

Podcast mit Stephan Schaefer

****Jutta Ribbrock****: [00:00:09] Herzlich willkommen. Schön, dass du da bist. [00:00:09] Zur neuen Folge von ****Einfach ganz leben****, deinem Podcast für bewusstes Leben. [00:00:09] Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. [00:00:09] In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. [00:00:09] Heute ist bei mir Stephan Schäfer. Er ist Bestsellerautor und das ist seit wenigen Jahren sein neues Leben. [00:00:09] Stephan war nämlich ein großer Name in der Medienbranche. Er war Journalist und Chefredakteur, hat bei Gruner + Jahr Zeitschriften wie ****Brigitte**** oder ****Schöner Wohnen**** verantwortet. [00:00:09] Er war CEO bei Gruner + Jahr und Co-Chef bei RTL. [00:00:09] Und seit Frühling 2024 ist sein Name verbunden mit einem wunderschönen, berührenden, herzerwärmenden Roman: ****25 letzte Sommer****. [00:00:09] Das ist sein Debütroman gewesen. Eine Geschichte über eine sehr, sehr besondere Begegnung, die den Icherzähler dazu bringt, grundlegend über sein Leben nachzudenken. [00:00:09] Und inzwischen ist noch dazugekommen ein weiteres Werk: ****Das Buch, das bleibt****, und zwar in zweifacher Ausführung. [00:00:09] Einmal mit dem Untertitel ****100 Fragen an meine Mutter**** und eine weitere Fassung mit ****100 Fragen an meinen Vater****. [00:00:09] Fragen, die wir unseren Eltern stellen könnten, um vielleicht endlich mal zu erfahren, wer sie wirklich sind. [00:00:09] Stephans Bücher, sein Lebensweg und das wunderbare, komplexe, herausfordernde und immer wieder überraschende Leben überhaupt. Darüber sprechen wir heute. [00:00:09] Viel Freude beim Lauschen. Lieber Stephan, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen!

****Stephan Schäfer****: [00:02:09] Liebe Jutta, vielen Dank für die liebe Einladung.

****Jutta Ribbrock****: [00:02:12] Natürlich hast du auch mich mitten ins Herz getroffen, weil ich dein Buch ****25 letzte Sommer****. [00:02:12] Das hat mir total Sehnsucht gemacht. So, Ja, ich möchte auch mit Kartoffelbauer Karl am Küchentisch sitzen, mit seiner karierten Tischdecke und mich von seiner liebevollen Art umarmen lassen. [00:02:29] Welche Sehnsucht von dir steckt in diesem Buch?

****Stephan Schäfer****: [00:02:33] Ach du. Wie du es vorhin so beschrieben hast. [00:02:33] Ich habe ja davor erst viele, viele Jahre Journalist und dann bin ich ins Management gewechselt. [00:02:33] Also 30 Jahre lang war ich sozusagen in den Medien tätig und mit Anfang 50 hatte ich so das Gefühl, ich möchte noch mal was Neues erleben, irgendwas machen, wo ich gar nicht weiß, ob ich es kann, ob ich, ob ich das Durchhaltevermögen habe. [00:02:33] Also ich wollte mich noch mal irgendwie so in Teilen neu erfinden und und fand das immer schon reizvoll, dass man denkt, man man kann so mehrere Leben haben in einem Leben. [00:02:33] Und von da aus hatte ich gedacht, also ich bin jetzt Journalist geworden und und ich hatte immer diese Sehnsucht in mir, eine Geschichte zu erzählen, irgendwann mal oder ein Buch zu machen. [00:02:33] Und von daher ist dieses Buch sozusagen mein damaliger Versuch gewesen. [00:02:33] Ob ich das kann, ein Buch schreiben, einen Verlag zu finden, der das mit mir machen möchte Und das ist sozusagen dann, dass es dann so ein Bestseller wurde, das habe ich überhaupt nicht geahnt, gehofft, vermutet, sondern ich wollte einfach ein Buch schreiben und was machen, wo ich nicht wusste, ob mir das liegt und gelingt.

****Jutta Ribbrock****: [00:03:45] Gut für uns, dass du dich das getraut hast. [00:03:45] Wir können ja mal ganz kurz zusammenfassen, worum es da geht. ****25 letzte Sommer****.

[00:03:45] Da gibt es ein literarisches Ich, das gehetzt durchs Leben rennt, durchs Smartphone, Geschäftstermine kann den Kopf kaum noch abschalten. [00:03:45] Und dieser Mensch trifft eines Morgens in der Nähe von seinem Wochenendhäuschen Kartoffelbauer Karl, der zum Start in den Tag in einem See schwimmt und ein komplett anderes Leben führt als dein Icherzähler. [00:03:45] Und Karl lädt diesen Erzähler zu sich ins Bauernhaus ein. [00:03:45] Die beiden verbringen Zeit miteinander mit intensiven Gesprächen und da wird deinem Protagonisten plötzlich mal klar, wie er eigentlich so lebt, wie weit er sich von sich selbst entfernt hat und wie wenig Raum er für eigene Bedürfnisse hat, ohne auch für die Familie. [00:03:45] Und dein Buch ist ja ein Bestseller geworden, aber gerade schon gesagt scheint viele Menschen zu berühren, dass du da so eine, so eine ganz zentrale Frage aufwirft, nämlich Warum verbringen wir so viel Zeit mit unserer Arbeit statt mit den Dingen oder auch mit den Menschen, die uns wirklich wichtig sind?

****Stephan Schäfer****: [00:04:50] Ja, also das hast du schön zusammengefasst, das Buch. Ja, ich glaube, das ist. [00:04:50] Ich glaube, wir alle kennen dieses Thema. Und ich glaube, es hat gar nichts mit dem Topmanagement zu tun oder was man beruflich macht. [00:04:50] Ich glaube, ich habe einfach gespürt, dass in meinem Umfeld, bei meinen Freunden und meiner Familie, übrigens auch bei mir selber, das Arbeiten eine ganz zentrale Rolle im Leben spielt. [0m04s50ms] Und übrigens, ich kann sagen, ich habe 30 Jahre lang in den Medien gearbeitet und ich habe es geliebt. [0m04s50ms] Ich habe es richtig. Richtig Geliebtes war sozusagen der Beruf, den ich immer machen wollte. [0m04s50ms] Und der hat unglaublich viele Möglichkeiten mir eröffnet, ein interessantes berufliches Leben zu leben. [0m04s50ms] Und trotzdem muss man sagen, irgendwann kommt man ja vielleicht mal an den Punkt, an dem man denkt Mensch, von so einem langen Tag, der so ist, da hat es wirklich so die ganze Zeit ausgeschöpft. [0m04s50ms] Also ich bin morgens ganz früh aufgestanden, ich bin so ein Frühaufsteher Typ, so meistens, so gegen fünf, muss ich sagen, weil ich meine Arbeit ordentlich und gut machen wollte. [0m04s50ms] Weil ich das Gefühl haben wollte, ich bin gut vorbereitet auf das, was ich tue. [0m04s50ms] Und von daher hat die Arbeit doch einen unglaublichen zeitlichen Schwerpunkt in meinem Leben genommen. [0m04s50ms] Und ich glaube, das kennst du und das kennen ganz viele Leute. [0m04s50ms] Und ich glaube, dazu kommt sozusagen durch die Digitalisierung, durch die durch die Smartphones ist es glaube ich, gar nicht im Social Media. [0m04s50ms] Ich glaube, es ist sozusagen das sind die, die die Smartphones und die immer Erreichbarkeit merkte ich sozusagen meine Güte, ich arbeite eigentlich den ganzen Tag so und das kann auch Freude machen. [0m04s50ms] Und ich bin überhaupt niemand, der sagen würde, dass Arbeit nicht was Faszinierendes und Tolles hat. [0m04s50ms] Übrigens man muss auch sozusagen sein Leben finanzieren. Arbeiten gehört dazu. [0m04s50ms] Und ich bin überhaupt nicht jemand, der sagt, dass Arbeiten sozusagen eine Last ist. [0m04s50ms] Ich habe es immer als Freude empfunden. Und trotzdem habe ich gemerkt, [00:06:40] irgendwann wollte ich meine Zeit mal für was verwenden, wo nicht sozusagen die Taktung so hoch ist, wo die Erreichbarkeit so hoch ist, sondern wo man wieder mehr Zeit für die eigenen Gedanken hat. [00:06:40] Und ich glaube, das ist was, was du nachvollziehen kannst. [00:06:40] Und ich schätze mal, der Erfolg dieses Buches wird daraus resultieren, dass viele Menschen das kennen, in der ganz engen Taktung zu sein und irgendwie auch in sich eine Sehnsucht zu spüren. [00:06:40] Nach was? Und deswegen das Treffen auf den Kartoffelbauern Cal. Jemand, der ein anderes Leben lebt als man selber. [00:06:40] Der verbunden ist mit der Erde, mit der Natur, mit seiner Tätigkeit in einer fast sozusagen analogen Welt lebt. [0m06s40ms] Und ich hatte das Bedürfnis, diese Geschichte von diesen beiden Leben zu erzählen, weil ich glaube, dass in uns allen immer man ist ja der, der man ist. [0m06s40ms] Und trotzdem kann man sich ja auch immer vorstellen, man könnte auch mal jemand ganz anderes sein. [0m06s40ms] Und deswegen hatte ich Lust, diese Geschichte zu erzählen.

Weil ich sie nachempfinden kann. Ich spüre sie. [0m06s40ms] Ich habe sie gespürt. Und ich habe auch jemanden auf dem Land, einen guten Freund, der lebt, dieses Leben. [0m06s40ms] Also von da aus war mir das alles sehr nah.

****Jutta Ribbrock****: [00:07:51] Ich kann das total nachfühlen. Alles, was du jetzt gesagt hast. [00:07:51] Und mich freut das richtig, dass du sagst, dass dir deine Arbeit Spaß gemacht hat. [00:07:51] Weil ich das auch oft wahrnehme von Menschen, die noch mal eine Veränderung vollziehen, dass sie sagen ehrlich gesagt im Rückblick erst jetzt ist es so richtig geil und früher, das hat mich nur aufgefressen. [00:07:51] Und ich finde mich genau wie du, dass man im Laufe seines Lebens auch mehrere Leben haben kann, mit verschiedenen Schwerpunkten. [0m07s51ms] Kinder werden groß und man hat eine Zeit lang Beruf und Kinder so jongliert, dass man das irgendwie hinkriegt. [0m07s51ms] Und ich bin irgendwie auch wahnsinnig neugierig, immer auf neue Sachen. [0m07s51ms] Und ich habe ja anfangs auch erzählt, dass ich viele verschiedene Sachen mache und da kommt noch einiges dazu. [0m07s51ms] Ich bin außer als aktive Journalistin auch noch ich, arbeite ich als Dozentin an verschiedenen Journalistenschulen und versuche dem Nachwuchs beizubringen. [0m07s51ms] Wie macht man richtig gute Radionachrichten zum Beispiel? Und dieser Podcast ist ein riesen Herzensprojekt für mich geworden und die ganzen Inhalte, die ich damit teilen kann, das bewegt mich total und ist noch mal was ganz was komplett anderes als das, was ich in den Nachrichten mache usw. [0m07s51ms] Genau. Und das ist wirklich schön zu hören, dass du sagst ja, auch die Sachen haben dir Freude gemacht. [00:09:13] Gab es denn dann so einen Punkt, was den Ausschlag gegeben hat, dass du gesagt das jetzt ist ein guter Zeitpunkt, dass ich das mal hinter mir lass und etwas Neues wage?

