vertraust, du mir das sagen kannst." Und dass ich mir denke: "Oh mein Gott, ich bin genauso wie du. Ich trag auch so viel Sachen mit mir rum. Bin ich drauf. Danke, dass du das Fass aufgemacht hast. Oh, mein Gott." So. Man begibt sich in in Anführungsstrichen **Gefahr**. Aber man kann. Man denkt, man sieht oft das, was man verlieren kann. Aber ganz oft kann man halt auch unglaublich **gewinnen** in solchen Situationen.

Jutta Ribbrock [00:29:01]: Apropos so Kleinigkeiten, die Kaffeetasse, die stehen bleibt. Und du mit dem Putzlappen. Ich habe ja deine Frau **Sarah** auch schon mal interviewt für **Einfach ganz Leben**. Da hat sie gerade ihr ihr Buch *Leb das Leben, das du leben willst* veröffentlicht. Sie hat ja jetzt ein neues, und ich hoffe sehr, dass sie auch noch mal in meinen Podcast kommt. Und wir haben aber damals bestimmt unter uns Frauen, habe ich sie gefragt. Ihr zwei habt ja doppelt geballtes Wissen zu Hause, wie über das Leben und auch über, wie man vielleicht Beziehung auf eine gute, fruchtbare Weise leben kann. Und dann musste ich sie natürlich fragen, wie ihr das so schafft. Mit Spülmaschine ausräumen und so? Sie hat dich aber sehr gelobt. Sie hat gesagt, du weißt nämlich, ihr ist es ein Graus, wenn Zeug rumfliegt. Und du hättest dann organisiert, dass jemand kommt und euch beim Aufräumen mitnehmen. Wie ist deine Sicht?

Michael Curse Kurth [00:29:59]: Man muss ja nicht alles können im Leben. Ja, und ich bin tatsächlich, was manche Sachen angeht, einfach überhaupt nicht begabt und ich geb mir dann Mühe. Aber wenn ich mir mal manche Sachen Mühe gebe, dauert es sieben Mal so lang und wird nur ein Drittel so gut, wie wenn jemand anderes, der dafür ein **Talent** hat. Das. Und das ist ja nicht nur im Haushalt, da gibt es ja auch andere Sachen. Und auf der einen Seite kann man dann sagen: "Ja, der ist nur zu faul." Aber das stimmt auch gar nicht, weil ich, ich mache ja auch sehr viele Dinge und einfach, es gibt einfach verschiedene Arten und manchmal kann man sich mit manchen Sachen **nützlicher** machen und mit anderen Sachen **nicht**. Und dann versuche ich aber natürlich trotzdem, **Lösungen** zu finden. Und wenn die Lösung ist, man fragt nach **Hilfe**, dann ist es doch ganz wundervoll. Es ist bei mir im Job ja auch so, es gibt auch in der Musik

Sachen, die kann ich nicht alleine. Und dann rufe ich Leute an, von denen ich weiß, sie machen es gut und: "Okay. Könntest du mir helfen, den Mix zu machen? Das machst du. Dann könntest du im Arrangement noch mal schauen." Und so weiter. Das ist ja auch nicht schlimm. Man muss **nicht alles alleine machen** können. Ich finde es immer wieder cool, wenn wenn das gefragt wird, weil, weil da gibt es ja auch dieses Klischee: Ooh, zwei Coaches und dann zweimal ist Meditation. Da ist bestimmt zu Hause alles ganz achtsam und so da. **Sarah** und ich, wir sind beide sehr **emotionale** und **passionierte** Menschen. Bei uns fliegen auch oft die **Fetzen** und bei uns ist es jetzt nicht so, dass wir den ganzen Tag so auf **Mindfulness** umeinander herum meditieren und alles irgendwie so ganz Shanti und achtsame Sprache und so weiter. Nee, ist es nicht. Aber. Wir beide haben, wir sind beide **aufrichtig** darum bemüht, uns unsere eigenen Themen anzuschauen. Und. Unserer. Unser. Und unser. Versuchen. Wirklich. Wirklich ein **gutes Leben** zu führen. Für uns und für unsere Familie und die Menschen drum herum. Und deswegen, selbst wenn wir uns wegen der Spülmaschine streiten und so weiter und so fort, ist es so, dass wir trotzdem bei den **tiefer liegenden Themen** versuchen, offen zu sein und miteinander zu sprechen. Und so weiter. Deswegen streiten wir uns wahrscheinlich zehnmal wegen: "Wer bringt die mal runter?" Und so weiter und so fort. Und wenn es um die und das ist auch okay. Und wenn es um tiefere, grundlegendere Sachen geht, schaffen wir das immer wieder. Auch nicht immer, aber immer wieder sehr viel **Raum** füreinander zu haben und zuzuhören und uns **gegenseitig zu unterstützen**. Und ich glaube, das ist. Das ist grundlegend mindestens genauso wichtig.

