

Podcast mit Veit Lindau

****Speaker 1 [00:00:05]**:** Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock [00:01:28]**:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten und Hörbücher und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver macht. Heute ist bei mir Veit Lindau, Coach, Experte für integrale Selbstverwirklichung. Er selbst nennt sich liebevoller Provokateur, achtsamer Business-Punk und Freigeist. Er ist Bestsellerautor und hat inzwischen mehr als 20 Bücher geschrieben. Die genaue Zahl sagt er uns bestimmt gleich noch. Darunter Wunderwerk, Genesis und zuletzt King is back. Und Veit sagt, jede und jeder von uns ist ein Wunder. Jede und jeder von uns kann, soll, darf, ihr oder sein Ding finden, das, was wir wirklich, wirklich wollen und so selbst ein möglichst glückliches Leben führen und auch möglichst viele gute Energien in diese Welt bringen. Darüber und über mehr wahrscheinlich noch reden wir heute. Viel Freude beim Hören. Lieber Veit, schön, dass du da bist.

****Veit Lindau [00:02:51]**:** Ja, vielen, vielen Dank für die Einladung.

****Jutta Ribbrock [00:02:54]**:** Jetzt habe ich schon ganz viel über dich gesagt, aber du hast noch ungefähr 1783 andere Themen, mit denen du dich beschäftigst. Mach du mal. Stell dir vor, wir treffen uns auf einer Zugfahrt und wir beide haben null Komma null Ahnung, wer der oder die andere ist. Und ich würde sagen, und was machst du so?

****Veit Lindau [00:03:18]**:** Das ist eine gute Frage. Ich würde sagen, ich erforsche Leben und ich erforsche vor allen Dingen, wie es möglich ist, aus dieser unglaublich kostbaren Lebensspanne, von der ja niemand von uns weiß, wie lange er hat, so das wirklich Maximum an Tiefe, aber auch wirklich an äußeren Entfaltung herauszuholen.

****Jutta Ribbrock [00:03:38]**:** Okay, lass uns doch mal anfangen, ich sag mal, mit so den vermeintlich kleinen Sachen, die schon ganz schön viel bewirken. Ich hab mir irgendwann ein Kärtchen geschrieben mit einem Satz von dir, den ich dich habe sagen hören. Und zwar geht es um die Freude. Ich habe das Recht, jeden Morgen aufzustehen und den kompletten Tag in Freude zu verbringen. Tada! Das vergessen wir ganz oft, ne?

****Veit Lindau [00:04:07]**:** Ja, es ist eigentlich krass, dass man solche Sätze überhaupt in Erinnerung bringen muss. Das sollte Selbstverständlichkeit sein. Aber basically ist das die

Antwort, die ich immer meinen Klienten und Klientinnen gebe auf die Frage, woran erkenne ich, ob mein Lebensweg der richtige ist. Folgt der Freude.

****Jutta Ribbrock [00:04:26]**:** Und da sind wir im Grunde schon bei dem ganz großen Ding. Also was ist meine Aufgabe hier? Da kriege ich ja schon so ein bisschen Atemnot. Muss ich das wirklich wissen? Oh Gott, wie finde ich das raus? Da ist es natürlich ein schöner Gradmesser mit der Freude.

****Veit Lindau [00:04:43]**:** Du hast ja jetzt schon so wunderbar reagiert. Die meisten Menschen, wenn sie hören, meine Lebensaufgabe, denken sehr wahrscheinlich an eine ganz große Leistung, irgendwas, was wir bauen oder finden müssen. Aber einfach es zu schaffen, also in dieser extrem komplexen Welt glücklich zu sein, Freude auszustrahlen und anderen Menschen zu helfen, freudvolle Momente zu erleben, das ist ja schon mal eine sehr dankbare Lebensaufgabe.

****Jutta Ribbrock [00:05:08]**:** Auf jeden Fall. Lass uns mal gucken, wie das so, ich sag mal in Anführungszeichen, im Kleinen geht. Also mit der Familie am Tisch sitzen. Ich denke da immer gern dran. Meine beiden Töchter, die sind jetzt schon groß, aber das Schönste war, wenn wir zusammen am Tisch gesessen haben und über irgendeinen Scheiß uns einfach kaputt gelacht haben. So ohne Sinn und Verstand. Eigentlich gehört das mit zu den schönsten Momenten. Und da zum Beispiel bei Tisch auch den ganzen Mist, der einem so durch den Kopf geht, einfach mal beiseite lassen.

****Veit Lindau [00:05:41]**:** Absolut, die herkommen und überhaupt das mal realisieren, dass also dieses Gespräch an diesem Tisch überhaupt nicht selbstverständlich ist. Ich zoomte mich dann gerne so ein bisschen raus und stelle mir vor, da haben sich ein paar Menschen in diesem riesigen Universum gefunden, mögen sich auch noch, teilen Leid und Freude miteinander und da ist man eigentlich relativ schnell an dem Punkt, dass man eigentlich wirklich nur staunen kann, dass das stattfindet. Also ich hatte jetzt gerade zu Weihnachten so ein paar Tage, da war unsere Tochter da. Und ich hab da gesessen und ich hab gedacht, ich will nichts, ich will einfach nichts verändern an der Situation. Ich will einfach nur auf der Couch liegen, ich will sie beobachten, ich will sie plappern hören, ich möchte mit ihr über Kekse sprechen. Also ich glaube, wenn wir realisieren, dass wirklich nichts, absolut nichts selbstverständlich ist, dann ist eigentlich die Freude ganz automatisch da. So wirklich auch wirklich, wie du schon sagst, die Freude über die kleinen Dinge. Einfach miteinander lachen, ja, Hand halten, zuhören.