****Stephan Schäfer****: [00:09:22] Ja, also ich. Mir ist das ganz wichtig. [00:09:22] Schön, dass du das auch noch mal betont bist das ganz wichtig Bin ich jemand, der sagt Oh Gott, das ist alles eine Last. [00:09:22] Und nur in der Entschleunigung liegt das Glück. Ich finde Sachen, die einen begeistern, dass man morgens ich bin 30 Jahre lang morgens aufgestanden und bin mit unglaublicher Freude ins Büro und dachte abends Wie schnell so ein Tag, umgeben mit vielen Menschen, die ich kennenlernen darf, was ich alles erleben darf. [00:09:22] Also wirklich, das ist eine Freude und und und. Natürlich ist es sozusagen teilweise auch viel, aber ich finde viel und Anstrengung ist ja nicht was Schlechtes. [00:09:22] Man kann ja auch anstrengende Dinge tun, die hinterher ein tolles Ergebnis machen. Und ich fand das irgendwie. [0m09s22ms] Ich war nie jemand, der der Arbeiten irgendwie so, so das Gefühl hat. Arbeiten, das ist nichts. [0m09s22ms] Und nur in der Müßiggang liegt das. Ich finde das überhaupt nicht finde begeisterungsfähig sein und sich für Dinge interessieren und neugierig sein und auch früh rauszugehen und an den Sachen dran zu bleiben. [0m09s22ms] Ich finde, das bringt so unglaublich viele schöne Momente ja auch mit. [0m09s22ms] Und übrigens auch beruflicher Erfolg oder was zu finden, was einem Freude macht. [0m09s22ms] Das ist ja fürs Leben echt ein großes Geschenk. Und trotzdem hatte ich sozusagen ein Erlebnis. [0m09s22ms] Das war im Sommer vor zwei Jahren. Da waren wir ich mit meiner Familie. [0m09s22ms] Wie du gesagt hast, Ich habe zwei Kinder, einen Sohn und eine Tochter. [0m09s22ms] Und wir waren eben im Ferienhaus, übers Wochenende dann Sommerferien und es waren sozusagen die Ende der Ferien und wir waren da und eine Freundin meiner Frau kam zu Besuch zu uns und ich war am Ende der Ferien und sie sah mich und sagte Mensch Stephan, du siehst nicht gut aus. [0m09s22ms] Ich glaube, du müsstest mal wieder frei haben. Und dann habe ich gesagt Du, ich hatte gerade 14 Tage frei. [0m09s22ms] Ähm, komisch, dass du mich so, so, so wahrnimmst. Und dann stand ich in der Küche nachmittags. [0m09s22ms] Und mein Sohn, damals 14, der schießt so um die Ecke und sieht mich. [0m09s22ms] Und ich habe immer schon engen Kontakt mit meinen Kindern

gehabt und habe übrigens auch alles mit denen besprochen, weil ich finde, mit Kindern kann man wirklich Dinge gut besprechen. [0m09s22ms] Und habe gefragt Du, sag mal Leonard, ähm, ich habe vorhin gehört, nicht mehr so sozusagen, Ich hätte mich verändert oder würde müde aussehen. [0m09s22ms] Habe ich mich so verändert? Und da hat mein Sohn gesagt Ja, du hast dich total verändert, Papa und ich So also du hast mir ja noch nie gesagt Wie habe ich mich denn verändert, seit der. [0m09s22ms] Ja, Du warst früher der lustigste Papa von allen. Jetzt bist du gar nicht mehr lustig. [0m09s22ms] Ja, und das war für mich natürlich. Also, erstens fand ich es natürlich schön zu hören, dass er mich immer so als lustigen Papa wahrnahm. [0m09s22ms] Ja, so als fröhlich. Und dann zu hören, dass man jetzt nicht mehr so lustig ist. Das hatte ich. [0m09s22ms] Das wusste ich nicht. Und das hat mich natürlich. Das haut einen schon um in dem Moment. [0m09s22ms] Und dann habe ich gesagt. Woran nimmst du das denn wahr? Also, wie findest du das denn? [0m09s22ms] Sagt er Ja so, wenn man mit dir redet. Man merkt halt, du bist mit den Gedanken ganz oft ganz woanders. [0m09s22ms] Und du guckst oft durch einen durch. Wie so eine, durch so eine gläserne Wand. [0m09s22ms] Hmm, und da muss ich sagen, das fand ich so auf den Punkt, weil das stimmte sozusagen. [0m09s22ms] Ich war mit meinen Gedanken durch die wirklich viele Arbeit und durch die schöne Arbeit. [0m09s22ms] Aber durch die viele Arbeit war ich mit den Gedanken wirklich ganz oft woanders. [0m09s22ms] Und ich merke das richtig, wenn ich den Kindern aus Büchern und so vorgelesen habe wie ich, wie ich Bücher gelesen habe, ohne zu wissen, was da drinsteht. [0m09s22ms] Das geht gut, man kann lesen und man denkt die ganze Zeit an was anderes. [0m09s22ms] Und ich war wirklich mit den Gedanken auch woanders. Warum? Weil mich die Arbeit sozusagen eingenommen hat. [0m09s22ms] Weil ich es gut machen wollte. Weil ich daran gedacht hab. [0m09s22ms] Weil es noch eine Antwort zu schreiben gab, falls noch jemanden anzurufen gab. Weil. [0m09s22ms] Weil ich sozusagen in der Verantwortung stand. Und dann habe ich gesagt Du und wie ist das für dich? [0m09s22ms] Äh, dass ich mich so verändert, sagte du. Für mich ist es okay. Für dich tut es mir leid. [0m09s22ms] So, und das hat mich einfach, muss man sagen, richtig getroffen, weil das mein Sohn das so wahrnahm. [0m09s22ms] Und dass mein Sohn das Gefühl hatte, wenn ich rede, dann. Dann bin ich mit den Gedanken ganz oft woanders. [0m09s22ms] Und dass ich früher lockerer und leichter war. Ja, das fand ich sozusagen nicht richtig. [0m09s22ms] Ich fand es jetzt nicht, dass ich dachte, sie wollte nicht dagegen reden. [0m09s22ms] Ich wollte jetzt nicht sagen Das stimmt doch gar nicht, oder Ich bemühe mich. Ich finde, er hat recht gehabt. [0m09s22ms] Das war so, und gleichzeitig wusste ich, wenn ich das so mache, wie ich es mache, werde ich es nicht anders hinkriegen. [0m09s22ms] Dann werde ich das. Dann hat das die Intensität, dann hat das die zeitliche Komponenten. [0m09s22ms] Und nach diesem Gespräch wusste ich, da muss irgendwie eine Veränderung kommen. [0m09s22ms] Und weil ich Veränderungen immer dachte, da liegt auch ganz viel Schönes drin. [0m09s22ms] Und ganz viel Tolles war ich natürlich trotzdem. In diesem Zweifel mache ich das, weil das, was ich da tat, tat ich gut. [0m09s22ms] Und trotzdem hat es mich dahin geführt, dass ich dachte, mein Sohn sagt zu mir, dass ich das Ich sozusagen mit den Gedanken oft woanders bin. [0m09s22ms] Und irgendwann sozusagen hatte ich Gott sei Dank den Mut und die richtige Familie um mich rum zu sagen, ich probier's noch mal mit 50 sozusagen dem Leben und Wendung zu geben. [0m09s22ms] Und das habe ich dann getan.

****Jutta Ribbrock****: [00:14:30] Wow Sehr reflektiert übrigens, was dein Sohn da so gesagt hat, wow wow.

****Stephan Schäfer****: [00:14:36] Oder was merkt man die Kinder? Ich glaube, mein Mann, ich habe das nie gemacht. [00:14:36] Also ich natürlich. Also ich rede beredt viel mit den und ich finde auch übrigens Jutta, die eine der Hauptmotivation, das zu tun, diesen Schritt

war, dass ich weil die Kinder was wie erzieht man Kinder? [0m14s36ms] Ich meine man man man kann ihnen sagen putzt dir die Zähne so und schlaf vernünftig. [0m14s36ms] Aber den Rest gucken sich Kinder ja ab, wie man selber lebt. Ja und? [0m14s36ms] Und weißt Also erstens wollte ich nie. Nein, also hauptsächlich wollte ich, dass die merken, dass man mit 50 noch mal was Neues machen kann. [0m14s36ms] Ich fand es motivierend, dass sie merken, Papa ist irgendwie am Ende einer Geschichte und der blättert jetzt ein neues Kapitel auf. [0m14s36ms] Und das ist absolut möglich. Und da hat er auch Sorgen, dann weiß er nicht, wie es losgeht. [0m14s36ms] Dann hat er vielleicht auch schlaflose Nächte. Und der sozusagen, der sitzt plötzlich in der Küche, wo er sonst nie war. [0m14s36ms] Ja, und ich wollte, dass die merken, dass man auch, dass man der starke Papa auch dann plötzlich noch mal andere Momente hat und dass die das merken und dass das möglich ist und dass das und das fand ich total motivierend, diesen Schritt zu gehen, dass ich dachte, meine Kinder merken, wie das Leben so, so Richtungswechsel für einen bereithält.

****Jutta Ribbrock****: [00:16:04] Wundervoll. Du hast ja in deinem Buch zitierst du ja auch Borges mit dem Gedicht ****Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte****, was immer so gänsehautmäßig ist. [00:16:04] Ich wäre verrückt. Ich würde mehr barfuß gehend mehr mit Kindern spielen und so, Das ist wirklich so ein Puh, Genau.

****Stephan Schäfer****: [00:16:21] Weißt du. Ja, weißt du, dieses Borges Gedicht, das ist. Also, ich finde das auch. [00:16:21] Das berührt mich heute noch ganz, ganz, ganz stark. Und weißt du, ich hatte das immer in der Schublade von meinem Büro, weil ich habe das Du Traum. [00:16:21] Mit meiner Frau hat uns der Bürgermeister in Südtirol, der uns bereitet hat, der hat uns dieses Gedicht vorgelesen und geschenkt Und dann habe ich es dann natürlich erkannt und gesehen und und ich hab's immer in der Schublade von meinem Büro, weil ich das. [0m16s21ms] Das ist ein berührendes Gedicht. Ich glaube, man kann gar nicht drum herum kommen. [0m16s21ms] Alles in allem jemand sagt Mach doch mehr Fehler, sei doch mit dir großzügiger, lauf mehr barfuß schwimmen, mehr in sehen und spiel mehr mit den Kindern. [0m16s21ms] Ja, also ich. Also mich hat es immer total berührt.

****Jutta Ribbrock****: [00:16:57] Mega.

****Stephan Schäfer****: [00:16:58] Wie schön. Ja, und ich habe so selten danach gelebt. [00:16:58] Das fand ich so erstaunlich, dass ich. Gelesen habe. Und trotzdem sozusagen mir selber mit mir selber großzügiger zu sein, Mir selber mehr Freiheiten zugestehen, weil ich habe auch nicht studiert. [0m16s58ms] Ich bin nach dem Abitur direkt in den Beruf gekommen. [0m16s58ms] Also dieses Gefühl, ich lieg irgendwo am Strand oder ich mache einfach mal gar nichts, das kannte ich gar nicht von mir. [0m16s58ms] Und ich noch mal, weil ich immer so viel Freude hatte an dem Tun. [0m16s58ms] Ich dachte aber, dass ich das andere echt mal lernen muss, wie ich zurechtkomme, wenn ich nicht sozusagen morgens aus dem Bett springe und mich da reinstürze, weil ich dachte, im Alter muss ich das auch lernen, das mit mir und in der Ruhe und nicht immer mit anderen Menschen umgeben und sozusagen, was das eigentlich mit mir macht, ob mir das liegt und ob ich das schaffe, weil ich wusste, diesen anderen Muskel ja so Leistung zu bringen und so den Muskel, den hatte ich echt trainiert, aber das andere sozusagen nicht auch sozusagen in einem anderen Modus zu [0m16s58ms] finden. Da wusste ich gar nicht, ob ich das hinkriege und was das dann eigentlich mit mir macht. [0m16s58ms] Ja, und von da aus kann ich jetzt sagen, das ist Gott sei Dank gut gelaufen jetzt. [0m16s58ms] Aber gewusst hätte habe ich es nicht und es hätte auch schiefgehen können.

****Jutta Ribbrock****: [00:18:14] Ja, das erfordert einen gewissen Mut. Auf jeden Fall. Aber schön als Vorbild. Genau. [00:18:14] Auch wenn du 50 bist, kannst du noch einen ganz anderen Weg einschlagen in deinem Leben. [00:18:14] Was du deinen Kindern damit auch vermittelst. Ich musste gerade an etwas denken, was meine Tochter mal gesagt hat. [00:18:14] Die ich. Meine Töchter sind beide erwachsen und irgendwann war sie mal da oder hat angerufen und dann so Ja, Wie geht es dir, Mama? [0m18s14ms] Ja, und dann habe ich gesagt Ja, der Michael und ich, also mein jetziger Lebenspartner. Also es geht mir gut. [0m18s14ms] Aber wir haben gerade wieder so viele Projekte am Laufen und es knobelt sich gerade so ein bisschen und dann sagt sie Ach, dann ist ja alles wie immer.