Jutta Ribbrock [00:32:37]: Das ist einfach zu wollen. Es ist ja eine **Entscheidung**, die wir treffen. Wie gehen wir miteinander um? Und da kann, da können schon mal die Fetzen fliegen. Aber im Grunde, ja. Wir wollen. Einen guten Weg finden. Miteinander umzugehen. Bemessungsgrundlage ist.

Michael Curse Kurth [00:32:54]: Ich streite mich. Lebe ich. Schreibe ich. Liebend gerne 30 Mal über, über den Abwasch. Wenn ich aber weiß, dass wenn es mal ums **Eingemachte** geht, ich mich auf die andere Person verlassen kann oder der Raum dafür da ist und man auch mal eine **Dissonanz** dann auch gemeinsam aushalten kann. Dann streite ich mich gerne auch 300 Mal über den Abwasch. Kein Thema.

Jutta Ribbrock [00:33:17]: Wie ist **Curse**, **Mike**, **Michael** als **Vater**?

Michael Curse Kurth [00:33:24]: Ja. Na, da fragst du natürlich den Falschen. Ich, ich. Ich habe keine Ahnung, wie es geht. Ich hatte noch nie einen 17-jährigen Sohn. Und. Na und? Jetzt habe ich einen. Aber der ist halt 17 Jahre und weiß ich nicht. 130 Tage halt. Und morgen hatte ich noch nie einen 17 Jahre und 131 Tage alten Sohn. Also, ich **improvisier** es jeden Tag aufs Neue. Ich gebe mein **Bestes** und ich, ich und ich sage, ich versuche mit meinem Sohn immer **offen** zu sein. Ich sage ihm: Pass auf, das und das und das beschäftigt mich und bewegt mich. Und deswegen bin ich vielleicht auch gereizt und da und deswegen war ich unfair. Entschuldige. Ich arbeite dran, aber bringt trotzdem den fucking Müll runter jetzt, Junge. Und ja, das so versuche ich das von Tag zu Tag zu improvisieren, so gut ich kann.

Jutta Ribbrock [00:35:11]: Da passt ja auch dein Ansatz der **kleinen Schritte**, den finde ich auch toll. Also wir wissen nicht immer schon von Anfang an, welche Schritte am Ende zu dem Ziel XY führen. Aber **mach erst mal überhaupt einen Schritt**.

Michael Curse Kurth [00:35:28]: Ja, das ist so ein bisschen die, die Situation. Die uns dann oft überfordert, glaube ich, wenn wir sagen: Ich habe große Ziele im Leben oder ich