****Jutta Ribbrock [00:06:45]**:** Noch ein anderes Stichwort: Dankbarkeit.

****Veit Lindau [00:06:51]**:** Dankbarkeit ist ja so, es gibt so ein paar Begriffe, finde ich, die sind leider mittlerweile so inflationär benutzt worden, dass die meisten Menschen nur noch abwinken, wenn sie es hören. Jaja Dankbarkeit, so genauso wie Jaja Achtsamkeit. Aber Dankbarkeit ist eine so geniale, geistige Tugend. Also wenn man sich einfach mal vor Augen hält, dass wir niemals, wirklich niemals die wirkliche Realität sehen, sondern immer nur einen ganz, ganz begrenzten Ausschnitt. Also um mal eine Größendimension zu bringen: Jetzt gerade in jedem Augenblick, also auch für die Zuhörerinnen und Zuhörer, prasseln, irgendjemand hat es mal ausgerechnet, ca. 11 Millionen Reize pro Sekunde auf uns ein. Und wir nehmen davon nur 40 bis 200 bewusst wahr. Und wir tendieren dann auch noch evolutionär gesehen dazu, uns auf das zu konzentrieren, was nicht stimmt oder was eine Gefahr sein könnte. Und was Dankbarkeit im Grunde genommen macht, ist, innehalten und aus diesen 11 Millionen Reizen das aussuchen, was Gutes und da ist immer noch was Gutes, ja. Und wenn ich das regelmäßig mache, entsteht einfach wirklich

so ein Treppeneffekt. Das heißt, mein Gehirn gewöhnt sich daran, ständig nach dem Guten, nach der Lösung, nach der Möglichkeit, nach dem Geschenk zu suchen. Und wenn ich ein dankbarer Mensch bin, also sehe ich einfach auch viel mehr die Möglichkeiten und die Lösungen. Also es ist eigentlich... Dankbarkeit sollte ein Schulfach sein, noch viel eher im Kindergarten. Und vor allem sollten wir das unseren Kindern vorleben, nicht so viel meckern, sondern einfach öfter Danke sagen.

****Jutta Ribbrock [00:08:27]**:** Ich glaube, das ist auch eher das Ding, weil am Anfang saugen die ja alles einfach total auf und das am Vorbild, glaube ich, oder weiß ich, oder weiß man, lernen Kinder einfach viel, viel mehr, als wenn man ihnen erzählt, wie es geht.

****Veit Lindau [00:08:41]**:** Absolut.

****Jutta Ribbrock [00:08:42]**:** Jetzt noch mein Favorite: Milde. Die Welt mit milden Augen sehen. Diese Frage: Siehst du dich und die Welt mit milden Augen schon? Allein, wenn ich Milde ausspreche, das ist schon so erleichternd. Und du spürst einfach in dem Moment auch, mit wie viel Härte du dann doch vielleicht manchmal mit anderen und natürlich vollzugsweise mit dir selber umgehst. Was macht Milde mit uns?

****Veit Lindau [00:09:09]**:** Das ist übrigens auch mein Favorite. Seit zwei Jahren ist mein absolutes Lieblingswort. Ich bin oft sehr hart gewesen und hab das sogar cool gefunden. Ich hab mich identifiziert über Anstrengungen, hart zu mir selbst und auch das nehmen. Ich mag auch heute gern noch Grenzen überwinden, aber ich merke, es geht viel besser, wenn ich milde mit mir bin. Ja, was ist Milde? Erst mal realisieren, dass wir wirklich alle unser Bestes geben, weißt du? Also wir, wir werden geboren in ein multidimensionales, zum Teil hochgefährliches Universum, wir haben keine Bedienungsanleitung. Viele von uns starten unter ungünstigen Umständen. Das heißt, unsere Eltern sind meist keine Professoren im Potenzialentfaltungswesen und wir wuscheln uns so durch und wir geben einfach alle das Beste. Und und uns selbst so also liebevoll zu sehen, weißt du, wie wir. Ich sage immer, weißt du, wenn du wenn du so einen kleinen Hund geschenkt bekommst und den trainierst, du brüllst den ja nicht an, sondern du bist einfach verzückt über jeden kleinen Lernerfolg. Und wenn er es nicht packt, ist auch nicht so schlimm. Dann freust du dich über seine Schlappe und und diese Art von Güte in unseren Blick zu legen, uns selbst gegenüber und unsere Mitmenschen gegenüber, also auch gerade wenn sie uns vielleicht nerven, wie in der heutigen Zeit. Also Milde lässt uns auch so durchschauen, weißt du, durch die oberflächliche Schiene. Wenn jemand irgendwie rumbellert und wütend ist, wenn du milde hinschaust, siehst du, ey, der hat, der hat vielleicht einfach nur Angst. Also Milde ist für mich, also wirklich auch staunend durch die Welt zu gehen, dieses richtende Urteil, was wir Menschen oft haben über uns selbst, über den anderen, wie die Welt sein sollte, wie Gott sein sollte, wo oben und unten sein sollte, das mal beiseite zu lassen, sondern so weicher zu schauen. Und dann siehst du irgendwie an wirklich so vielen Stellen klein und große Wunder.

****Jutta Ribbrock [00:11:12]**:** Gutes Stichwort, das mit dem Wunder, eins deiner Bücher. Wunderwerk. Du bist ein Wunder, sagst du da. Also jeder von uns, jede von uns, absolut einzigartig, gibt's nur einmal auf diesem Erdball. Und da, gerade hast du es schon angesprochen, beim Stichwort Dankbarkeit, wir sind ja wahnsinnig toll da drin, immer zu sehen, was nicht so toll an uns ist, was nicht so gut läuft. Erstens, warum geht der Fokus so schnell, so stark immer auf dieses Negative und wie tasten wir uns daran, uns, ja, milde und eben als ein Wunder zu betrachten tatsächlich.