****Stephan Schäfer****: [00:18:54] Immer ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:18:55] Und dann dachte ich so ne, irgendwie auch. Ich habe mich erinnert. [00:18:55] Und wenn wir gleich auch noch über dein anderes Buch sprechen, dass ich früher dachte, wenn ich meine Mutter so hab rum hackt kommen sehen oder in der Erinnerung daran, dass ich dachte, so möchte ich vor meinen Kindern nicht sein. [00:18:55] Und letztlich war ich dann doch auch in der Doppelbelastung zwischen ja mit den Kindern zu leben und einen anspruchsvollen Beruf auszuüben. [00:18:55] Das ist wirklich so einfach. Und das wäre nämlich auch eine Frage an dich, die mich so interessiert, weil du hast ja jetzt gesagt, ich hör jetzt auf mit diesem Leben, das mich so extrem fordert und lieber ein anderes. [00:18:55] Und was ich mich immer frage Können wir nicht in dieser Rushhour des Lebens, wo alles auf einmal ist, ja wo die Karriere wächst. [00:18:55] Und dann sind die Kinder da und es sagen mal auch da knubbeln sich die Herausforderungen. [00:18:55] Das wird in unserem Bild noch mal ich frag mich oft, ob wir das nicht anders machen können. [00:18:55] Ich geht das nur immer so Vollgas, weil mir passiert das auch immer wieder und ich denke so genau wie du eben gesagt hast, ich mache meinen Beruf gerne. [00:18:55] Ich habe mir das ja auch ausgesucht. Ganz viele Leute klagen ja auch immer so Ja, und die Arbeit und hm. [00:18:55] Aber irgendwann hat man sich ja mal überlegt, Ich möchte das und das werden. Und manche fahren auch vielleicht. [00:18:55] Ich will jetzt nicht über alle Menschen so reden oder das beurteilen oder so überhaupt nicht. [00:18:55] Manche sind auch vielleicht in eine Situation gekommen, wo sie sich das nicht so aussuchen konnten. [00:18:55] Aber jetzt, wenn ich von mir spreche ich mache das alles gern, die vielen anderen Jobs und Projekte auch Das begeistert mich. [00:18:55] Und ich habe auch das Gefühl, ich kann einen Beitrag leisten. [00:18:55] Und trotzdem bin ich auch oft sehr erschöpft und habe so ein dieses Keine Zeit Gefühl und würde gern vielleicht öfter Freunde am Tisch haben, mehr Yoga machen, meine Kinder öfter sehen oder ganz einfach auch mal nichts machen. [00:18:55] Und ich frage mich, ob das nicht möglich ist, dieses Wie, wie wir das machen zu verändern. [00:18:55] Und wirklich, dass wir ab und zu richtig gute Pausen einbauen, die einen dann eben nicht so in, dass die Energie so rausläuft.

****Stephan Schäfer****: [00:21:10] Also das ist ja eine große und eine sehr, sehr gute Frage. [00:21:10] Wir passt sozusagen wie uns als Gesellschaft stellen müssen und du kennst das ja selber jetzt irgendwann zum Jahreswechsel wieder diese guten Vorsätze ja, sozusagen verpuffen, weil ich glaube, wenn man Teil dieses großen Systems ist, ist es glaube ich, für einen selber wahnsinnig schwierig, da rauszukommen, weil man ja Vorgaben kriegt, wie es die anderen machen, wie Unternehmen ticken und wie das sozusagen organisiert ist. [0m21s10ms] Grundsätzlich würde ich doch zu all dem sagen, was du von dem, was du gerade gesagt, das würde doch jetzt jeder vernünftig denkende Mensch sagen. [0m21s10ms] Also erstens beruflich was zu machen, sein Geld zu verdienen, mitzumachen, ob sein Freude macht oder nicht, gehört absolut zum Teil des Lebens. [0m21s10ms] Ja, und ich finde, man kann sich anstrengen. Es kann gute und

schlechte Tage im Beruf geben. [0m21s10ms] Aber ich finde, das ist auch ganz wichtig, dass man auch im Berufsleben seine Rolle findet, auch wenn man Glück hat. [0m21s10ms] Deine Erfüllung. Aber man muss ja sein Leben. Man muss Miete bezahlen. Du als Kinder. [0m21s10ms] Alles das, was du gesagt hast. Und trotzdem, glaube ich, würden wir beiden doch sagen, Wenn man das besser miteinander verbunden kriegt, wäre es doch gut. [0m21s10ms] Also, wir würden doch nicht sagen Nee, lass uns das zu lassen. Weil. Ich kann es nur sagen. Ich hab's. [0m21s10ms] Ich habe ja viel über **25 letzte Sommer** über das Buch nachgedacht und mir sind so zwei Sachen gekommen. [0m21s10ms] Also erstens meine Eltern. Ja, also, die sind so Generation Party. Keller. Das kennst du.

****Jutta Ribbrock****: [00:22:36] Ja.

****Stephan Schäfer****: [00:22:37] Immer. Und man muss echt sagen, die haben sich in der Woche vom Wochenende erholt, während meine Generation sich am Wochenende von der Woche erholt. [00:22:37] Das heißt, die waren unterwegs, die haben gefeiert. Ich habe auch das Gefühl, die waren immer nachmittags. [0m22s37ms] Irgendwann am späten Nachmittag waren alle zu Hause und mein Vater ist Tennisspielen gegangen und meine Mutter hat das gemacht. [0m22s37ms] Also ich hatte das Gefühl, es war viel mehr Zeit für Privates und die waren viel weniger in diesem Modus erschöpft seins. [0m22s37ms] Ja, also. Und ich glaube sozusagen, dass durch die durch die Digitalisierung und die Smartphones und die Erreichbarkeit etc. da glaube ich, hat sich der Tag, muss sich der Tag total verlängert haben in seiner in seinem sozusagen was der von einem abverlangt. [0m22s37ms] Und ich war dann mal in Schweden bei einem sehr sehr großen Unternehmen zu Besuch vor ein paar Jahren. [0m22s37ms] Und da war es zum Beispiel so man ist ja nicht so, dass die Schweden, die sind eine sehr leistungsbetonte Gesellschaft. [0m22s37ms] Also die wollen schon was und die müssen ja, weil ihr eigenes Land klein ist, expandieren in die Welt. [0m22s37ms] Aber trotzdem, im Sommer ging selbst der der Chef und alle um 4:00 nach Hause. Es war um 4:00 Schluss. [0m22s37ms] Um 4:00 war Schluss und im Winter um 5:00, weil viele Kinder. [0m22s37ms] Es war auch immer der Tenor Man braucht ein gutes privates Leben, um ein guter Mitarbeiterin oder Mitarbeiter zu sein. [0m22s37ms] Man möchte ja nicht Leute haben, die dauerhaft erschöpft sind. [0m22s37ms] Man möchte ja auch Leute haben oder Leute oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die eine Familie haben, die ein gutes Sozialleben haben, die sozusagen intakt sind und nicht am Anschlag sind. [0m22s37ms] Und dann haben die vielleicht abends noch mal, wenn die Kinder in etwa eine Stunde am Computer gesessen oder so, aber es war ein ganz anderer Modus zwischen Arbeit und Familie und Familie. [0m22s37ms] Und das alles hinzukriegen, waren ganz hoher Stellenwert. Ja, und ich glaube, da würden wir doch alle sagen, wir möchten was hinkriegen, beruflich, in der Wirtschaft, in dem, was wir tun. [0m22s37ms] Und trotzdem möchten wir doch nicht, dass wir eine abgehetzt unter Druck stehende Gesellschaft sind. [0m22s37ms] So, und ich glaube, dass das, dass das sozusagen das scheint sehr schwierig hin zu kriegen zu sein, weil deswegen glaube ich auch der Erfolg meines Buches und übrigens, deswegen höre ich es ja auch in meinem eigenen Umfeld. [0m22s37ms] Und du meinst nun nicht nur Leute, die Karriere oder so gemacht haben, sondern ganz viele, dass das viele am Anschlag sind, gerade in der Zeit, wo die Kinder zu Hause sind und man beruflich, wie du es gesagt hast, im Rushhour des Lebens ist. [0m22s37ms] Ja, das scheint vielen so zu gehen und ich merke, dass viele damit auch nicht zufrieden sind und sozusagen eine Sehnsucht danach haben, dass es doch auch anders gehen müsste. [0m22s37ms] So, und ich finde, das ist eine total spannende Frage. [0m22s37ms] Aber ich habe ja Jutta, wie du gesehen hast, den Roman geschrieben, keine Ratgeber Buch, weil ich wollte mich raushalten aus diesen. [0m22s37ms] Ich gebe jetzt zehn Tipps, wie man entschleunigt

erlebt und zehn Tipps, wie man glücklicher ist. [00:25:34] Ich glaube, das muss ja jeder mit sich erst mal versuchen, selbst herauszufinden. [00:25:34] Ich glaube nur, dass die Gesellschaft sozusagen gefragt ist Wie möchten wir eigentlich zukünftig Beruf und Leben über einbringen?

****Jutta Ribbrock****: [00:25:44] Obwohl du kein Ratgeber geschrieben hast, Stephan, finde ich, dass du das ganz toll und nachvollziehbar erzählt, dass jetzt auch deine Erfahrung da, was du in Schweden beobachtet hast und dass es wo ich denke so aha. [00:25:44] Geht doch.

****Stephan Schäfer****: [00:25:56] Ja, sofort, denkst du doch. Und es meine Eltern wie fröhlich die hatten Party Kinder. [00:25:56] Ich kenne das noch als Kind. Wie oft wurden wir auf Partys mitgenommen und dann wurden wir in fremde Betten gegeben. [00:25:56] Es wurden wir so es kennen doch ganz viele Brumm ins Auto getragen. [0m25s56ms] Und sie waren und die haben gefeiert und die waren unterwegs und die waren fröhlich. [0m25s56ms] Ich hatte das Gefühl, also die hatten mehr Zeit und die waren nicht so angespannt und die Kinder ja nicht, dass ich nach Hause kam und mein Vater saß noch nachts vorm Computer oder spät abends, beantwortete er noch was. [0m25s56ms] Wenn er nach Hause kam, war die Arbeit vorbei. Ja, und ich meine, würden wir doch auch alle sagen, wenn wir fröhlich miteinander feiern und trotzdem was in der Woche auf die Reihe bringen. [0m25s56ms] Wenigstens ein gesünderes Miteinander.

****Jutta Ribbrock****: [00:26:42] Es ist ganz schön gut. Also mein Vater, der. [00:26:42] Ich komme übrigens auch aus dem Ruhrgebiet, Aus dem schönen Waltrop, aus Waltrop, ja, das nie jemand kennt, aber das tut das Ganze natürlich. [0m26s42ms] Kreis Recklinghausen, Regierungsbezirk Münster. Und mein Vater war Maurer, Maurer, Polier. [0m26s42ms] Also der Polier war ja der Chef auf der Baustelle. Aber ich sag oft ich. [0m26s42ms] Ich kokettierte gern mit meiner proletarischen. Und wir? Mein Bruder und ich haben studiert, also sind die ersten in der Familie gewesen. [0m26s42ms] Mit so einer Art, mit so einem akademischen Weg. Genau. Und mein Vater? Der war auf dem Bau. [0m26s42ms] Und dann hat er, wenn er nach Hause kam, seine seine Tasche mit arbeits dreckigen Klamotten hingestellt und ist dann mit der Tasche mit den sauberen Sportklamotten zum Fußball gegangen. [0m26s42ms] Bei uns war es wirklich super traditionell Mutter, Hausfrau und das spielt glaube ich auch noch mal so eine Rolle. [0m26s42ms] Mit berufstätig sein und Muttersein ist natürlich, wie man es ja auch immer sagt, diese Doppelbelastung oder Mehrfachbelastung, was ja die meisten Frauen heute haben. [0m26s42ms] Das war jetzt zumindest in meiner Familie auch ein Unterschied, dass meine Mutter zu Hause war. [0m26s42ms] Und grad habe ich so ganz viele schöne Erinnerungen, dass wir am Wochenende immer uns getroffen. [0m26s42ms] Also wir haben immer die Tante Waltraud kam mit Onkel Werner und den Jungs oder umgekehrt, also das mit meinen Cousins immer gespielt habe und so und dieses dieses Familientreffen oder bei meiner Oma in der in der Wohnküche, die hat dann den großen Laib Brot so vor ihrem Leib, vor ihrer Brust so gehalten und mit einem Riesenmesser die Scheiben so geschnitten vor ihrem Körper. [0m26s42ms] Und es gab diese großen Käsescheiben, weißt du, du, die Gouda Scheiben, die Rinde so am besten. [0m26s42ms] Oh, tatsächlich, dieses dieses Jahr da war das Familienleben hatte so eine Lebendigkeit mit mit der, mit der buckligen Verwandtschaft, wie wir gesagt haben, nach Hause. [0m26s42ms] Das sind wirklich so ganz schöne, fröhliche Erinnerungen, wo viel gelacht wurde.