will ein großes Projekt verwirklichen. Oder in Anführungsstrichen: Ich will ein guter Vater sein, eine gute Mutter sein. Oder wie du eben auch so schön gesagt hast: Ich möchte mit mir selbst im Reinen sein. Und dann denkt man sich. Vielleicht: "Oh mein Gott. Davon bin ich aber echt weit entfernt." So, und dann hat man mehrere Möglichkeiten. Und man kann entweder sagen: "Boah, ich bin so weit davon entfernt, boah, das kostet mich oder das lässt mich verzweifeln." Und so weiter. Auch okay. Und dann kann man sich vielleicht manchmal eben diese Sache ins Gedächtnis rufen, dass man sagt: "Okay, auf einer Skala von eins bis zehn..." Eins ist: Ich bin nirgendwo. Komplette Katastrophe. Ich habe gar nichts. Ich bin ein hoffnungsloser Fall. Okay, da befinden wir uns vielleicht nicht. Ganz so schlimm ist es vielleicht nicht. Und zehn wäre auf der Skala: Alles ist ganz wundervoll. Perfekt. Fantastisch. Okay. Wo bin ich denn gerade? Und da merkt man vielleicht: Gut, er. Ist das nicht ganz so schlimm? Ich bin eben nicht auf der Eins. Ich bin aber auch noch nicht bei der Zehn. Ich habe einen schlechten Tag heute, also würde ich mal sagen, ich bin bei einer vier und ich habe einen guten Tag. Ich bin meiner sieben. Ja. Und sich dann zu überlegen: Okay, anstatt direkt nur auf die zehn zu schauen, **was ist der nächste kleinstmögliche, machbare Schritt?** Ganz konkret, um von meiner vier auf die fünf zu kommen oder von meiner sieben auf die acht zu kommen? Das eine Telefonat. Das eine Gespräch. Oder die eine Entschuldigung oder was auch immer. Eine kleine Sache und die dann zu machen und dann zu sagen: Okay, wo bin ich jetzt? Gut, ich habe es von der sieben nicht ganz auf die acht geschafft, sondern nur auf die 7,6. Aber okay. Wie komme ich auf die 7,9? Und dann mache ich wieder die nächste kleine Sache. Und das kann manchmal einfach wahnsinnig hilfreich sein. Vor allem, wenn man so große Ziele hat wie **glücklich sein** oder **guter, gute Eltern sein**. Ja.

Jutta Ribbrock [00:37:43]: Ich habe noch einen Satz mir notiert, den du zitierst und dazu sagst: "Da hat sich früher mal alles in dir gesträubt." **Alles, was da ist, will etwas Gutes**. Bäm! Da hast du auch Fragen zu formulieren: **Welches Gefühl, welche Angst, Sucht oder Anspannung? Welche dich belastenden Gedanken machen dir gerade das Leben am schwersten? Und wenn dieses Gefühl oder Verhalten auf irgendeine Weise etwas Gutes für dich tun wollen würde, was könnte das sein?**

Michael Curse Kurth [00:38:18]: Ja. Da muss man erst mal dran kauen. Ganz wichtig ist der Satz: Sagt nicht: "Alles, was da ist, ist gut." Also, es ist nicht so: Du hast gerade einen Job verloren. Ist doch super. Denk doch mal positiv. Das ist nicht **positiv thinking** oder es ist nicht irgendwie: Sei in der Liebe und nicht in der Angst. Oder irgendwie so was. Sonder es ist eigentlich ein, nein. Es geht eigentlich um etwas anderes. Es geht nämlich darum. Die Situation, in der du dich gerade befindest. Die durch viele Faktoren ausgelöst ist. Bleiben wir mal irgendwie vielleicht bei einem Job oder so. Du hast den Job verloren und das ist jetzt nicht so: Dein Job ist, dass du den Job verloren, das ist gut. Sonder was, wie gehst du gerade damit um? Du ziehst dich zum Beispiel total zurück und weißt nicht mehr weiter und möchtest sich am liebsten verstecken. So, und das ist die Art, wie du damit umgehst mit der Situation gerade. Und das hilft dir in dieser Situation vielleicht nicht weiter. Und deswegen denkst du dir: Nein, und warum verstecke ich mich und andere da? Und dann kannst du dich fragen, dass ich mich gerade verstecken will, dass ich mich zurückziehe, dass ich wie gelähmt bin. **Wenn das was Gutes für mich wollen würde. Was könnte das sein?** Und dann kann man sich überlegen: Nee, ich will aber was machen. Und ich will aber den neuen Job da. Ich kann. Und da sagt man: Okay, einfach nur mal angenommen, dieses **Verstecken**, dieses **Zurückziehen**, dieses **gelähmt** sein, was könnte das Gutes für dich wollen? Oder was könnte das mal Gutes für dich **gewollt** haben? Weil das ist ja ein Verhalten, was du irgendwie dir mal irgendwann beigebracht hast. Und das bedeutet, dass man schaut, dass man nicht irgendwelche schlechten Gewohnheiten, die man hat oder irgendwelche Ängste, die man hat oder