****Veit Lindau [00:11:55]**:** Also, so prinzipiell ist eigentlich gegen diesen, ich sag jetzt mal, gegen den inneren Antreiber, gar nichts einzuwenden. Weil evolutionär gesehen würden wir wahrscheinlich, also vielleicht hätten wir noch nicht mal das Feuer gemäßig, wenn wir nicht eine Stimme in uns hätten, die sagt, es geht noch besser, es geht noch besser. Also es treibt uns einfach evolutionär gesehen an. Nur haben wir jetzt eigentlich seit vielen, vielen Jahrzehnten einen Reichtum, eine Fülle auf diesem Planeten, dass wir wirklich mal durchatmen könnten und sagen können, lass uns das doch mal genießen, wirklich. Und das ist einfach aus dem Ruder geraten und das ist eine längere Geschichte. Das hat einfach was damit zu tun, dass wir in einer Leistungsgesellschaft groß werden, die uns nicht an unseren natürlichen Wert misst, also sozusagen einfach, dass wir da sind, sondern... Die meisten von uns lernen ja schon durch ihre Eltern, dass wir belohnt werden, wenn wir Zensuren kriegen. Und spätestens in der Schule werden wir darauf konditioniert, okay, unser Wert wird daran gemessen, was wir schaffen. Und das zeugt einen Teufelskreislauf von vielen, vielen Menschen, die ihren eigenen Wert überhaupt nicht mehr spüren, sondern sich wirklich, was ja eigentlich völlig krank ist, wenn man sich das mal reinzieht, seinen Wert zum Beispiel an Likes auf Instagram zu messen oder an ... einem Bestseller-Status oder wie viele Leute dir gesagt haben, dass du toll bist und so weiter. Also es hat sich einfach verselbstständigt und der Antreiber, die Antreiberin, die sollte einen wichtigen Platz an dem Tisch unserer inneren Schaltzentrale haben, aber halt nicht den Chefsessel. Auf dem Chefsessel sollte Güte. Sollte die Milde sitzen, ja, und die kann dann ja meinetwegen einmal im Tag zu dem inneren Antreiber sagen, okay, du hast jetzt eine halbe Stunde, erzähl mir mal, was noch alles nicht stimmt, damit wir nicht einschlafen, weil natürlich geht's auch immer noch besser.

****Jutta Ribbrock [00:13:58]**:** Was mich da immer wieder beschäftigt, bei allen Gesprächen, die ich auch so über Persönlichkeitsentwicklung geführt habe, wie kriegen wir das wirklich in unsere Zellen? Was du jetzt gesagt hast, das verstehen wir intellektuell. Ich kapiere das und denke, ja genau, gucke ich doch mehr auf das Gute und auf das, was ich gut kann und womit ich vielleicht auch andere glücklich mache und so weiter. Genau, dann stelle ich mich vor den Spiegel und befolge deinen Ratschlag oder deinen Tipp. Stell dich vor den Spiegel und sag, ich bin ein Wunder oder ich liebe dich. Und dann kommt so witziger Witz. Also der Quatschi, der von innen kommt und sagt, ja, ja, glaubst du doch selber nicht. Und da ist schon wieder eine Falte und ach Mensch, und ich hab schon wieder Angst, dass ich bei dem Projekt heute das irgendwie nicht auf die Reihe kriege. Das ist so stark. Also wie kriegen wir das, was wir intellektuell begreifen, auch durch gute Bücher, die mit Persönlichkeitsentwicklung zu tun haben, wirklich in unsere Zellen rein.

****Veit Lindau [00:15:02]**:** Also vielleicht ist es noch wichtig zu erwähnen, dass ich unter Wunder nichts Perfektes verstehe. Also das ist, das wäre dann der nächste Leistungsirrtum, sondern unsere Falten sind Wunder. Sie erzählen Geschichten. Unsere unangenehmen Gefühle sind Wunder. Also ein Wunder ist für mich nichts, was ich immer gut drauf ist und grinst. Das ist halt für ein hochgradig toxisches Bild. Da gibt es ein Paradox: Also auf der einen Seite könnte man sagen... Okay, wenn das stimmt, dann müssen wir uns ja einfach nur daran entspannen können, und dann wäre es gut, so. Und auf der anderen Seite ist es aber so, dass wir so stark, also wir sind wirklich, hart ausgedrückt, gebrainwashed worden, dass es eben nicht ausreicht, mal einem Ratgeber meine sieben Tipps zu lesen und das da mal für ein paar Tage auszuprobieren, sondern wir müssen wirklich verstehen. Also wir sehen Realität nicht so, wie sie ist. Sondern wir sehen Realität in den Regeln, die uns beigebracht worden sind. Und wir sind zum Beispiel, was die Herabsetzung von uns selbst betrifft, sind die meisten von uns wahnsinnig, schlichtweg wahnsinnig. Das klingt jetzt vielleicht erst mal hart, aber ich sag immer meinen Leuten, es ist ein heiliger Kampf, den du führen musst. Ein heiliger Kampf, um dir das