****Stephan Schäfer****: [00:28:51] Ich habe das gar nicht durch. [00:28:51] War gerade in einem, in einem, in einem größeren Hotel, und da war eine ganz reizende Frau, die

sozusagen dafür zuständig war, sozusagen morgens die Gäste zu platzieren im Frühstücksraum und die bereit sind. [00:28:51] Und dann habe ich die gefragt Sag mir, hat sich denn eigentlich verändert, die Gäste? [0m28s51ms] Über die vielen, vielen Jahrzehnte, in dem du das so machst, du die Menschen so erlebst die, die so kommen? [0m28s51ms] Ja, und sie sagte Das ist so erstaunlich, Sie sind immer angespannter geworden. [0m28s51ms] Und sie sagt die kommen hier morgens rein und es ist Urlaubszeit etc. Also unglaubliche Anspannung sozusagen, oft innerhalb in der Familie. [0m28s51ms] Und dann sozusagen beim Frühstück, sieht man die Kinder vorm iPad. Na, die, die, die die Väter schreiben. [0m28s51ms] SMS wie mit Björn. Man muss es gar nicht sagen, dass es bei mir anders ist. Ja, oft. [0m28s51ms] Aber sie sagten, die Leute sind einfach so wahnsinnig beschäftigt, immer erreichbar. Selbst beim Frühstück sind sie. [0m28s51ms] Jetzt sind Sie beim Urlaub alle zusammen? Ja, und es ist eine totale Angespanntheit. [0m28s51ms] Ganz oft werden Kinder sozusagen aus dem Raum mitgenommen. Raus nach draußen sozusagen. [0m28s51ms] Noch mal gesagt, wie man sich zu benehmen hat drinnen etc. Und sie sagte Früher waren die Leute viel entspannter und die hatten gar nichts dabei außer sich. [0m28s51ms] Und vielleicht hat Papa mal in die Zeitung geguckt und und das fand ich, wenn man dann in den Frühstücksraum kam und man sah Mensch, dann sind die schon mal zusammen und so viele hatten sozusagen ihr Handy auf dem Tisch oder haben telefoniert oder was auch immer gemacht. [0m28s51ms] Obwohl sie jetzt mal als Familie zusammen waren, so würden wir doch alle sagen, es wäre doch schöner, wenn alle sozusagen sich zugewandt da wären. [0m28s51ms] Und ich finde, so eine Frau, die kriegt da bestimmt viel mehr mit als man selber, wie sich so eine Gesellschaft über die Generationen verändert hat.

****Jutta Ribbrock****: [00:30:38] Super spannend. Und tatsächlich ist es ja so, das empfinden wir ja selber, wenn man mal wieder eine Weile auf Instagram oder so war. [00:30:38] Oder die Newsletter, die so per Mail kommen. Es ist sehr, sehr viel Zeit und Brain, was da rein geht. [0m30s38ms] Und wenn man das alles mal weggelassen würde. Ich habe jetzt neulich auch wieder zu meinem Mann, meinem Lebenspartner, gesagt, ich werde jetzt mal wieder Newsletter abbestellen, weil du hast irgendwo ein T Shirt bestellt, dann hast du von dem Versandhaus nun schon wieder Newsletter und man muss richtig aufpassen, dass man das nicht sich alles so zumüllen lässt. [0m30s38ms] Das ist wirklich eine eigene Entscheidung. Ich hatte hier eine eine Gesprächspartnerin, die Saskia Fröhlich. Die ist Comedian und introvertiert. [0m30s38ms] Und die beschreibt so, wenn sie sehr viel soziale Kontakte hat, auch so Partys mit Smalltalk und so, das ist sie wahnsinnig anstrengend und die hat so was Schönes jetzt gesagt. [0m30s38ms] Ich habe jetzt so eine Zwei Tage Regel. Wenn ich zwei Events oder so solche Sachen, die mich sehr, sehr fordern, hintereinander habe, dann muss zwingend ein einmal Freizeit folgen. [0m30s38ms] Ein freier Tag, ein freier Abend. Wieder wach auf, dass auf jeden Fall nichts ist. Luft. [0m30s38ms] Und ich glaube auch mit so anspruchsvollen Jobs, so wie du und ich das haben und hatten. [0m30s38ms] Es macht ganz viel Sinn, da noch mal hinzugucken, wo man sich nicht doch hin und wieder diese. [0m30s38ms] Hausen einbauen kann, selber selber, auch mit den eigenen Ansprüchen, die ich bei mir auch immer wahnsinnig hoch waren. [0m30s38ms] Und ja, wo ich manchmal denk Mensch, du machst das doch ganz gut. [0m30s38ms] Vielleicht letzte die letzte Umdrehung der Schraube bis 100 % Perfektionismus muss vielleicht auch nicht sein, aber sich bewusst dieses ab und zu ist mal nix einzubauen. [0m30s38ms] Und manchmal ist es ja sogar nur Ich geh mal ans Fenster und guck raus. [0m30s38ms] Ich habe eins, was ich hier schon öfter erzählt einen Podcast. [0m30s38ms] Und was viele meiner Hörerinnen lieben, das ist dieser Moment, dass ich ans Fenster gehe und in eine Baumkrone gucke und sagt Ich bin jetzt hier, hat mich einfach so auf und dann geht's mir schon viel besser. [0m30s38ms]

Genau. Und solche Momente etwas zu verlängern. Ich glaube, wir würden doch viel mehr Energie in uns behalten.

****Stephan Schäfer****: [00:33:00] Ja, also, das unterschreibe ich. Manche denken so, manche denken ja sozusagen das ist albern oder das ist zu esoterisch oder etwa Aber ich glaube, manchmal ist es doch ganz simpel, sozusagen. [00:33:00] Man muss es doch im Alltag. Es ist ja nicht die zweiwöchige Kur in Sri Lanka, die alles verändert ist, sondern ich glaube, man muss es irgendwie in den Alltag integrieren. [00:33:00] Und zwar. Und es ist doch gut, sich darüber Gedanken zu machen. [0m33s0ms] Und ich finde, man kann sich darüber lustig machen. Ich finde, man kann aber auch denken Du, mir geht es damit besser und vielleicht auch meinen Mitmenschen auch. [0m33s0ms] Also ich kann dir sagen, es ist so ganz simpel. [0m33s0ms] Also wenn ich jetzt aus dem Haus gehe, ganz oft nehme ich mein Handy gar nicht mehr mit. [0m33s0ms] Und ich sagte es ist echt ein Angang. Das ist wirklich interessant. [0m33s0ms] Es ist ein Angang, das Handy über Stunden nicht dabei zu haben, weil man muss sich richtig daran gewöhnen, dass man verabredet ist und die Verabredung hält. [0m33s0ms] Und nicht alle rufen sich zehn Minuten vorher nochmal an, um dann noch mal zu bestätigen, dass sie vielleicht später wieder kommen, sondern dass man sich mittwochs für samstags verabredet. [0m33s0ms] Jetzt hat man, als hat man ja früher auch immer gemacht. [0m33s0ms] Und dass man nicht den Satz sagt ja, wenn man was isst, muss ich doch erreichbar sein. [0m33s0ms] Was soll denn sein? Also früher war ja auch nicht. So. Und. [0m33s0ms] Und von da aus muss ich sagen, dass ich das dass nicht das allein das ist schon anders, wenn man rausgeht und nicht an der Ampel steht und und Kurznachrichten checkt. [0m33s0ms] Genau. Das ist ganz simpel. Was macht ein ruhiger? Und ich glaube, dass das muss gar nicht, Weil man denkt immer, man muss die große Veränderung hinkriegen. [0m33s0ms] Ich glaube, es liegt sozusagen alles im Alltag und in den in den ganz alltäglichen Dingen. [0m33s0ms] Das muss man ja hinkriegen, diese Augenblicke, und damit hat man echt schon genug zu tun.

****Jutta Ribbrock****: [00:34:38] Genau. Und ich habe es ja anfangs schon gesagt Dein Kartoffelbauer Karl Machtvoll Sehnsucht. Na und? [00:34:38] Das ist nämlich das eine ist, dass er so. Liebevoll und empathisch fragt also den den Icherzähler in seinem Buch, das er sich so für ihn interessiert und sein und alles wissen will und ihn so nimmt, wie er ist, also nicht beurteilt. [0m34s38ms] Und natürlich, was wunderschön ist. Und da knüpfe ich jetzt noch mal an, an das, was du gerade gesagt hast mit ohne Handy rausgehen und sich oder was ich auch meinte sich etwas Luft ins Leben einbauen, der ist selber so authentisch. [0m34s38ms] Der Cal, der macht genau sein Ding, der hat total Freude dran. [0m34s38ms] Kartoffeln sind sein nur sein sein seine Leidenschaft da die die besten, die besten Kartoffeln hinzukriegen. [0m34s38ms] Und der gönnt sich was. Der gönnt sich leckeren Kuchen. Und er hat dieses Zimmer mit seiner Bibliothek. [0m34s38ms] Und er macht seinen Mittagsschlaf. Und das ist ja genau das. Das ist so! [0m34s38ms] Ich engagiere mich total für etwas, wo mein Herz für schlägt. [0m34s38ms] Und wo kann ich was tun, um in meiner Kraft zu bleiben?

****Stephan Schäfer****: [00:35:53] Also ich mein erstes. Es ist ja immer so, es ist ja wahnsinnig attraktiv, wenn man Menschen trifft, die das, was sie tun, wenn das ihre Aufgabe ist, wenn die was im Ort und nun Platz und Aufgabe gefunden haben, wo sie hingehören. [00:35:53] Ich finde, nichts ist attraktiver. Es geht ja gar nicht darum, ob jemand einen unglaublichen Karriereweg einschlägt, oder? Oder? [0m35s53ms] Ich glaube, wenn man jemanden merkt, dass der sagt Das ist meine Aufgabe, hier gehöre ich hin und das ist mein Leben. [0m35s53ms] Ich finde, das hat auf mich immer wahnsinnig attraktiv gewirkt. [0m35s53ms] Übrigens auch gerade die Frau sozusagen, die morgens

fürs Frühstück zuständig ist, zu merken. [0m35s53ms] Das macht sie seit vielen Jahren, weil das ist schön, das ist ihre Aufgabe. [0m35s53ms] Sie mag das gerne, sie mag die Menschen. Es ist irgendwie, finde ich, Das ist schön, wenn jemand den Platz gefunden hat und nicht merkt, dass er da, wo er ist, unzufrieden ist, nervös ist, angespannt ist. [0m35s53ms] Egal welche, welche Position das ist. Ja, und ich finde, manchmal ist es ja so schade, dass man merkt Menschen, die Karriere gemacht haben, je weiter sie hochkommen und je mehr Verantwortung sie tragen, desto unruhiger, schlecht gelaunt, wenig lachend trifft man sie, obwohl sie ja viel dafür getan haben, dahin zu kommen. [0m35s53ms] Und wenn sie dann da sind, wird zu wenig gelacht. So, Und. [0m35s53ms] Und die zweite Sache ist sozusagen das mache ich jetzt übrigens, wenn ich Lesung habe, weil der Karl, der gönnt sich, wie du gesagt hast, sozusagen der Genießende, der ist ein Stück Kuchen, der macht den Schlaf etc.. Wenn ich jetzt Lesung haben, frage ich ganz oft Wer von Ihnen magister Mittagsschlaf machen? [0m35s53ms] Also wer findet es eigentlich so, so richtig Tiefschlaf. Und dann gehen mir 90 % der Hände hoch und Menschen, die sagen Ach, ist das schön. [0m35s53ms] Und meistens ist es ja dann sozusagen im Urlaub auf der Liege irgendwo. [0m35s53ms] Dann sage ich Bär gönnt sich Schlaf im Alltag am Wochenende und dann heben, dann, dann, dann heben noch zwei Menschen den Finger rum. [0m35s53ms] Ja, und dann diskutieren wir darüber oft. Und es ist so erstaunlich, was das Wort Mittagsschlaf und die Tat, was die bedeutet nämlich Viele haben so eine Sehnsucht danach und denken auch immer so ein Mittagsschlaf eine Stunde und auf der anderen Seite hat man fast das Gefühl von schlechtem Gewissen, ich könnte jetzt was erledigen. [0m35s53ms] Es gibt noch was zu tun. Was sollen andere denken? Bin ich hier auf dem Sofa liege? [0m35s53ms] Ja, das ist so erstaunlich. Was nur dieses dieses mit was Mittagsschlaf bedeutet. [0m35s53ms] Also da kann man auf Lesungen stundenlang über das Thema Mittagsschlaf und man merkt, dass das durch dadurch, dass das Buch einen darauf aufmerksam macht, dass es das gibt, ja kommt plötzlich. [0m35s53ms] Diese Sehnsucht müsste ich auch mal machen und gleichzeitig dieses Am Wochenende schaffe ich es nicht, in der Woche passt es nicht. [0m35s53ms] Und übrigens kann ich mir das überhaupt zugestehen? Ja, und das finde ich ja symptomatisch. [0m35s53ms] Und wenn man dann über jemanden schreibt, der sich das einfach alles übrigens nicht, weil er jetzt das Gefühl hat, er hat sich das jetzt bewusst so genommen, sondern weil ich glaube, das ist sein Leben. [0m35s53ms] Arbeiten, genießen, schlafen und trotzdem pflichtbewusst den Dingen nachgehen. Und das scheint ja in vielen sozusagen beim Vielen abhandengekommen zu sein.

****Jutta Ribbrock****: [00:38:48] Ja, ach, das mit dem Mittagsschläfchen, das ist ja Lebensverlängernd. Das weiß man doch. [00:38:48] Und das ist immer was.