irgendwelche Muster, die man hat, **verteufelt, verdammt** und sagt: "Ich bin schlecht, das will ich abschneiden, das will ich loswerden", weil das funktioniert in den seltensten Fällen, sondern dass man sich anguckt und sagt: **Okay. Dieses Verhalten. Das habe ich mir angewöhnt, und das muss ja für mich mal irgendwann einen guten Zweck erfüllt haben.** Und dann zu gucken und zu sagen: Was könnte das sein? Ich nenne manchmal so ein etwas drastisches Beispiel vielleicht: Ich will aufhören zu **rauchen**. Ja, da könnte ich mir vielleicht ganz blöd die Frage stellen: Wofür? Was will denn meine schlechte Angewohnheit zu rauchen? Was will sie denn **Gutes** für mich? Und dann denke ich, vielleicht habe ich angefangen zu rauchen: Okay, ich war auf dem Schulhof und die Leute und ich war neu in der Schule und dann bin ich halt dahin, da haben die geraucht und ich wollte dabei sein. Ich hab gesagt: "Hey, kannst mir eine Fluppe geben." Und bla. Und auf einmal war ich im Gespräch. Auf einmal war ich dabei. Also wollte das vielleicht für mich **Verbindung** zu anderen Menschen schaffen. Und heute? Ich bin auf der Arbeit, ich bin gestresst. Aber wenn ich vor die Tür gehe und ins Raue brauche, dann kann ich mal zehn Minuten Pause machen und dann merke ich: Okay, es geht um **Pause**. Es geht um **Durchatmen**. Es geht um **Verbindung** zu anderen Menschen. Gespräche. Und so weiter und so fort. Und dann kann ich mir die Frage stellen. **Gibt es da noch eine andere Art, eine Pause zu machen, durchzutauen und Verbindung zu anderen Menschen herzustellen, die vielleicht für die heutige Situation gesünder, besser und viel vorteilhafter ist?** Und dann kann ich dann. Dann merke ich vielleicht: Ich muss gar nicht rauchen. Ja, ich kann mir diese Bedürfnisse irgendwie anders erfüllen. Das ist jetzt nur ein ganz blödes Beispiel, was aber vielleicht einige von uns kennen. Und das ist diese Sache, sich die Frage zu stellen, dieses Verhalten, was mir da Kopfschmerzen bereitet: **Was will das eigentlich Gutes oder wofür ist das eigentlich da?** Und das dann zu erkennen und dann zu sagen: Okay, ist das aber für diesen Zweck die beste Methode oder gibt es vielleicht was, was ein bisschen besser funktionieren würde oder gesünder wäre, anstatt zu sagen: "Ich muss und ich will abschneiden und das ist schlecht?" Und so weiter. Es ist ein **wertschätzender Ansatz**, mit sich selbst umzugehen.

Jutta Ribbrock [00:42:18]: Du hast gerade **Job** schon mal als Beispiel angesprochen. Da können wir vielleicht auch mal auf eine **Job-Frage** gucken. Wenn ja, viele von uns, das hast du übrigens auch in deinem Podcast über **Glück**, dass das Arbeiten auf Rang 39/40 ist. Von wegen als **Glücklichmacher**. Das ist total schade, weil wir suchen uns ja auch einen Beruf aus, von dem wir denken: Hey, das ist was, was ich gut kann oder gerne mache oder so. Aber nehmen wir mal an, jemand ist wirklich mega unter Druck und da hast du eine tolle Frage: **Wenn dein derzeitiger Job über Nacht zu deinem absoluten Traumjob werden würde, was wären die drei größten Unterschiede zu vorher und was wäre so? Welche Aspekte wären identisch zu jetzt?** Ist er eigentlich so ein mal anders draufgucken oder das sich eine andere Haltung dazu einnehmen, anders die Dinge mir mal anguckt, die meinen Job ausmachen.