zurückzuholen. Es ist nicht damit getan, dass du dir in deinem Spiegel so ein Zettelchen machst, wo drauf steht, ich bin toll, sondern es ist ein Kampf, wo es darum geht, die Glaubenssätze auseinanderzunehmen, die dich überhaupt in diese Enge gebracht haben. Wo es darum geht, Techniken zu erlernen, die dir helfen wirklich, also diese positiven Gefühle wieder grundlos zu erfahren, Meditation zum Beispiel, Tanzen etc., geführte Meditation, um jetzt mal dieses Gift langsam wieder aus deinem mentalen System rauszukriegen und das ist keine Hauruck-Aktion. Und wenn ich etwas Ratgeberbüchern vorwerfe, bei aller Inspiration, was ich immer ganz schrecklich finde, wenn sie so suggerieren, dass es ganz einfach ist. Weil wir sind, ja, wir können das, du hast es ja schon gesagt, wir können das intellektuell total schnell verstehen. Aber in unserem Gehirn gibt es 100 Milliarden Nervenzellen, die neuronal vernetzt sind. Ganz bestimmte Gewohnheiten einfach abspielen, abspielen, abspielen, abspielen und es geht wirklich darum neue Gewohnheiten anzulegen. Die gute Nachricht ist, dass das geht, dass es auch geht in einem hohen Alter. Und wenn wir richtig, richtig smart wären und hoffentlich demnächst sein werden, dann verstehen wir, dass wir viel früher ansetzen müssen, dass wir dafür sorgen müssen, dass unsere Kinder diesen Haum nicht erst gar nicht kriegen. Also Kinder sind wirklich wie so ein Schwamm und die lernen extrem schnell. Und wenn wir unseren Kindern ein Geschenk machen, was wir selbst vielleicht nicht hatten, nämlich sie in einem Feld aufwachsen lassen, was sie ihnen wirklich aufrichtig kommuniziert. Du bist genau wie du bist gut. Ich vertraue dir und du findest deinen Weg. Dann werden uns diese Generationen so beschenken. Weil die werden irgendwann vor unserer Tür stehen und sagen, Papa, chill mal. Chill mal, du bist genauso gut wie ich.

****Jutta Ribbrock [00:18:27]**:** Du hast schon ein paar Ideen dazu, oder? Du hast auch vor, auf deiner Plattform Homodea willst du auch irgendwann mehr was in Bezug auf Kinder machen. Hast du schon mal angekündigt? Hast du da schon Sachen im Kopf? Also es ist ja, das eine ist das Elternhaus, das andere die Kita, die Schulen. Und da gibt es ja ganz viele Player, die da Hand in Hand ...

****Veit Lindau [00:18:53]**:** Genau, also mein Plan ist es, bis zum kommenden Jahr noch die wichtigsten Themen für Erwachsenen in Kurse und in Bücher zu packen, die ich so im Kopf habe. Und dann möchte ich mich gern über eine längere Zeit Kids widmen, jetzt gar nicht so sehr alles selbst machen, sondern es gibt ja ganz, ganz, ganz viele tolle Spezialisten und Experten auf dem Gebiet, sondern eher unsere Plattform denen zur Verfügung zu stellen. Und also wir müssen einfach, was diese zwei Schlüsselbereiche betrifft, Erziehung und Erziehung in Führungsstrichen, weil das Wort an für sich ist schon falsch. Und Bildung, es reicht eben überhaupt nicht aus, mal einen Workshop zu geben, sondern wir müssen unsere Kultur revolutionieren. Und da brauchen wir jeden. Da braucht man eben nicht nur die Lehrer, auf denen ja ganz oft rumgehakt wird, sondern wir brauchen die Eltern, die verstehen, dass sie ganz häufig Kinder in die Welt setzen, obwohl sie noch keinen wirklichen Führerschein dafür haben und ja, da freue ich mich sehr drauf. Im Augenblick finde ich persönlich bei all den vielen Themen, die wir haben, Umweltkrise, Corona etc., fällt mir auf, dass dieser Bereich ist für mich der Bereich mit dem größten Hebel. Weil dort entsteht Zukunft. Der wird absolut stiefmütterlich behandelt und das ist eine Katastrophe.

****Jutta Ribbrock [00:20:20]**:** Dann gucken wir solange noch mal auf die Erwachsenen, denen du dich jetzt noch widmest. Jetzt haben wir gerade, ich hab einen Wahlspruch noch von dir im Kopf, starke Ichs, starkes Wir. Gucken wir mal von Ich zum Wir. Also alles, was wir gerade angesprochen haben, Güte, Milde, Freude, Dankbarkeit. Da haben wir schon ziemlich gute Werkzeuge auch, um in Beziehungen ganz gut voranzukommen.

****Veit Lindau [00:20:47]**:** Ja, das ist ein Riesenthema. Das ist für uns ein absolutes Lieblingsthema, weil im Grunde um unsere gesamte Arbeit aus der sehr, sehr dynamischen und manchmal auch sehr reibungsvollen Liebesbeziehung zwischen Andrea und mir entstanden ist. Ich befinde mich jetzt gerade in der Vollendung von einem Kurs, der heißt Co-Creation. Und also im Kern ... glauben wir, dass wir Menschen eigentlich noch gar nicht wissen, wozu wir beziehungsfähig und auch kommunikationsfähig möglich sind. Wir kommunizieren wirklich sehr primitiv und wir beziehen uns sehr primitiv. Das bitte ich jetzt alle, die das hören, sich nicht angegriffen zu fühlen, sondern eher wie so eine sportliche Herausforderung, mal von dem Punkt zu kommen, was wäre, wenn wir ... ganz anders, noch viel respektvoller, aber auch viel intelligenter, viel kreativer miteinander in Beziehung treten könnten. Also im Augenblick kreieren unsere Beziehungen eigentlich tagtäglich mehr oder weniger immer eine Wiederholung der Vergangenheit. Leicht abgewandelt, das fällt deswegen nicht auf, aber wenn man eine Weile hinguckt, sieht man, wir wissen relativ genau, was morgen passiert und übermorgen passiert. Und es gibt ganz andere spannende Ansätze, eine Beziehung aus der Zukunft heraus zu gestalten. Also zum Beispiel in einer Liebesbeziehung nicht sich nur darauf zu konzentrieren, was jetzt gerade stattfindet, sondern zu sagen, wer wollen wir in 50 Jahren sein? Oder zum Beispiel in unserer Gesellschaft, also wenn man jetzt gerade Politik hört, dann fällt auf, die haben überhaupt keine Zukunftsvisionen, sondern die sind eigentlich permanent am reagieren. Da ist ein Problem und wir müssen jetzt das Feuer löschen, ja, und was fehlt ist... Wie können wir unser Land aus der Zukunft heraus gestalten? Und diese Techniken, die sind alle da. Also das ist Co-Kreation, ist ein ultraspannendes Thema.