****Stephan Schäfer****: [00:38:55] Alles glücklich sein, es lebensverlängernden eine Aufgabe gefunden sein, also noch ein zufriedener Mensch zu sein, ist bestimmt das Gesundeste, was man tun kann. [00:38:55] Und uns Ich bin jetzt nicht so, der jetzt alles danach liest, aber ich habe sozusagen durchs viele Lesen, was wir immer mache gelesen, dass Schlafen sozusagen das Gesundeste ist, was man tun kann noch vor Bewegung und Ernährung, also was Schlafen bedeutet. [0m38s55ms] Und ich weiß, dass es so viele Jahre so wenig geschlafen habe. [0m38s55ms] Ja, und übrigens, es ist so, ich würde es auch, Aber heute glaube ich, will ich es anders machen in dem Bewusstsein, dass ich weiß, was das mit einem Körper macht. [0m38s55ms] Wenn der über so viele Jahre, man kann es auch nicht mehr aufholen, ja so wenig geschlafen hat, dann würde ich heute sagen Mensch, also ich finde arbeiten super und alles, aber ich hätte echt in der Mütze mehr schlafen können.

****Jutta Ribbrock****: [00:39:41] Da möchte ich auch gar nicht drüber nachdenken, weil ich auch Schichtdienst da arbeite und manchmal um 4:00 früh anfangen und so und ich habe irgendwann mich. [00:39:41] Entschieden, dass das nicht automatisch bedeuten muss, dass ich weniger lange leben. Mehr. Genau.

****Stephan Schäfer****: [00:39:56] Also nimm das auch nicht. Aber einfach Ist schlafen gut? Ja, und schlafen tut gut. [00:39:56] Und man weiß ja auch selber, wie man die Welt wahrnimmt, wenn man ausgeschlafen ist. [0m39s56ms] Ja, man ist ja ganz anders, als wenn man erschöpft ist. Also von daher sehr. [0m39s56ms] Und warum soll man dann nicht einen Mittagsschlaf um? Hält man das also? [0m39s56ms] Bin dann von 100 Leuten 90 in machen wollen und dann leben aber nur zwei den Arm von denen die es wirklich machen würde man noch denken Ist doch verrückt.

****Jutta Ribbrock****: [00:40:22] Ist verrückt. Ja.

****Stephan Schäfer****: [00:40:23] Ist verrückt.

****Jutta Ribbrock****: [00:40:24] Das zum Beispiel hat meine Mama Zeit ihres Lebens gemacht und und das durfte ich beobachten bei einer Mutter. [00:40:24] Das finden in Waltrop. Genau. Das finde ich, finde ich ganz schön. [0m40s24ms] Die hat dann in was in so ein Power NAP auch wirklich wieder Kraft geschöpft. [0m40s24ms] Und ich muss sagen, meine Mutter hat auch wirklich was bewältigen müssen in ihrem Leben. [0m40s24ms] Mein Vater ist sehr früh sehr schwer krank geworden und mit 47 schon gestorben und er hatte als diese Amyotrophe Lateralsklerose und wir haben ihn sozusagen vor unseren Augen verfallen sehen, und sie hat außer eben, dass sie Haushalt und Kinder gestemmt hat, in komplett die Pflege gemacht. [0m40s24ms] Das war so und das bedeutete auch, dass sie total wenig Zeit hat für mich. [0m40s24ms] Mein Bruder war schon ein bisschen weiter, der war älter, aber als mein Vater krank wurde, war ich so acht Jahre und als er starb, war ich 15. Deshalb würde ich zum Beispiel auch es wahnsinnig schön finden. [0m40s24ms] Ich könnte ihm heute noch Fragen stellen als erwachsene Frau. [0m40s24ms] Damit bin ich bei deinem neuen Buch ****Das Buch Das bleibt**** ****100 Fragen an meine Mutter, 100 Fragen an meinen Vater****. [0m40s24ms] Durch seine Krankheit hatte ich vielleicht sogar mehr Kontakt zu ihm. [0m40s24ms] Letztendlich, weil er nicht mehr zum Bau und nicht mehr zum Fußballspielen gegangen ist, sondern zu Hause war. [0m40s24ms] Und eine Zeit lang, als er noch einigermaßen fit war, mit so einem Elektrorollstuhl rumfahren konnte, hab ich ihn begleitet, bin mit ihm zum Fußballplatz gefahren und so Sachen und habe dadurch, wer weiß, vielleicht sogar eine engere Beziehung zu ihm entwickelt, als es sonst gewesen wäre. [0m40s24ms] Und da andere ja trotzdem heute und gerade das war auch so eine Erinnerung durch dein Buch. [0m40s24ms] Wie schön wäre es, wenn ich auch mit meinem Vater noch mal sprechen könnte, wie er Dinge sieht, die die Fragen, die ich jetzt vielleicht als erwachsene Frau stellen würde. [0m40s24ms] Und du hast auf eine andere Weise. Du sagst, mit deinem Vater herrscht eine Sprachlosigkeit und du bist mit deiner Mutter sehr eng verbunden. [0m40s24ms] Das fühlt sich vielleicht ein bisschen so ähnlich an, dass du auch mit ihm diese Fragen nicht besprechen kannst.

****Stephan Schäfer****: [00:42:45] Also erst mal freue ich mich für alle, wenn du sagst es ist ja mit deinem Vater eure Geschichte. [00:42:45] Und wenn du sagst, du hast ihn gut kennengelernt in deinem Leben, oder? [0m42s45ms] Selbst wenn die Welt kürzer war, die Geschichte ist doch erst mal was ganz Schönes, wenn man sich, wenn man sich als Familie kennenlernt. [0m42s45ms] Weil jetzt ist ja immer die Frage, wie gut möchte man eigentlich seine Eltern kennenlernen? Also für mich, für mich. [0m42s45ms] Ich fand es

immer von. Ich fand es eine wichtige Frage, weil in meinem ersten Buch habe ich mich damit beschäftigt womit verbringe ich eigentlich meine Zeit und wie möchte ich eigentlich. [0m42s45ms] ****25 letzte Sommer**** also nach vorne hin leben? Wie möchte ich meine meine Jahre gestalten? [0m42s45ms] Und in dem Zusammenhang mit dem Buch kam ich irgendwann. [0m42s45ms] Ich schreibe das dann in einem Kapitel dieses Buches, übrigens, weil ich war wirklich mit meiner Schwester im Gespräch. [0m42s45ms] Wir kennen unsere Mutter sehr gut und ich telefoniere mit meiner Mutter auch alle zwei, drei Tage. [0m42s45ms] Also einen ganz engen Kontakt miteinander habe ich mit meiner Schwester gesprochen und irgendwann sagte ich zu meiner Schwester Weißt du was? [0m42s45ms] Es ist interessant, weil ich kenne meine Freunde ich gut, meine Frau, würde ich sagen. [0m42s45ms] So welche Wünsche, Träume, Sehnsüchte, wie es den gerade geht, was sie beschäftigt. [0m42s45ms] In der Tiefe und bei Mama habe ich das Gefühl, ich weiß, was wohl in Urlaub hinfährt etc. Aber eigentlich sozusagen fragt sie ja meistens uns und meistens die Frage Wie geht's dir? [0m42s45ms] Also immer in der Hoffnung, dass es einem gut geht. [0m42s45ms] Ja, aber so richtig Ja, wer die so ist, was sie so wollte, wie sie so geliebt und geliebt hat. [0m42s45ms] Ich kann es dir ehrlich gesagt nicht sagen. Meine Schwester sagte du, jetzt wo du sagst, geht es mir ganz ähnlich. [0m42s45ms] Und dann schreibe ich das so als Kapitel in diesem Buch, das der Bauer dem dem Icherzähler sagt Du, wenn es dir so geht, dann schreib doch einfach mal Fragen an deine Eltern auf. [0m42s45ms] Und dann überreichte denen das Weihnachten so ein Zettel. Und dann guck mal, was die zu den Fragen sagen. [0m42s45ms] Das schreibe ich in das Buch rein. So kann ich eine schöne Geschichte. Ja, und dann? [0m42s45ms] Und dann muss ich sagen, da haben mich unglaublich viele Leute auf diese Textstelle angesprochen. [0m42s45ms] Also es war damit die meist besprochene Textstelle neben den Mittagsschlaf und Cover. [0m42s45ms] Da hast du wirklich deiner Mama diese diese Fragen übergeben und sie hat. [0m42s45ms] Nein, habe ich noch nicht gemacht, aber ich habe sie gesammelt. [0m42s45ms] Ja, lange Rede, kurzer Sinn, dann habe ich die Fragen gemacht. Habe sie meiner Mutter wirklich übergeben. [0m42s45ms] Weihnachten von vor zwei Jahren und hab gesagt Mama, guck mal, ich habe diese Fragen hier für dich gesammelt. [0m42s45ms] Und dann muss ich sagen, die Reaktion war Das hat mich halt motiviert, dieses Buch zu machen. [0m42s45ms] Meine Mutter ist mit den Fragen in den Garten gegangen und habe ich gesagt Mensch, ich weiß gar nicht, wie sie jetzt reagiert, dass ihr plötzlich einfach so Fragen übergebe. [0m42s45ms] Und dann kam sie zurück ins Wohnzimmer und sagte zu mir Weißt du, das ist das schönste Geschenk, was du mir je gemacht hast. [0m42s45ms] Ich wusste gar nicht, dass du dich für mich so interessierst. Ja, genau. Oh mein Gott, hab ich auch gedacht. [0m42s45ms] Und dann hab ich gedacht, warum soll ich daraus nicht ein Buch machen? [0m42s45ms] Na ja, übergebe ich mal, nehme diese 100 Fragen, die ich am schönsten, wichtigsten, bedeutendsten Funde mache. [0m42s45ms] Die in einem Buch an den Vater und an die Mutter. [0m42s45ms] Ich finde an zwei Bücher, weil oft sind Eltern getrennt. [0m42s45ms] Ich glaube, man füllt das auch unterschiedlich aus, wenn man das alleine mit sich macht oder nur mit dem Kind in Verbindung. [0m42s45ms] Und dann? Dann dachte ich, das ist mein neues Buchprojekt, ist sozusagen Kinder fragen Eltern oder Eltern kaufen das Buch und füllen sie für ihre Kinder aus. [0m42s45ms] Weil in so vielen Familien träumt man vielleicht von der großen Familienchronik, wo alles drinsteht, beschreibt sie dann wirklich. [0m42s45ms] Ich glaube die allerwenigsten. Aber ich kann dir nur sagen, ich hab das Buch natürlich jetzt ausgefüllt von meiner Mutter hier stehen und ich weiß eins. [0m42s45ms] Also erstens es wird uns also das werde ich niemals aus der Hand geben, wie mit den Fotoalben. [0m42s45ms] Man wird es mitnehmen. Und ich weiß jetzt, dass meine Mutter Diaspora Brothers in Arms ist. Ihr lebt? Ja. [0m42s45ms] Ich wusste das nicht. Ich. Sie wollte Krankenschwester werden. Ich wusste das gar nicht, dass sie Medizin. [0m42s45ms] Also ich gab sie die Ärztin gerne geboren, hätte sie komplett gar nicht zugetraut zu sagen. [0m42s45ms] Hat

sie früh die Kinder gekriegt. Also sagt sie Krankenschwester. So. [0m42s45ms] Und auf die Frage, was ich ihr noch schenken soll im Leben, sagt sie, schenkt mir doch einfach Zeit. [0m42s45ms] Also jede Antwort, die sie mir gibt, ist eine Antwort, die ich so nicht kannte und wo ich jetzt viel mehr sie verstehe und uns nach vorne mit ihr viel, viel enger leben kann. [0m42s45ms] Weil wenn wir uns heute miteinander telefonieren oder uns sehen, Sie weiß, dass ich mich für sie interessiere und wenn ich kann sie heute alles fragen, weil sie weiß, die interessiert sich für mich, der möchte mit mir die Zeit verbringen. [0m42s45ms] So, und ich glaube, durch das Buch sind wir miteinander so zwei Stockwerke weiter nach oben gewandert und ich kann nur für mich sagen, dass ich es schön finde, jetzt, wo ich 50 bin, meine Mutter 73, dass wir wie auf Augenhöhe miteinander sprechen und nicht sozusagen als Mutter und Kind, sondern auf Augenhöhe und mit wirklichem Ernst gemeinten Interesse.

****Jutta Ribbrock****: [00:47:24] Ja, wunderschön, was du erzählst. Ich habe mir so vorgestellt, wie das wohl wäre, wenn ich mit dem Buch zu meiner Mutter gehen würde. [00:47:24] Meine Mutter ist schon 93.