Michael Curse Kurth [00:43:15]: Ja, das ist ein Aspekt davon, denn man sagt ja oft: **"Ich bin nicht happy im Job."** Und dann könnte man das ja mal und dann ist es so eine Ja-Nein-Sache. Wenn ich in meinem Job bin, bin ich unglücklich und: "Oh, und ich muss mein Job kündigen, aber dann weiß ich auch nicht, ob ich dann glücklich bin." Und auf einmal wird es so schwarz-weiß. Man kann aber solche Konzepte wie **Job** oder **Beziehung** oder auch das Konzept **Ich**, die kann man ja mal ein bisschen **aufdröseln** und dann kann man eben so eine Frage, die man kann sagen: Okay, stell dir doch mal einfach vor, dein Job wäre morgen, du gehst morgen auf die Arbeit und **alles wäre Bombe**. Was wäre dann anders? Woran würdest du das merken? Und dann kommst du nämlich weg von: Mein Job gefällt mir nicht. Mein Job macht mich unglücklich. Und sagst: **"Ja, wenn ich die und die Aufgaben anders erledigen dürfte. Wenn ich nicht

mehr mit dem und dem Kollegen zusammen sitzen würde, sondern mit der Kollegin. Wenn ich die und die anderen Pausenzeiten hätte. Wenn ich 500 € mehr im Monat kriege."** Und so weiter. Und auf einmal wird aus: **Mein Job gefällt mir nicht**, werden ganz **konkrete Punkte**. Und dann kommt auch diese Frage vielleicht: **Was wäre gleich?** Und dann merkst du: Na ja, was sie mir eigentlich total gefällt, ist irgendwie die und die Möglichkeit im Job, der oder die und die, was auch immer, irgendwas oder die Kollegin oder keine Ahnung. Und dann ist es nicht mehr so: **Mein Job**, sondern es ist so der und der und der **Aspekt** und das und das und das. Und dann kann man mit weiteren Fragen und weiteren Betrachtungen vielleicht gucken: Okay, wie viel **Spielraum** habe ich vielleicht, um da manche Dinge zu verändern? Und vielleicht geht es dann gar nicht mehr darum, mein Job ja, nein. Sonder vielleicht geht es dann darum: Okay, ich brauche diese **zwei Veränderungen** in meinem Job. Und dann wird es viel besser. Vielleicht kommt man aber auch an den Punkt, wo man merkt: All diese Dinge kann ich nicht verändern. Aber wenn man dann wirklich **quitten** würde, wenn man wirklich aufhören würde, wenn man sich wirklich einen neuen Job suchen würde, wüsste man schon viel genauer. Nach. **Was möchte ich in meinem nächsten Job suchen? Was muss der erfüllen?** Und man hat schon ganz andere Anhaltspunkte. Das ist mir wichtig, das ist mir wichtig, das ist mir wichtig und das kann ich dann kommunizieren. Und dann kann ich mich vielleicht auch ein bisschen **präziser** danach ausrichten.

Jutta Ribbrock [00:45:34]: Genau das ist nicht nur dieses **wabernde Unbehagen**, was aber so schwer greifbar ist, sondern man weiß im Grunde: Worauf lege ich **Wert**? Ja, und das kann ich vielleicht in meinem jetzigen Job mit einbauen und schwupps fühlt es sich tatsächlich schon um einiges anders an, auch wenn man vielleicht ein paar Sachen immer noch machen muss, auf die man so Bock hat. Aber das gehört ja auch ein bisschen dazu. Also du und ich, wir haben ja schon festgestellt, als **Multi-Passion-Menschen** für unseren Traumjob zu haben. Wie ist das bei dir? Also Bücher schreiben, Songs schreiben, Musik machen, als Coach arbeiten, Podcast machen. Das sind so viele verschiedene Wege, sich auszudrücken. Würdest du sagen, es gibt nur Dinge? Also es gibt Dinge, die kann ich nur in einem Song so ausdrücken oder weißt du, andere Dinge auf andere Weise? So fühlt sich das an für dich?

Michael Curse Kurth [00:46:24]: Interessante Frage. Die habe ich mir so noch nie gestellt. Super. Dankeschön. Gibt es Dinge, von denen ich glaube, die kann ich nur auf eine bestimmte Weise mit einem Medium ausdrücken? Ich würde sagen: **Nein**. Ich würde aber sagen, es gibt manche Dinge, die lassen sich **einfacher** oder **schöner** oder **effektiver** auf in einem bestimmten Medium ausdrücken. Ich glaube, dass es manche Sachen gibt, die einfach am einfachsten **kommunizierbar** sind, wenn man **direkt mit Menschen spricht**. Und es gibt andere Dinge, die sind einfacher oder auf einer anderen Ebene zu kommunizieren, in einem **Song** oder so was. Weil da ist Musik dabei, das ist eine andere **emotionale Ebene** noch mit dabei. Nein, ich glaube, es ist nicht ausgeschlossen. Aber ich glaube, es gibt einfach. Für bestimmte Dinge, bestimmte **Kanäle**, die sich irgendwie besser anfühlen. Sag mal so, vielleicht.