****Jutta Ribbrock [00:22:38]**:** Lass uns das mal konkret machen, jetzt in der Beziehung. Also, wie wollen wir in 50 Jahren, ist natürlich sehr weit voraus, aber vielleicht in fünf Jahren oder so Sprünge, zwei, fünf, zehn. Ich hab da auch eine Sache im Kopf, die ich gelesen hab, auch über deinen Kurs, die Idee, den Menschen an deiner Seite beim Erblühen zu unterstützen.

****Veit Lindau [00:23:03]**:** Krass, du hast hier ja richtig gut vorgearbeitet.

****Jutta Ribbrock [00:23:06]**:** Ja, mich hat das wirklich fasziniert. Und weißt du, ich hab jetzt kurz überlegt, ob ich das hier erzählen soll, weil ich damit vielleicht was verrate, weil ich gar nicht verraten möchte. Und zwar, ich halte Traureden bei freien Hochzeiten. Also Paare, die eben nicht kirchlich heiraten wollen, aber trotzdem eine schöne Zeremonie möchten. Und ich sag immer, jede meiner Traureden ist wie ein persönlicher Fingerabdruck. Das ist wirklich sehr, sehr einfach die Geschichte der beiden und auch ... was sie sich zusammen erträumen. Und es gibt eine Sache, die ich aber jetzt schon mehrmals erzählt habe. Und das meinte ich gerade, wenn ich dir das jetzt erzähle, dann hören das auch meine Hörerinnen und Hörer, weil mich haben auch welche über den Podcast gefunden. Aber ich erzähle es trotzdem. Ich deute es nur an. Ich habe so eine wahnsinnig schöne kleine Zeichnung mal gesehen. Da siehst du zwei Figuren, die stehen einander gegenüber, wie mit so kleinen Gießkannen und gießen einander. Und dann steht darunter ... Help each other grow instead of destroying each other. Ist das schön? Und da musste ich dran denken bei dem Erblühen von euch.

****Veit Lindau [00:24:16]**:** Ja, wunder wunderschön.

****Jutta Ribbrock [00:24:17]**:** Erzähl mal davon, wie kriegen wir das hin?

****Veit Lindau [00:24:22]**:** Wenn man noch mal einen Schritt zurücktreten: Es ist ja, wenn sich jetzt ein Mensch entscheidet, zum Beispiel jemand anderen zu heiraten, ist das

evolutionär gesehen eine wahnsinnige Wahl. Weil es letzten Endes heißt, okay, ich wähle dich und verzichte dafür auf Milliarden anderer möglicher Optionen. Also unnüchtern gesagt, kann ich nicht wissen, ob da nicht vielleicht eine bessere für mich dabei war. Und das Krasse ist, dass ganz, ganz viele Menschen, und das hat wiederum was mit Konditionierung zu tun, sobald sie verheiratet sind, anfangen, den anderen selbstverständlich zu nehmen. Dabei sollten wir eigentlich an der Stelle den anderen als, ich sag's mal, als unseren absoluten Deluxe-Kunden behandeln. Also, ich bringe mal das Gleichnis, weil gerade Selbstständige oder Dienstleister, die können das voll nachvollziehen. Also, wenn wir Kunden oder Klientinnen haben, wir würden ja nie auf die Idee kommen, die selbstverständlich zu nehmen, sondern wir ringen um sie, wir lernen dazu, wir ziehen uns schick an für sie, wir sind charmant, selbst wenn es uns mal nicht so gut geht. Und interessanterweise der Mensch, der so verrückt ist, die meiste Zeit mit uns zu verbringen, der uns aushält, wenn wir mal stinkstieflich sind, wenn wir krank sind etc. Also der wirklich absolut on top stehen sollte, also der unsere absolute Zielgruppe sein sollte, der kommt oft zu kurz. Und wir nennen das deswegen auch liebevoll provokant. Eine lebendige Beziehung ist in unseren Augen ein evolutionäres Dienstleistungsunternehmen. Also das heißt, wenn ich jetzt mal in unserem Beispiel fasse mal, ich möchte nicht, dass Andrea am Ende ihrer Tage zurückschaut und sagt, na ist ja toll, dass ich den Veit so gut unterstützt habe, aber ich bin nur irgendwo auf der Strecke geblieben, sondern ich möchte, dass sie zurückschaut und denkt, was bin ich für ein Glückspilz, dass ich damals diesen Typen getroffen habe, weil der hat mich an so vielen Stellen in meiner Entfaltung gefördert, selbst wenn es ihn sogar was gekostet hat. Und nebenbei gesagt, für alle, die jetzt gerade zuhören und sich Gedanken darüber machen, wie man einen Menschen, der wertvoll ist, auf eine gute Art und Weise an sich bindet. Das ist der Weg. Also nicht durch einen Ehering, sondern indem du ihm einfach hilfst, seine Bedürfnisse zu erfüllen. Dann kann der gar nicht anders, als jeden Morgen grinsend aus dem Bett springen und sich freuen, dass du da bist. Und das halt möglichst speziell. Deswegen auch wirklich Dienstleistungsunternehmen. Also was wir ja gern machen, ist, dem anderen das zu schenken, was wir uns gern schenken würden. Aber Dienstleistungsunternehmen bedeutet wirklich, meine Frau ist meine Zielgruppe und es geht nicht darum, dass ich ihr die Blumen schenke, die ich toll finde. Was ich übrigens zehn Jahre lang gemacht habe. Das ist ein schönes Beispiel. Ich habe ihr 10 Jahre lang völlig selbstverständlich rote Rosen geschenkt. Irgendwann hat Andrea mich mal angegrinst und hat gesagt, sag mal, wann kommst du mal auf die Idee, mich zu fragen, was meine Lieblingsblumen sind? Und welche sind es? Und dann habe ich gemerkt, das sind so Orchideen auf jeden Fall. Ich habe einen großen Vorteil, wir sind sehr bekannt in dem Blumenhaus bei uns, weil Andrea wirklich oft Blumen kauft. Wenn ich da anrufe und sage, ich brauche einen Verwünsch-Strauß für meine Frau, dann wissen die das ganz genau, was die da reinpacken, also auch exakt die Farben. Aber es ist ein super Beispiel. Wo kam das her? Natürlich aus irgendwelchen Filmen, die ich gesehen habe oder vielleicht finde ich Rosen sogar toll. Und den anderen Menschen zu fragen, was er braucht, und ihm das konkret zu geben. Das macht übrigens eine Beziehung nicht angestrengter, sondern es holt sie so aus diesen ... falsch verstandenen, romantischen Mief raus aus diesem Gefühl von, das muss schon von alleine klappen, muss es überhaupt nicht. Sondern wir können uns gegenseitig helfen, indem wir uns zeigen, was brauche ich, was sind meine nächsten Schritte und was kannst du dazu beitragen.