****Stephan Schäfer****: [00:47:34] 93.

****Jutta Ribbrock****: [00:47:35] Und deshalb war ich total gespannt, was du erzählst, wie du das gemacht hast. [00:47:35] Weil ich habe auch so ein bisschen so ein mulmiges Gefühl, weil ich dachte, es gibt ja Fragen, die sehr, sehr tief. [0m47s35ms] Und so was wie Bei wem möchtest du dich noch entschuldigen? Äh, was ist Scheitern für dich? [0m47s35ms] Womit hast du mal jemanden am schlimmsten verletzt? Oder auch Bist du der Mensch geworden, der du eigentlich werden wolltest? [0m47s35ms] Und ich war so ein bisschen unsicher, ob ich sie dadurch nicht vielleicht auch in Gedanken hinein transportieren würde, die ihr nicht so gut tun. [0m47s35ms] Genau. Und das das hat mich so interessiert, wie es deine Mutter zum Beispiel mit solchen Fragen umgegangen. [0m47s35ms] Weil bei meiner Mutter ist auf jeden Fall klar, dass die jetzt sagen wir mal, nicht mehr so groß das Ruder herumreißen kann in ihrem Leben, in diesem Alter. [0m47s35ms] Deine Mutter ist ja dann doch noch mal erheblich jünger. [0m47s35ms] Und auch da gibt es natürlich, man sagt, es ist nie zu spät für irgendwas, aber es ist trotzdem schon ein großer Altersunterschied. [0m47s35ms] Nicht, dass dann vielleicht auch so eine Traurigkeit oder Trauer dadurch entsteht. Oder weißt du, was ich mein? [0m47s35ms] So was, das diese Fragen auslösen könnten?

****Stephan Schäfer****: [00:48:48] Genau. Also deswegen ist das Vorwort auch so zu sagen. [00:48:48] Gibt dir eigentlich meine Mutter die Anleitung? Ja, Bei meiner Mutter habe ich gefragt Wie würdest du denn mit so einem Buch umgehen? [0m48s48ms] Da steht ja im Vorwort Meine Mutter muss sich das Spielerische erhalten. [0m48s48ms] Man muss sich den Moment erhalten, das man sagt Übrigens, dazu möchte ich gar nicht sagen. Es ist kein Pflichtprogramm. [0m48s48ms] Die 100 Fragen, es ist sozusagen das ist sozusagen die Einladung durch Fragen, sich besser kennenzulernen. [0m48s48ms] Und ich finde, das sollte man sehen. Man sollte es als was ganz Spielerisches. [0m48s48ms] Zugewandt ist Ja, ich glaube, niemand möchte sozusagen die Anforderung haben, in tiefen Wunden zu bohren. [0m48s48ms] Übrigens wenn man zu Themen kommen, die ernsthafter sind, die, die tiefer liegend sind, dann entscheiden das Mutter und Kind gemeinsam zum Beispiel Ja, wenn die Mutter das möchte. [0m48s48ms] Aber ich glaube, man kann genauso akzeptieren. Auch meine Mutter hat nicht alle Fragen beantwortet. [0m48s48ms] Übrigens bei manchen glaube ich, will sie es vielleicht nicht und das finde ich total legitim. [0m48s48ms] Und bei anderen kennt sie die Antwort vielleicht noch gar nicht. [0m48s48ms] Ja, und von daher glaube ich, muss man das

Spielerische halten, dass es Interessen sind, dass man was wissen möchte. [0m48s48ms] Ja, dass man miteinander darüber ins Gespräch kommt. Aber ich glaube, man darf keine Sorge davor haben, dass man was aufwühlt, was man nicht möchte. [0m48s48ms] Und ich finde das deswegen stets den Eltern zuzusagen, da bewege ich mich hin. Dazu möchte ich gar nichts sagen. [0m48s48ms] Aber im Endeffekt, glaube ich, kriegt man viel mehr Schönes, als dass man sich irgendwas sozusagen beraubt. [0m48s48ms] Und ich kann zu meiner Mutter sagen das schönste Geschenk, was sie je gekriegt hat.

****Jutta Ribbrock****: [00:50:18] Ja, das ist wirklich so, so schön. [00:50:18] Und ich habe es natürlich ein bisschen schon gespürt, auch aus den aus der Einleitung, die du gerade angesprochen hast von deiner Mutter. [00:50:18] Da ist 0.5 Danke, dass du so über uns nachgedacht hast. [0m50s18ms] Und da ist dann wirklich drin im Grunde egal, welche Fragen du jetzt gestellt hast, dass du dich so sehr dafür interessierst, wie sie ist, wie sie war, was sie fühlt, dass das im Grunde im Vordergrund steht.

****Stephan Schäfer****: [00:50:47] Na ja, jeder möchte doch im Leben wahrgenommen und gesehen werden. [00:50:47] Ja, also wer möchte das nicht? Und im Endeffekt geht es ja darum, dass man jemanden wahrnimmt und jemanden sieht. [0m50s47ms] Ja, und ich kann es dir nur sagen. Als ich dieses Buch gemacht habe, hab ich natürlich wahnsinnig viel mit Freunden darüber gesprochen. [0m50s47ms] Also immer wenn ich jemanden getroffen hab und es war so erstaunlich, es war selten so wie bei dir, sondern in dem Fall, wo die Eltern nicht mehr da sind. [0m50s47ms] Was ganz oft die Antwort Weißt du, ich habe es zu Lebzeiten nicht hingekriegt. [0m50s47ms] So, und das ist ja echt so erstaunlich, weil oft muss ja was passieren, jemanden schwer krank werden oder auf den letzten Metern kommt man plötzlich noch mal kurz ins Gespräch. [0m50s47ms] Ja, das. Und warum muss es eigentlich immer erst so weit kommen, bis wir ins Gespräch kommen? [0m50s47ms] Dann habe ich gesehen, dass Peter Handke so ein wahnsinnig schönes Zitat gemacht hat zu dem Thema, hat gesagt, zu Lebzeiten hätte ich meiner Mutter nichts lieber, als einen Blumenstrauß an Fragen zu präsentieren. [0m50s47ms] Und ich dachte Ja, das ist mein Buch. Ja, Strauß, das ist mein Buch, Das ist ein Blumenstrauß an Fragen, die ich präsentiere. [0m50s47ms] Und ja, so ist es gedacht. So, und weißt du, ich hab's jetzt hier im Regal. [0m50s47ms] Und dann gibt es irgendwann Fotoalben. Dann hat man so diese 20 Bilder, die man miteinander hat, und sie hat 90 ausgefüllte Fragen mir beantwortet. [0m50s47ms] Und übrigens, meine Kinder können die ja auch lesen und sagen Guck mal, das Lied war Omas und am liebsten ist sie gebratene Blutwurst. [0m50s47ms] Das kennst du aus dem Ruhrgebiet. Und es ist sozusagen zwischen niedlich, rührend und und ernsthaft. [0m50s47ms] Es ist eine total gesunde Mischung und ich finde, es macht es nur besser.

****Jutta Ribbrock****: [00:52:19] Erinnerst du dich an etwas, was dich auch sehr zum Lachen gebracht hat? [00:52:19] Was sie reingeschrieben hat? Also gebratene Blutwurst.

****Stephan Schäfer****: [00:52:26] Also ich finde, ihr habt gelacht. Laut darüber, was sie. [00:52:26] Was ich will, wo ich sie nerve, damit ich sie nerve. Ja, und? Hat sie. [0m52s26ms] Also da hat sie geschrieben, dass du immer Salz, bevor du probierst. Ja, und ich finde, das tue ich wirklich. [0m52s26ms] Ja. Ich salze immer, bevor ich probiere und sie hat. So gemerkt. Hat es mir nie gesagt. [0m52s26ms] Ja, ich meine, wie oft haben wir miteinander gewechselt? Sie muss immer gedacht haben Oh, jetzt, jetzt habe ich gekocht. [0m52s26ms] Und jetzt das Erste, was wir machen. Na ja, und so. Und das fand ich toll. [0m52s26ms] So mach ich jetzt nie wieder. Und das meine ich übrigens. [0m52s26ms] Deswegen ist es ja auch so schön, wenn man sich kennenlernt. [0m52s26ms] Das hätte ich gewusst, hätte ich schon jahrelang nicht mehr gemacht.

[0m52s26ms] Und wusste gar nicht, dass sie es so wahrgenommen hat. So und auf jeden Fall. [0m52s26ms] Und jetzt glaube ich, würde sie mir sofort sagen, Sie haben ja auch mit dem Nachsalzen probiert. Doch erst mal.

****Jutta Ribbrock****: [00:53:16] Oh Mann, was für eine Engelsgeduld sie mit dir hatte die ganze Zeit Stephan.

****Stephan Schäfer****: [00:53:20] Wie Eltern so sind so nachsichtig. Wir sind froh, wenn man sich sieht. [00:53:20] Man hat ja auch heute, genau wie wir es mal mit den Smartphones hatten und der Digitalisierung. [0m53s20ms] So viele leben ja gar nicht mehr in der Nähe. Ja, wir leben alle in anderen Städten. [0m53s20ms] Man sieht sich dann drei, viermal im Jahr nur übers Wochenende. Ja, man hat ja gar keinen Alltag mehr zusammen. [0m53s20ms] So Und. Und von daher, glaube ich, ist es umso wichtiger, dass die Zeit, die man hat und wir machen jetzt nächstes Jahr eine große Reise. [0m53s20ms] Meine Kinder, meine Frau, meine Schwester, meine Eltern, meine Mutter und ihr Mann. [0m53s20ms] Also auch, weil wir wissen ja, wir müssen einfach Zeit miteinander verbringen, weil das ist anders, sich samstags und sonntags vor Weihnachten zu sehen. [0m53s20ms] Oder man reist 14 Tage durch Marokko. Das ist anders. [0m53s20ms] So und also warum ich das nicht schon viel eher kapiert habe, frage ich mich gerade.

****Jutta Ribbrock****: [00:54:11] Gut, dass du sagst, weil dann können andere Menschen, die nicht mit 50 noch mal die Kurve kriegen, sich überlegen, ob sie das schon mal früher einbauen. [00:54:11] Das ist ja genau das, das wir ich sage jetzt in dem Zusammenhang mal wir Oldies oder etwas ältere als die, die in der Rushhour. [0m54s11ms] Vielleicht lässt sich ja jemand dazu anregen, das vielleicht doch auch schon mal früher auszuprobieren, weil es einfach wunderschön ist. [0m54s11ms] Ich habe jetzt. Mir ist auch eingefallen, es gibt auch immer Jugendstudien, zum Beispiel die Shell Studie oder so was und wo die Kids dann auch gefragt werden, was ihnen am wichtigsten ist. [0m54s11ms] Und da gibt es bestimmt 1000 Sachen, die ihnen wichtig sind. [0m54s11ms] Aber immer mit Top of the Pops ist auch immer die Familie.

****Stephan Schäfer****: [00:54:59] Und wenn Sie bei der Shell Studie dieses Jahr bei Panik total erstaunlich und da hab ich mich richtig gefreut. [00:54:59] Also wenn ich Sie jetzt richtig hoffentlich interpretiere und richtig in Erinnerung behalte. [0m54s59ms] Also erstens das schön, was du gesagt hast und zweitens die sind viel optimistischer der Zukunft gegenüber, als man das vermutet hätte. [0m54s59ms] Denn oft wird der gesagt ja, auch die haben oh Gott, die haben so schwer. [0m54s59ms] Und die ältere Generation sagt immer auch die, die nächste hat so viel schwerer. [0m54s59ms] Ja, und die sind in ganz vielen Punkten optimistisch und das finde ich irgendwie schön.

****Jutta Ribbrock****: [00:55:26] Also es ging mir auch so.

****Stephan Schäfer****: [00:55:29] Das ist das ist das, dass die sagen, dass damit auch viel Gutes passieren. [00:55:29] So, das fand ich richtig schön und da kann man sich echt bei weil ich finde sowieso die nächste Generation dieses Genöle über andere Generationen. [0m55s29ms] Ich finde es eine tolle Generation, wenn ich meine Kinder, die Freunde meiner Kinder. [0m55s29ms] Ja, ich finde das ich finde, dass die toll sind und die sollen es gestalten und machen in ihrer Art und Weise. [0m55s29ms] Und uns vielleicht kriegen die ja sozusagen diesen Spagat zwischen Arbeit und Familie und und und. [0m55s29ms] So bla kriegen wir es viel besser hin als wir. [0m55s29ms] Ja, das würde man ihnen doch wünschen, dass die so miteinander ein ganz neues Kapitel aufschlagen.

****Jutta Ribbrock****: [00:56:03] Ich finde die auch super und ich bin und genau das, worüber wir jetzt gerade sprechen, versuchen nämlich viele, dass sie doch ein bisschen mehr auch auf ihre Bedürfnisse gucken. [00:56:03] Das sehe ich so auch bei bei bei meinen Töchtern und deren Freundeskreis, dass die besser mit ihren Bedürfnissen in Kontakt sind. [0m56s3ms] Und das ist ja das, was wir uns so abgeschnitten haben, oft so in dem Oh, wir müssen noch so viel leisten und. [0m56s3ms] Augen zu und durch und Arschbacken zusammen kneifen und so letztlich das, worüber wir auch was wir betrauern, dass wir vielleicht zu wenig diese Luft gelassen und auch viele jetzt im Moment drunter leiden, die jetzt mit zwischen 35 und Ende 40 halt so super Gas geben und in Burn outs rennen. [0m56s3ms] Genau darum geht es ja, dieses Menschsein. Dann dafür wieder etwas mehr Raum zu haben.