Jutta Ribbrock [00:47:31]: Ja, weil die **Musik** und unseren **Songtext** finde ich schon sehr speziell. Also denke ich mir gerade so emotionale Sachen, dass die sich darüber natürlich super transportieren.

Michael Curse Kurth [00:47:43]: Ja, also. Es. Es ist zum Beispiel auch so, dass ich, ich habe, hätte zum Beispiel kein Interesse daran, jetzt nur als Beispiel, einen Song zu schreiben, in dem ich Schritt für Schritt erkläre, wie man eine stille **Meditation** macht. Und dann achtet man auf den Atem und dann checkt noch mal deine Beine und setzt sich

bequem hin. Und so weiter. Vielleicht wäre das voll der coole Song. Wow, aber irgendwie habe ich da kein Interesse dran, sondern ich fände das ein bisschen. Weiß ich nicht. Also irgendwie kommt mir das ein bisschen blöd vor. Auf der anderen Seite könnte ich mir zum Beispiel total gut vorstellen, einen Song zu schreiben, der nur aus **Fragen** besteht. Also ich weiß es nicht. Aber vielleicht in fünf Jahren sage ich: Jetzt habe ich die Inspiration, dann schreibe ich den **Meditations-Rap** und der wird jetzt nicht peinlich. Ich weiß es nicht. Aber, aber. Aber da gibt es schon manchmal so. Ja, ich bin da so ein bisschen auch in anderen States natürlich. So voll interessante Frage. Dankeschön. Darüber nachdenken.

Jutta Ribbrock [00:48:48]: Dann nehme ich jetzt noch eine Frage aus deinem Buch: Frage 194: **Was möchtest du in diesem Leben unbedingt noch tun und erleben?**

Michael Curse Kurth [00:48:57]: Ja. Eine ganze Menge. Ich. Ähm. Also, was so ganz kleine Dinge angeht, habe ich so zwei, drei. Also nicht klein, aber so konkret. Zum Beispiel so was wie: Ich liebe das **Wasser**, ich liebe das **Meer** und ich habe noch nie, ich war noch nie irgendwie für mehrere Tage auf dem Wasser. Was ich total komisch finde. Ich weiß gar nicht, warum ich das noch nie gemacht habe, aber ich war zum Beispiel noch nie mal mit einem Boot zwei, drei Tage unterwegs. Und man kann sich ja hier irgendwie, ich wohne in Berlin, ja, man kann sich ein Bötchen mieten und mal zwei Tage irgendwie, das ist ja nicht irgendwie was, was absolut absurd ist. Man muss ja nicht direkt in der Karibik mit der riesigen Yacht rumfahren. Man kann es ja auch klein machen und ganz easy. Ich weiß nicht, warum ich das noch nicht gemacht habe. Das möchte ich unbedingt machen. Beispiel. Aber ich glaube, und dann gibt es natürlich auch noch so größere Dinge und ich glaube, dass so ein bisschen, ich glaube, so mein, mein **Lebenswunsch** ist es. Glaube ich, irgendwie einfach noch mehr und noch schöner das zu machen, was ich jetzt eben schon mache. Nämlich mit **Menschen**, die ich bewundere, die ich sehr schätze. Gemeinsam **schöne Dinge zu tun**, wie so ein Gespräch wie jetzt zu führen und gemeinsam schöne **Erlebnisse** zu haben und gemeinsam Sachen zu **bewegen**. Zur **Veränderung** zu bewegen. In uns. In anderen Menschen, auf der Welt. Das möchte ich machen. Das möchte ich am liebsten noch mein ganzes Leben machen.