**** Jutta Ribbrock [00:28:26]**:** Da passt auch was, was ich total schön finde, und zwar über das Zuhören. Da sind wir ja auch immer so maulig, du hörst mir nicht richtig zu, hast du nicht gehört, was ich gesagt habe und so weiter. Und du sagst ja sogar, Zuhören ist noch nicht mal alles gut genug. Du nennst es richtig lauschen. Ja, es geht richtig lauschen.

****Veit Lindau [00:28:45]**:** Also zuhören ist ja so ein interessantes Wort, weil da zu drin ist. Und ich glaube, dass das ganz gut passt. Die meisten hören den anderen zu. Das heißt, wir hören schon die Worte, die der andere sagt, aber wir geben den Worten unmittelbar die Bedeutung, die sie bei uns haben. Also im Grunde genommen kommentieren wir das innerlich und wir denken wir und vielleicht warten wir sogar nur angespannt auf den ersten langen Atemzug von dem anderen. Um dann reinzugrätschen und dann unsere Kommentare zu geben. Und letzten Endes ist das ein Ping-Pong von zwei Egos, die sich aneinander reiben. Und es geht, also wenn wir ganz ehrlich sind in der Tiefe, ist es voll die Geltungssucht. Ja, so. Und lauschen ist was sehr Furchterregendes für unser Ego, weil lauschen bedeutet, ich nehme deine Wahrheit auf allen Kanälen wahr. Also ich nehme die Worte wahr, ich nehme aber auch die Bedeutung deiner Wahrheit, ich nehme die Gefühle wahr. Und wenn ich dir wirklich lausche, muss ich dafür mein Ufer verlassen, ja? So. Und dann nimmst du mich durch deine Worte, durch deine Gesten an dein Ufer und das wird mich verändern. Ja, also wenn ich zum Beispiel mit Andrea zusammensitze und wir haben uns gestritten. Mein Ego will einfach Recht haben. Mein Ego ist logischerweise der Meinung, dass der Fehler auf ihrer Seite liegt. Wenn ich ihr lausche, also wenn sie mir erzählt von ihrem Schmerz, von ihrer Unmacht, was es ihr gemacht hat, dann ist es plötzlich überhaupt nicht mehr wichtig, Recht zu haben, sondern dann ist plötzlich so viel Mitgefühl für den anderen da. Und das ist krass in unserer Gesellschaft, weil wir haben einen solchen Sendezwang. Ja, also das ganze Social Media beruht darauf, dass wir senden, anstatt mal hin und wieder auch zu fragen, wie geht es dir eigentlich? Ja, und ich gebe ja auch Coaching-Ausbildung und die wollen dann auch mal gleich loslegen mit Methoden und Techniken. Und dann sind die erst mal enttäuscht. Weißt du, am Anfang geht es ganz viel um lauschen. Ja, so lauschen verändert dich. Und interessanterweise, wenn wir jemandem wirklich lauschen, brauchen wir manchmal gar nichts mehr zu sagen, weil dieses Lauschen schafft so einen Raum, in dem der andere sich entfalten kann. Und während er sich entfaltet, kann er sich vielleicht zum ersten Mal selbst wirklich hören und selbst verstehen und kommt selbst auf die Erkenntnisse.

****Jutta Ribbrock [00:31:06]**:** Ich hab dabei bei Lauschen auch die Assoziation gehabt, auf einmal genau, was du sagst, während der andere redet, nicht schon immer denken, was ich gleich antworte und wenn er zu Ende gesprochen hat, auch einen Moment innezuhalten und nicht gleich, also einfach wirklich mal so eine Minute oder so, dass vielleicht auch Schweigen ist und man das mal so sacken lässt. Und wir finden es oft komisch, wenn wir nicht gleich eine Antwort haben. Also ich zum Beispiel auch, weil Sprache ist ja eh mein Beruf und etwas gut Ausdrückendes ist mein Beruf. Wie formuliere ich was? Und dann mal die Klappe halten und das mal sacken lassen, finde ich. Ja. Lernprozess auf ein guter Gedanke.

****Veit Lindau [01:00:35]**:** Absolut, also wir machen das zum Beispiel so in Phasen, wenn wir so in heißen Phasen, wenn unsere Beziehung durch eine Transformation geht und vielleicht mehr Spannung sind als uns, dass einer von uns 20 bis 30 Minuten spricht und der andere hört zu, also lauscht. Und lauschen heißt in dem Fall, der stellt nicht mal Fragen, weil oft sind Fragen schon eine Unterbrechung, sondern er lauscht. Und wenn ich jetzt zum Beispiel lausche, dann sag ich danach wirklich gar nichts, sondern ich halte einfach zumindest zu diesem Thema 24 Stunden die Klappe. Und unsere Erfahrung ist, so diese, so all die Kommentare, die wir am Anfang gleich unbedingt denken, da zu geben zu müssen, die sind völlig irrelevant. Und wenn wir das nicht können, dann sagt diese Wahrheit des anderen irgendwie tiefer, dann wirkt das viel mehr nach. Ich freue mich auch auf eine Gesellschaft, wo mehr gelauscht wird.