****Stephan Schäfer****: [00:56:58] Ich schaffe das ja auch in einem Buch und einem Freund von mir sozusagen. [00:56:58] Ist ja Sterbebegleiterin etc. Da schreibe ich auch in meinem ****25 letzte Sommer**** und das klingt jetzt so Ja, das ist jetzt wirklich keine Raketenwissenschaft, aber es ist leicht gesagt, was die Menschen sozusagen am Ende ja. [0m56s58ms] Also zwei Sachen Erstens hätte ich mal das Leben gelebt, was ich habe leben wollen. [0m56s58ms] Ja, ja, das ist ja irre, dass so viele denken. [0m56s58ms] Wir haben das Leben gelebt, was man von ihnen erwartet hat. [0m56s58ms] Ja, Und das Zweite ist, ich hätte mehr Zeit mit den wichtigen Dingen verbringen sollen als im Büro etc.. Niemand würde auf den letzten Metern sagen, wäre ich mal eine Stunde länger im Büro geblieben. [0m56s58ms] Nö. Und übrigens. Und hätte man das und das wissen, muss man das Büro überhaupt nicht verteufeln. [0m56s58ms] Das ist ein toller Ort, da trifft man tolle Menschen, man ist ganz toll, aber trotzdem, dass das ist das diese Erkenntnis, die so simpel. [0m56s58ms] Ja. Und trotzdem ist es so schwer, danach zu leben, obwohl es in allen ist, das Leben zu leben. [0m56s58ms] Was passt zu mir? Passt? Ja. Und ich finde da. Das betrifft die eigenen Eltern, Das betrifft einen selber. [0m56s58ms] Und im Endeffekt, glaube ich, muss es. Darüber muss die Gesellschaft sich darüber einigen, wie sie in der Zukunft miteinander leben möchte. [0m56s58ms] Ja, und ich glaube, das ist doch eine der besten Fragen zu sagen Wie möchte ich die Zeit, die ich auf dieser Erde habe, wie möchte ich die am besten Gestalten verbringen? [0m56s58ms] Mit wem und wie?

****Jutta Ribbrock****: [00:58:18] So ist es. Und ich habe. [00:58:18] Ich sehe es jetzt im Moment wirklich seit schon seit ein paar Jahren wieder neu als Geschenk, diese Zeit mit meiner Mutter noch zu verbringen. [00:58:18] Wir haben vor zwei, drei Jahren mal gedacht, wir verlieren sie und dann hat sie sich, wie man bei uns so sagt, wieder gekrabbelt. [0m58s18ms] Und ich habe. Ich lebe in München, sie im Ruhrgebiet. [0m58s18ms] Ich fahre sieben Stunden Zug und versuche jetzt tatsächlich fast jeden Monat oder jeden zweiten Monat hinzufahren. [0m58s18ms] Im Zug kann ich meine Podcasts vorbereiten und lesen und die Dinge tun. [0m58s18ms] Und es ist wirklich so, dass ich einfach jetzt ja mit ihr zusammensitzt und mir sie so ganz genau anschau, wie sie so spricht und was sie mag und wie sie über Dinge denkt. [0m58s18ms] Weil ich ja denkt, das kann jeden Moment sein, dass dieser Geist von der Erde verschwindet und und diese diese Präsenz, die sie hat und bin so ganz amüsiert oft und und gerührt. [0m58s18ms] Und du kennst das ja, es gibt Sachen, die haben die schon jahrelang genervt an deinen Eltern und jetzt sagt sie wieder das und das. [0m58s18ms] Und inzwischen ist es so, dass ich dann darüber schmunzel und denke ja, so ist sie und ich schmunzel drüber und das finde ich voll schön, dass ich das jetzt ja und ich sehe es wirklich wie das ich Gott sei Dank in dem sie so schwer krank war, dachte so ey Jutta, was hast du eigentlich? [0m58s18ms] Wieso hast du dauernd gesagt, dass keine Zeit hinzufahren? Und hab mich dann dazu entschieden und bin total dankbar, das wirklich als

Geschenk noch zu haben, jetzt mit ihr noch Zeit zu verbringen. [0m58s18ms] Ich bleib dann halt immer so drei Tage oder so und erlebe sie noch mal ganz intensiv.

****Stephan Schäfer****: [00:59:59] Ich kann dir sagen, dass natürlich auch ein bisschen kannst ja mal proben bei dir. [00:59:59] Also ich würde ja wahnsinnig gerne, wenn ich es mir aussuchen dürfte, in dem Mehrgenerationenhaus wohnen bin ja, wie das so früher so war. [0m59s59ms] Ja, und was ich total erstaunlich finde das Gespräch, das dann auch mit meinen Freunden kam und sagte, ich würd so gerne mit Mehrgenerationenhaus wohnen und dann kriegt man doch nur Ärger miteinander und dann nervt man einen doch. [0m59s59ms] Und es ganz wenige sagen, das ist doch auch ein gutes Lebensmodell, denke ich immer. [0m59s59ms] Also wer sagt denn eigentlich, dass das stressfrei sein soll? [0m59s59ms] Wer sagt denn natürlich hat man dann auch seine Konflikte, die hat man aber so doch auch mit allen Leuten und so und ich finde, für die Enkel ist es doch schön, würde ich erst mal denken, Großeltern in der Nähe zu haben. [0m59s59ms] Ja, das Elke, das kann auch familienrichtig zeitlich und inhaltlich entlasten. [0m59s59ms] Für die Großeltern ist es schön, junge Menschen um sich herum zu haben. [0m59s59ms] Ja, und ich glaube heutzutage, dass das, dass so viele Familien getrennt sind, als ob das jetzt viel besser wäre. [0m59s59ms] So viele haben sozusagen mit Einsamkeit zu kämpfen. Ja, muss. Man muss jeden Babysitter organisieren. [0m59s59ms] Die Großeltern sind so weit weg, Also ich versteh's gar nicht und man merkt das sozusagen. [0m59s59ms] Viele halten das für absurd, dass man das überhaupt denkt zusammenzuleben oder denkt nur wie kann das sein, dass man das absurd fängt, heutzutage zu denken? [0m59s59ms] Ich kann mir auch ein Leben im selben Haus mit meiner Mutter und meinen Kindern irgendwann vorstellen. [0m59s59ms] Ja, warum ist es eigentlich so ausgeschlossen? Ich finde, es wird alles immer individueller. Und viele beklagen das ja. [0m59s59ms] Und wenn man dann denkt Ja, dann lass uns das doch gemeinsam machen, denkt man Oh Gott, das gibt doch nur Ärger. [0m59s59ms] Also ich finde das immer noch die schönere Vorstellung, als dass wir uns nur dreimal im Jahr sehen. [0m59s59ms] Ja, und ich auch. Bei manchen Punkten. Genau wie du jetzt, wenn man älter wird, eigentlich immer nicht da bin. [0m59s59ms] Ja und ich würde gerne mal im Alltag einfach nur so rum runtergehen oder um die Ecke biegen mit dem Fahrrad und sagen wir mal, ich komme auf einen Kaffee rum. [0m59s59ms] Ja, da sehe ich das ein, dass ich diesen Satz nie sagen kann. [0m59s59ms] Mama, ich steig jetzt aufs Fahrrad und komm mal schnell zum Kaffee rum. Finde ich richtig schade.

****Jutta Ribbrock****: [01:01:57] Du lebst in Hamburg noch, oder?

****Stephan Schäfer****: [01:01:59] Ich lebe in Hamburg, meine Mutter im Ruhrgebiet, genau wie deine. Und da kommt man halt. [01:01:59] Ich bin jetzt seit 30 Jahren nicht mehr zum Kaffee rumgekommen.

****Jutta Ribbrock****: [01:02:07] Ja und.

****Stephan Schäfer****: [01:02:09] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [01:02:11] Darf ich dich noch fragen? Wegen deinem Vater? Du bist der. Du sagst. [01:02:11] Es ist irgendwie lange kein Kontakt gewesen. Und jetzt bist du ja sehr in der Öffentlichkeit, auch mit mit deinem Buch und diesem Thema. [01:02:11] Könnte ja sein, dass er das auch irgendwie mitbekommt. Wünschst du dir da was, dass da sich was bewegt?

****Stephan Schäfer****: [01:02:32] Ja, ich habe das ja auch im Vorwort geschrieben, weil ich wollte sozusagen nicht so tun, als ob das sozusagen vollkommen im Takt ist. [01:02:32] Und ich finde, das merke ich jetzt auch wenn, indem ich einfach nur darüber so, so rede ist. [01:02:32] In so vielen Familien gibt es oft keinen Kontakt zwischen Vater, Tochter, Vater, Sohn, Mutter. Also das ist wirklich. [01:02:32] Das passiert doch viel öfters als man es denkt, dass das Verhältnis nicht so ist, wie man sich das wünscht. [0m02s32ms] Übrigens auch zwischen Geschwistern. Ja, ganz oft haben Geschwister gar nicht so guten Kontakt, wie man sich das vielleicht immer vorstellt. [0m02s32ms] Wenn man keine Geschwister hat, denkt man immer Ach, wie toll wäre das! Ja. Funktioniert das nicht so? [0m02s32ms] Und meine Oma hat immer den Satz gesagt zu Familien unter jedem Dach ein Ach ja, hat sie mal gesagt und ich fand das mit meinem Vater. [0m02s32ms] Natürlich wünscht man sich das anders, dass man guten Kontakt hat miteinander, ja. [0m02s32ms] Aber ich finde es auch kein Makel, indem man sagt Bei mir ist es nicht so nicht so gekommen, wie mein Vater sich das gewünscht hätte. [0m02s32ms] Und ich auch. Ja, da ist eine Sprachlosigkeit zwischen uns so und und ich finde, das möchte ich gar nicht verschweigen. [0m02s32ms] Ich würde jetzt gar nicht sagen, woran es liegt und und das ist gar nichts, finde ich Thema der Öffentlichkeit. [0m02s32ms] Aber ich möchte auch sagen, ich kann so ein Buch machen und meine Mutter erreicht das bestimmt richtig. [0m02s32ms] Und mein Vater erreicht es vielleicht überhaupt nicht. Ja, aber ich finde es nur symptomatisch, wie es oft in Familien passiert und von daher finde ich, kann ich so Bücher nicht machen und so tun, als ob sozusagen das alles glatt und rund laufen würde.

****Jutta Ribbrock****: [01:03:59] Ja, ich habe schon überlegt, also erstens, was ich vorhin schon gesagt habe, ob ich mit dem Buch zu meiner Mama geh und oder oder beides, ob ich es aus für meine Töchter.

****Stephan Schäfer****: [01:04:11] Ich würde also nicht verlieren. Ich würde dir beides raten. [01:04:11] Was soll danach passieren, außer dass man denkt, es wird noch intensiver und es ist emotionalisierten Verhältnis. [01:04:11] Ich glaube übrigens auch auszufüllen für die eigenen Kinder ist auch toll. [01:04:11] Ja, ja, weil ich sehe das an meinen Kindern, wie oft die noch Fotoalben rausnehmen und sagen ich weiß noch damals oder waren die Sommerferien 2017 oder so und die gucken sich das an uns und gucken, wie wir aussahen etc.. Ja, man macht das doch, also was zu schaffen, was sozusagen Erinnerung hat und so ist doch immer. [01:04:11] Ist doch immer schön.

****Jutta Ribbrock****: [01:04:44] Es ist immer wunderschön. Auf jeden Fall. [01:04:44] Also ich bin jetzt auch viel im Gespräch mit meinen Töchtern. [0m04s44ms] Das berühmte berühmt berüchtigte, diese transgenerationale Übertragung und das finde ich da richtig toll im Gespräch zu sein. [0m04s44ms] Also dass ich jetzt manchmal Sachen auch erzähle. Ich über etwas denke oder mit etwas umgehe und wir dann. [0m04s44ms] Ja, genauso geht es mir auch. Also so zum Beispiel seine eigenen Interessen vertreten, dass uns das schwer fällt. [0m04s44ms] Manchmal, weil wir aus irgendeinem Grund denken, dass uns dann ein Nachteil blühen könnte, habe ich mich neulich mit einer meiner Töchter darüber unterhalten. [0m04s44ms] Und dann denke ich, es hilft ihr ja auch, dass sie weiß, dass das für mich ein Thema ist, weil dann weiß sie, woher sie es wahrscheinlich hat und kann es auch dann zum Ausdruck bringen. [0m04s44ms] Manchmal kann man die Dinge ja auch nicht formulieren. Man merkt das irgendein Unbehagen ist, aber man kann sie nicht beschreiben. [0m04s44ms] Und umgekehrt sage ich manchmal Es gibt doch auch ein transgenerationales Lernen, glaube ich. [0m04s44ms] Also wo ich dann so Macken bei meiner Mutter sehe, die sie bis heute hat und wo ich denke, Aber ich habe es jetzt immerhin schon kapiert. [0m04s44ms] So in dieser Zwischengeneration. Dann sage ich zu meinen Töchtern und ihr habt die Chance, jetzt noch ganz jung zu kapieren, dass ihr das

nicht so machen, ihr Opa. [0m04s44ms] Und das finde ich irgendwie auch cool. Das kann man auch. [0m04s44ms] Außer, dass man jetzt eben auch beklagt, diese Generation Übertragung, dass wir uns vieles noch in den Zellen steckt von Krieg usw, dass man auch Entwicklung sehen kann und was wir heute, in dem wir es wahrnehmen, bei den früheren Generationen dann eben uns auch entscheiden können, es anders zu machen.