Jutta Ribbrock [00:50:45]: Da bist du genau an der richtigen Stelle. Und genau für das. Ein klitzekleiner Schlenker würde ich gern noch machen zu etwas, was gerade für viele bedrückend ist. Wir haben Experten, nennen das eine **Stapelkrise**, Krieg in der Ukraine, Klimakrise, Artensterben und es ist gerade alles auf einmal. Und ich glaube, viele reagieren so mit: Ich muss irgendwie die Augen zumachen und mich davor verschließen, weil sonst halte ich es nicht aus. Und viele suchen nach irgendwie **Strategien**, damit umzugehen. Vielleicht auch zu helfen. Irgendwie. Was? Ja, was ist da ein **Ansatzpunkt**? Ich sage immer auch in meiner Arbeit, auch wenn ich Nachrichten schreibe und spreche, ich will immer den Menschen das Gefühl geben, ihr habt eine **Handlungsoption** bei allem, was ich tue. Ja, da würde mich noch interessieren, was du da für Gedanken zu hast.

Michael Curse Kurth [00:51:43]: Hmm, auch eine sehr schöne Frage und eine schwere. Eine sehr schwer und auch eine komplexe Frage. Vielleicht. Ich unternehme mal den Versuch, irgendwie vielleicht ein bisschen zu konkretisieren. Wir sind alle gemeinsam hier auf diesem Planeten. Niemand von uns kann sich davon lossagen, dass wir **aufeinander angewiesen** sind, dass wir **voneinander abhängig** sind. Wir sind von von anderen Menschen abhängig. Wir sind von der Natur abhängig. Wir sind miteinander **verbunden**. Keiner von uns kommt da raus. Das heißt, die Illusion, ich kann mich irgendwie **rausnehmen**, die kannst du schon mal vergessen. So. Okay. Doch. Weil ich

mit allen Menschen verbunden bin. Weil ich gerne **helfen** möchte, weil ich vielleicht auch eine **Verantwortung** trage, muss ich auch dafür sorgen, dass ich die **Kapazität** dafür habe, dass ich, ähm, dass ich das machen kann. Und dafür muss ich mir auch eingestehen, dass ich **Pausen** brauche, dass ich **Ruhe** brauche. Und das ist auch in Ordnung, erst mal **abzuschalten**. Denn wenn ich jemandem 100 € schenken möchte, was brauche ich dafür? 500 €. Wenn ich also der Welt **Zuversicht**, **Hilfe**, **Liebe** schenken möchte. Was brauche ich? Ich brauche **Zuversicht für mich selbst**. Ich brauche **Liebe für mich selbst**. Ich brauche. Ich muss mir selbst auch helfen können. Ich muss die **Kapazität** haben. Etwas auch **rauszugeben**. Und deswegen glaube ich, ist es ganz wichtig. Und das ist der Punkt, wo ich sage, diese Methoden, die uns zur Verfügung stehen, **introspektive Meditation**, **Achtsamkeit**, aber auch **Therapie** und auf sich selber besser hören, **gute Fragen stellen**, **ehrliche Antworten geben**. Diese Dinge sind jetzt wahrscheinlich sehr, sehr wichtig und sehr, sehr hilfreich, weil wir jetzt gucken müssen: Okay, **was ist mir wichtig? Worum geht es mir? Was möchte ich mir geben? Was möchte ich der Welt geben? Was brauche ich, um teilen zu können, um helfen zu können? Was brauche ich da selbst?** Und das ist **nicht egoistisch**. Und dann sind wir wieder zurück bei dem Ding, was mein Therapeut mir damals gesagt hat. Ach ja, du möchtest eine Familie gründen? **Kümmer dich um deinen Scheiß**, denn die Sachen, die du selber nicht gelöst hast, die gibst du in die Welt. Und wenn ich selber mit mir im Konflikt bin, selbst wenn ich irgendwie versuche, irgendwie andern Menschen zu helfen, werde ich auch wieder Konflikte, irgendwie weitere Konflikte irgendwie generieren. Unbewusst vielleicht. Und deswegen glaube ich. Müssen wir irgendwie mehr denn je lernen, eine **gesunde Balance** zu halten, mit uns selbst und mit der Welt. So offenerherzig. Aber auch klar und gesund wie möglich zu **kommunizieren**. Und. Das kann man ganz konkret machen. Man kann sagen: Ich interessiere mich für die Welt, ich interessiere mich für die Nachrichten, aber ich schalte die **konstanten Nachrichten** auf meinem Handy aus. Und nehme mir **zwei Momente am Tag**, ganz bewusst, wo ich sage: **Jetzt checke ich die Nachrichten.** Und ich suche mir vielleicht meine **vier Quellen** raus, die für mich gut sind und seriös sind und die mir das geben, was ich. Und das mache ich und das war's dann aber auch. Ich mache mich irgendwie nicht alle zehn Minuten mit neuen Twitter-Posts und bla bla bla bla bla **bombardiert**. Weil das hilft mir nicht dabei, klar zu handeln und klar zu helfen. Und es macht mich auf der anderen Seite wirklich so: **Doomscrolling**. Ja, oh Gott, es wird immer schlimmer. Es wird immer schlimmer. Es wird immer schlimmer. Nee, das hilft nicht. Das ist zum Beispiel so eine Sache, die man machen kann. Und dann kann man auch sagen: Okay, ich möchte **helfen**, okay, was kann ich konkret tun? Kann ich konkret einen Anruf machen? Kann ich 15 € spenden oder 7 € und das dann tun und dann aber auch sagen: Das ist das, was ich jetzt mit meiner **Kapazität** machen konnte und das ist okay. Und jetzt darf ich auch gucken, dass es mir gut geht, dass es meiner Familie und meinen Nachbarn gut geht. Und jetzt darf ich auch nach nebenan gehen und ein **Gläschen Wein** mit meiner Nachbarin trinken, weil mir das **gut tut**. Und weil mir das dabei hilft, morgen wieder aufzuwachen und zu sagen: **Jawoll, hier bin ich und wir machen was.** Und. Das ist wichtig, dass wir uns das nehmen. Ja.