****Jutta Ribbrock [00:32:42]**:** Lass uns doch da eben anknüpfen, weil wir haben jetzt gesprochen über das Ich, etwas Persönliches, das in Kontakt gehen mit einem Partner, einer Partnerin. Du hast ja eine irrsinnige Vision eigentlich von der Welt und den Menschen. Also was du da in Genesis für ein bombastisches Tableau ... gemalt hast, wie Männer und Frauen oder das Männliche und Weibliche miteinander ko-kreieren und was dann daraus wird. Also das zum Thema, was uns in den Zellen steckt. Du machst da ja einen Bogen, wo wir erdgeschichtlich herkommen und was uns auf jeden Fall, so wie du sagst, in den Zellen steckt, das sind mal 10.000 Jahre Patriarchat.

****Veit Lindau [00:33:32]**:** Also ich möchte an einer Stelle gerne intervenieren. Du hast gerade gesagt, irrsinnige Vision. Ich halte das, was wir machen, für vielen Stellen für irrsinnig. Und der eigentliche Wahnsinn liegt daran, dass wir uns so sehr in dem Wahnsinn gewöhnt haben, dass wir denken, dass es normal wäre, so wie Mann und Frau miteinander umgehen oder wie wir wirtschaften. Also die Vision, die ich da skizziere, ist aus meiner Sicht absolut real. Es ist also es ist möglich. Es ist möglich. Ich arbeite ja viel, viel mit Menschen in Seminaren, sehr, sehr ehrlich. Und ich sehe einfach, sobald Menschen auf den richtigen Boden treffen, da gehen die alle auf wie Blumen, denen einfach nur das Wasser gefehlt hat. Aber diese 10.000 Jahre an Patriarchat, ja, das ist ich bin öfter gefragt worden, also gerade weil ich eigentlich so von meiner Natur her eher visionär bin. Warum bin ich denn auch mal im Buch so weit zurückgegangen? Weil ich für mich festgestellt habe. Ich habe lange, lange Zeit nicht realisiert, wie sehr mich diese Kultur geprägt hat. Zum Beispiel, wie ich Frauen sehe, wie ich Männer sehe, was ich von Männern erwarte, was Männer unterdrücken müssen etc. Und wenn man jetzt einfach so sagt, hey, wir sind alle wirklich, also wir sind durch diese 10.000 Jahre gebrainwashed worden, dann ist das ja nicht wirklich zu greifen. Das ist so, aha, ja, gut, hab ich jetzt gehört, ich mach weiter so. Und deswegen war es mir wichtig, das wirklich noch mal zu skizzieren, die Strukturen dessen aufzudecken, um jedem Einzelnen, der das Buch liest, die Möglichkeit zu geben, zu gucken, also wo es dich erwischt hat. Also wo du... Also zum Beispiel... Männer, ich krieg seitdem so berührende Briefe von Männern, die mir sagen, also da bricht was auf in ihnen. Und sie haben eigentlich gar nicht kapiert, wie eng sie ihr Mannbild gefasst haben. Ja, und das kann ich total nachvollziehen.

****Jutta Ribbrock [00:35:23]**:** Das fand ich übrigens als Frau sehr, sehr bewegend. Dies Kapitel, was du eigentlich an den Mann richtest, aber wir sollen es ja auch lesen, das Erwachen des Königs. Und auch für mich war das dann, weißt du, wie ein neuer Blick auf Männer, auf die männlichen Qualitäten. Wobei ich denke, dass ich da durchaus einen weiten Blick drauf habe, aber du hast es auch so beschrieben, dass ich dachte so, wow, ja genau.

****Veit Lindau [00:35:57]**:** Ja, schon.

****Jutta Ribbrock [00:35:58]**:** So soll's werden.

****Veit Lindau [00:36:00]**:** Ja, genau. Also ein Wunsch war so, ich finde diese Geschlechterdiskussion oder auch feministischen Diskussionen manchmal so trocken und so manchmal auch so verkantet und aggressiv und lagerbelastet und ich wollte so gerne Lust drauf machen, weil es auch wieder Lust auf das eine Geschlecht, Lust auf das andere Geschlecht so...

****Jutta Ribbrock [00:36:22]**:** Kriegen wir das so ganz kurz, andeutungsweise hin, dieses, ja, wenn sich, sagen wir, die männlichen und weiblichen Qualitäten so wie du dir das vorstellst, wie da in so eine Balance kommen, wie das geht und wohin kommen wir damit?