****Stephan Schäfer****: [01:06:33] Ja, kann ich alles? Kann ich alles nachvollziehen, was du sagst?

****Jutta Ribbrock****: [01:06:37] Hm. Ach, das war jetzt voll schön, lieber Stephan. Ja.

****Stephan Schäfer****: [01:06:44] Also das, was über das Leben einer geplaudert.

****Jutta Ribbrock****: [01:06:46] Ja.

****Stephan Schäfer****: [01:06:47] Und ohne zu wissen, sozusagen, wie man zu leben hat, das muss jeder für sich bestimmt entscheiden. [01:06:47] Es ist ja auch schön, dass das jeder hat. Und trotzdem lohnt es sich ja, drüber nachzudenken und darüber zu sprechen. [01:06:47] Ich mag das sehr.

****Jutta Ribbrock****: [01:07:03] Der Karl, der Kartoffelbauer in deinem Buch, der fragt ja den Icherzähler nach einem großen Traum, den er mal hatte oder noch hat. [01:07:03] Hast du jetzt nach deinen Veränderungen in deinem Leben, nach deinen Büchern, einen weiteren Traum, den du dir erfüllen möchtest? [01:07:03] Oder mehrere?

****Stephan Schäfer****: [01:07:21] Also Also erstens habe ich sozusagen ja, das steht ja auch im Buch festgestellt, dass ich. [01:07:21] Also auf die Frage Hast du einen Traum? Habe ich festgestellt, dass ich sozusagen kein richtig großen Traum mehr habe. [01:07:21] Und das habe ich selber. Irgendwie schade. Ich dachte auch immer, früher wollte ich unbedingt Journalist werden oder wenn ich mal einen Artikel veröffentliche. [01:07:21] Mein Name steht drunter und das war auch toll. Ja. Oh ja, und so es kennst du auch. [01:07:21] So, diese Freude der Art. Dann bin ich zum Kiosk gelaufen, Name und Artikel Und man fand das so toll. [01:07:21] Ja, und das will man sich doch behalten. So. Und. Und von da aus ja. [01:07:21] Also, ich glaube, ich habe noch einen. Und übrigens, ich glaube, diesen Traum werde ich auch irgendwann angehen, weil ich meine, das merkt man ja immer wieder, Auch als ich jetzt dieses Buch gemacht habe und diesen sozusagen das Neue gemacht habe. [01:07:21] Es gibt so selten. Meistens kriegt man im Umfeld Skepsis zu hören Ach du jetzt ein Buch, Warum machst du nicht lieber den alten Job weiter etc.. Also es gibt ehrlich gesagt leider Gottes ganz selten Ermutigung. [01:07:21] Ja, und ich finde, ich ermutige alle, wenn ich jetzt auch auf Lesereise bin. [01:07:21] In so vielen Menschen steckt der Wunsch, ein Buch zu schreiben. [01:07:21] 40 Millionen Menschen anscheinend in Deutschland habe ich gerade in der ZEIT gelesen. Träumen davon, ein eigenes Buch zu machen. [01:07:21] Ja, so viele Leute würden gerne malen etc. pp. Und ich sage immer Macht's doch einfach. [01:07:21] Ja, ja, probiert doch, ob das ein Erfolg und ob überhaupt jemand findet, Der wird veröffentlicht. Bestimmt ganz gering. [01:07:21] Aber lasst euch doch nicht sagen, wer man zu sein hat, um ein Buch zu schreiben. [01:07:21] Also die beiden meistverkauften Bücher der letzten Jahre. Eine Frage der Chemie und die Flusskrebse wurden von zwei über 60 und 70-jährigen Frauen geschrieben, die noch nie vorher ein Buch geschrieben haben.

****Jutta Ribbrock****: [01:09:08] Das sind die Leute.

****Stephan Schäfer****: [01:09:09] Verkauft phantastische Bücher und immer hört man die haben Ach, du willst ein Buch schreiben? [01:09:09] Da wird einem immer vermittelt, da muss man ein ganz anderer Typ für sein oder schon immer geschrieben haben oder irgendwas dafür studiert haben. [01:09:09] Ja, und ich finde, ich. Ich ermutige heute immer alle zu sagen Mach doch einfach, mach doch, wenn du Bock drauf hast, lass dir doch nicht sagen, wie man zu sein hat, um im Bild zu malen. [01:09:09] Ja, also mach das. Und ich kann dir sagen, ich habe einen Traum und ob ich es schaffe, weiß ich nicht. [01:09:09] Auf jeden Fall werde ich ihn irgendwann angehen, weil ich mir nicht sagen lassen möchte, dass man dafür anders sein muss. [01:09:09] Ich möchte ein Lied schreiben. Ich habe so Bock. Ich möchte eigentlich nur Liebeslied schreiben, weil nichts berührt mich mehr als Musik. [01:09:09] Mein Leben lang schon. Also ich finde Bücher 111, aber ich finde immer noch einen Tick höher ist die Musik und ich. [01:09:09] Und mir wurde immer gesagt, ich kann mir nicht singen, ich bin nicht musikalisch, ich habe nie ein Instrument gelernt, aber ich weiß, dass mich nichts mehr berührt als Musik. [01:09:09] Und deswegen habe ich gesagt Irgendwann schreibe ich ein Lied, so und wie das ist und ob ich es hinkriege und ob das gut oder schlecht finde, ich es nicht sagen, aber ich würd so wahnsinnig gerne noch. [01:09:09] Ich glaube, ich will ein Liebeslied für meine Frau schreiben, weil ich das sozusagen die schönste Vorstellung ist, dass sie irgendwo her fährt. [01:09:09] Und dann kommt das und sie dreht es laut im Auto auf und sozusagen das ist für sie und das möchte ich machen.

****Jutta Ribbrock****: [01:10:30] Oh, wie großartig. Also allein dieses Bild, dass sie im Auto sitzt und plötzlich ihr Lied im Radio gespielt wird. [01:10:30] Ich glaube, das ist einfach auch eine super Motivation für dich, nicht?

****Stephan Schäfer****: [01:10:42] Ist besser, Du kennst das selber. [01:10:42] Man fährt irgendwo her, ist ein Sommertag, man dreht das Fenster runter und da kommt was im Radio und denkt, irgendeiner hat das Lied.

****Jutta Ribbrock****: [01:10:49] Geschrieben.

****Stephan Schäfer****: [01:10:50] Und andere Leute singen das laut mit und es macht einen Gutes. [01:10:50] Eine gute Stimmung ist doch super.

****Jutta Ribbrock****: [01:10:55] Das ist.

****Stephan Schäfer****: [01:10:56] Und und das probiere ich.

****Jutta Ribbrock****: [01:10:59] Großartig. Ich wünsche dir ganz, ganz gutes Gelingen dafür.

****Stephan Schäfer****: [01:11:04] Danke schön. Du bist Radio Moderatorin Liebe das.

****Jutta Ribbrock****: [01:11:09] Schweigen wird Leut das mal nach meinen Namen.

****Stephan Schäfer****: [01:11:11] Vielleicht läuft das mal direkt nach Weihnachten. Dann hätte ich es ja weit gebracht.

****Jutta Ribbrock****: [01:11:18] Lieber Stephan, ich habe immer noch am Schluss eine Frage an meine Gäste. [01:11:18] Die möchte ich dir auch gern stellen. Was ist für dich persönlich Glück?

****Stephan Schäfer****: [01:11:28] Na das. Ich sagte also, das Wort gebrauche ich nicht mehr, weil ich glaube, das Glück ist eigentlich nur ein ganz, ganz, ganz, ganz, ganz wenigen Momenten. [01:11:28] Und in einem Vielleicht erhascht man es mal kurz und denkt Das können es jetzt sein. [0m11s28ms] Ja, ich glaube, ich kann nur sagen, ich versuche, gute Augenblicke zu haben. Das habe ich von Boggs gelernt. [0m11s28ms] Und dass das kann, das kann das Treffen mit meiner Tochter heute Nachmittag sein oder der Podcast grade mit dir. [0m11s28ms] Ja, das meine gute Augenblicke hat und ich finde, darauf kann man sich konzentrieren. [0m11s28ms] Die kann man selbst herleiten und die sind viel realistischer als das große Glück. Also gute Augenblicke. [0m11s28ms] Und ich finde die letzte Stunde, der Podcast mit dir, das Gespräch mit dir war doch ein guter Augenblick. [0m11s28ms] Also für mich auf jeden Fall und von daher reicht mir das vollkommen.

****Jutta Ribbrock****: [01:12:21] Und für mich auch. Ich danke dir von Herzen. [01:12:21] Das war wirklich ganz, ganz wunderbar und ich finde, du bist eine große Inspiration. [01:12:21] Und danke für dieses Strahlen, obwohl wir uns gar nicht sehen. [01:12:21] Wir sind online verbunden und haben es leider noch nicht mal geschafft, ein Bild dabei zu haben und hören uns einfach nur. [01:12:21] Und dafür nochmal ein doppeltes Dankeschön, das wir so schön in Verbindung gekommen sind. Das hat mir total gut getan. [01:12:21] Danke dir Stephan.

****Stephan Schäfer****: [01:12:51] Ich danke dir für deine Zeit und und grüß deine Mama in Waltrop.

****Jutta Ribbrock****: [01:12:56] Ich das nicht von mir. Ich danke dir und du bitte auch liebe Grüße an deine Mama Und ganz toll, dass sie mit dir diesen Weg auch noch mal neu geht und mit dir so verbundenes und ich meine gehört zu haben, dass ihr auch in Talkshows geht zusammen oder so.

****Stephan Schäfer****: [01:13:13] Ich verrate noch nicht, aber ja, also meine Mama und ich werden in eine Talkshow gehen und übrigens auch das ist ja schön, dass wir das miteinander erleben, das kann uns keiner mehr nehmen. [01:13:13] Und dann haben wir das erlebt und ich glaube, das ist. [0m13s13ms] Ich glaube, das ist auch für Zuschauer und Zuschauer emotional und schön und hätten, hätten meine Mutter und ich nie gedacht, dass das Leben auch so was für uns bereithält.

****Jutta Ribbrock****: [01:13:39] Ja. Wow. Wow, Wow, Wow. Ja, das Leben ist. Kann, kann einfach ein Füllhorn sein. [01:13:39] Ist das schön?

****Stephan Schäfer****: [01:13:49] Das ist sehr.

****Jutta Ribbrock****: [01:13:49] Schön. Also, Oliver, ich freue mich, dich kennengelernt zu haben und bin gespannt, was ich noch so von dir höre.

****Stephan Schäfer****: [01:13:59] Wir hören sicherlich voneinander und das Ziel muss bleiben. [01:13:59] Du machst die Nachrichten und moderiert danach mein.

****Jutta Ribbrock****: [01:14:05] So ist es. Das planen wir und.

****Stephan Schäfer****: [01:14:08] Das planen wir jetzt einfach so auch eine gute Zeit.

****Jutta Ribbrock****: [01:14:11] Danke Stephan.

****Stephan Schäfer****: [01:14:12] Und danke für die Einladung.

****Jutta Ribbrock****: [01:14:15] Schau, this is. Haha, das war schön. [01:14:15] Ich hoffe sehr, auch du könntest dich von Stephan ein bisschen inspirieren lassen, wie du dir vielleicht klarer werden kannst, was dir in deinem Leben wirklich wichtig ist und auch, wie du vielleicht zu einer besseren Verständigung mit deinen Eltern kommen kannst oder ihr einfach zusammen in der Familie noch mehr Freude haben können zusammen. [01:14:15] Wenn du mehr über Stephan Schäfer wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. [0m14s15ms] Da findest du unter anderem auch Links zu seinen Büchern. [0m14s15ms] Und wir zwei würden uns ganz, ganz doll freuen, wenn du dir kurz Zeit nimmst und eine kleine Bewertung schreibst. [0m14s15ms] Und noch mehr, wenn du vielleicht auch auf die fünf Sterne klickst. Das wäre super, super lieb. [0m14s15ms] Ein ganz großes Dankeschön dafür. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest Du auf einfach ganz leben.de und noch mehr tolle Podcasts auf Argon minus podcast.de. [0m14s15ms] Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. [0m14s15ms] Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. [0m14s15ms] Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.