Jutta Ribbrock [00:56:27]: Sehr schön. Schön, dass du das Komplexe noch so für uns zusammengefasst. Lieber **Mike**, lieber **Curse**, ich habe am Schluss eine Frage, die ich allen meinen Gesprächspartnerinnen stelle. Die möchte ich mir auch stellen. **Was ist für dich persönlich Glück?**

Michael Curse Kurth [00:56:54]: **Glück** bedeutet für mich. **Nicht, immer glücklich zu sein.** Sondern Glück bedeutet für mich. Die **Möglichkeit** zu haben, mit all den Hochs und Tiefs und hin und her, die das Leben so bringt. Irgendwie **mitzugehen** und.

Eine **Wertschätzung für das Leben** zu behalten. Also Glück ist nicht. Ich muss nicht ständig in Ekstase sein, sondern Glück ist: In Ekstase, in Trauer, in Liebe, in Konflikt. Trotzdem immer wieder zu merken: **Hey, ich bin hier uns okay, dass ich hier bin.** Und ich spür meine Füße auf dem Boden und ich kann den Wein mit meiner Nachbarin genießen und es geht weiter. Ich glaube, dass das Glück ist für mich.

Jutta Ribbrock [00:57:53]: Wunderbar. Ich danke dir so sehr für dieses sehr, sehr, sehr schöne Gespräch.

Michael Curse Kurth [00:57:59]: Ich danke dir vielmals. Danke für den Raum, für die Möglichkeit der Einladung.

Jutta Ribbrock [00:58:03]: Und ich wünsch dir, dass du deinen ganzen Krempel, ganze Herausforderungen der nächsten Tage ganz gut **wuppst** und zwischendurch mal eine halbe Stunde **Pause** machen kannst. Alles Liebe.

Michael Curse Kurth [00:58:19]: Danke schön. Dir auch, Merci.

Jutta Ribbrock [00:58:27]: Wenn du mehr über **Curse** erfahren möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu seinem aktuellen Buch und zu allem, was er sonst noch so macht. Wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du dir kurz Zeit nimmst und uns eine kleine **Bewertung** schreibst. Ganz lieben Dank dafür. Und bitte gern **weitersagen**, dass es den Podcast **Einfach ganz leben** gibt. Mit ganz vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf **einfach-ganz-leben.de**. Und noch mehr tolle Podcasts auf **podcast.argon-verlag.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.