****Veit Lindau [00:36:41]**:** Also vielleicht, okay, ich versuch's ganz kurz. Also, was wir uns wirklich, also eigentlich eintätowieren müssten alle, damit wir es nie vergessen, ist, das, was wir jetzt gerade sehen, ist nicht die Realität, sondern wir träumen, also wir Menschen sind Träumer, ja. Also wir träumen, unser Gehirn träumt, wenn wir schlafen. Unser Gehirn träumt aber auch jetzt gerade. Also zum Beispiel dieses Gespräch. Findet als ein Traum statt. Das heißt, ich nehme jetzt nur einen ganz, ganz begrenzten Bruchteil der Wirklichkeit wahr. Du nimmst ihn, aber die Zuhörer und Zuhörer hören nur einen ganz, ganz bestimmten Bruchteil. Warum ist das so wichtig zu verstehen? Weil wir, wenn wir geboren werden, und das sieht man wunderschön in den Augen von einem Säugling, sind wir noch nicht, wir sind noch nicht geprimed auf diesen gesellschaftlichen Traum, sondern wir sind extrem offen. Und ich hab einen guten Freund, vielleicht sagt der der Name auch was, André Stern, der ungefähr so alt ist wie ich und was mich immer wieder fasziniert, also André ist einfach komplett anders aufgewachsen als ich. Also der ist wirklich in einer Kultur aufgewachsen, die ihn hat frei träumen lassen. Und es ist total faszinierend zu sehen, dass er zum Beispiel was, also oft mit den Fragen ... Ich hab ihm mal in einem Podcast also Fragen gestellt zu Männlichkeit, Weiblichkeit, dass er nicht mal mit den Fragen mir irgendwas anfangen konnte. Während ich zum Beispiel von einem Vater empfangen wurde, und ich liebe und ich achte meinen Vater, der zum Zeitpunkt meiner Geburt ein Gedicht geschrieben hat, in dem steht, wie sehr sich darauf freut, wenn ich dann irgendwann beim Fußballspielen die erste Scheibe einpassen werde. Das Problem ist nur, dass ich Fußballspielen gehasst habe. Ja, so. Ich hab' dem dreckigen Ball gehasst, ich hab' die Vorstellung gehasst, er könnte mal gegen meinen Kopf knallen und mir meine kostbaren Gehirnzellen töten und so weiter. Aber ich hab' mich gemessen daran. Also ich kann mich erinnern, wie ich wirklich als Junge versucht hab', meinem Vater zu gefallen, wenn er Holz gehakt hat, hab' ich Holz gehakt. Wenn er den Sport gemacht hat, hab' ich den Sport gemacht. Also wenn er gesagt hat, Männer weinen, ich hab' mich aufgehört zu weinen. Also meine ersten Tränen habe ich dann wieder geweint, als ich meine Tochter kennengelernt habe. Und also nochmal, also wir sind eigentlich extrem freie, kreative Träume. Und das betrifft auch unser Geschlecht. Also es gibt nicht das eine männliche Geschlecht oder das eine weibliche, sondern nicht umsonst hat die Pride Szene den Regenbogen als Symbol gewählt, weil jeder von uns ist eine Farbnuance da drauf. Aber wir werden halt reingeboren in die Regeln, an die vorgelegten Regeln des Traumes unserer Familie und des Traumes der Gesellschaft. Und wir greifen das auf. Wir akzeptieren das. Und das Tragische ist, wenn wir das nie hinterfragen, geben wir es weiter und wir geben es weiter und wir geben es weiter. Und einer der Hauptgründe, warum ich Genesis geschrieben habe, war ich habe mir auch lange Zeit viele Coachings gegeben. Jetzt mache ich es gerade nicht mehr, weil die Zeit nicht da ist. Es hat mich fast wahnsinnig gemacht, wie oft hochgradig intelligente, powervolle Frauen vor mir saßen, die sich selbst in diese Trancen reingeredet haben, die sich selbst eingeredet haben, dass sie den Typen brauchen, die sich selbst eingeredet haben, dass sie an der und der Stelle nicht die Wahrheit sprechen dürfen usw. Also die das System verteidigt haben und gleichzeitig aber noch gesprochen haben, dass sie voll frei sind. Und sozusagen zu erkennen, wie sehr wir geprimed sind, wie sehr uns diese Freiheit fehlt, ja? Also, ich verordne ja gern meinen klassischen heterosexuellen Klientinnen und Klienten die Netflix-Serie Pose. Also, alle, die das jetzt gerade hören, ich geb nicht gern Serien weiter, weil die alle süchtig machen, aber diese Serie muss man sehen, weil diese Serie so dieses ganze Spektrum an Sexualität so farbenfroh darstellt und denkt. Gehst du damit ins Echo und merkst einfach, wow, ich bin so viel mehr. Und ich verliere überhaupt nicht an Männlichkeit, wenn ich meine innere Frau entdecke. Im Gegenteil, meine Männlichkeit wird souveräner. Ich verliere auch nicht mein Schwert. Ich kann mein Schwert noch genauso gut führen wie vor 15 Jahren. Aber ich führe es milder und es bleibt viel öfter in

der Scheide stecken. Also wir haben da so, also das macht mich zum Optimisten, trotz des ganzen Schlamassels in den Bestecken, aber wir haben, wir haben, wir haben so viel Potenzial, ja, wir haben so viel Potenzial, so wenn Frauen aufhören, sich dümmer zu stellen, als sie sind, sondern ihre Intelligenz vorauspacken, wenn sie voll in Führung gehen, also das heißt, sie in einen Logos ihre Männlichkeit mehr integrieren, wenn Männer anfangen. So mutig zu sein, rezeptiv zu sein, Hingabe zu trainieren, Selbstliebe zu trainieren, also dann explodiert unser kreatives Beziehungspotenzial.

****Jutta Ribbrock [00:41:56]**:** Da ganz kurz, ich sag mal, technisch, du hast Meditation schon erwähnt, viel arbeitest du auch mit mal Niederschreiben auch, also was ist der Zustand jetzt gerade, was sind Aspekte in meinem Leben, welche möchte ich verändern, Journaling, Neudeutsch.

****Veit Lindau [00:42:16]**:** Also es ist immer gut, den Verstand mitzunehmen, drüber zu lesen, ist immer gut. Ja, also nochmal, ich bin nicht so Fan von Büchern, die so einen destruktiven Touch haben. Ja, so nach dem Motto, oh ist alles scheiße, Männer und Frauen werden nie zusammenfinden, wozu? Ja, also ich finde es wichtig, die Fakten zu benennen und die sind schmerzhaft genug, aber dann nach vorne zu schauen, also darüber zu lesen, ist sehr, sehr wertvoll. Ich mag sehr stark geführte Meditationen, die dich einladen, dich mit diesen inneren Archetypen zu verbinden, die zu erfahren. Und da ist auch meine Erfahrung, dass sie dann häufig nach so einer Meditation auch nachts nochmal wieder kommen, träumen, sich melden, etc. Tantra ist eine wunderbare Sache dafür, also um wirklich männliche und weibliche Sexualität, um dich, auch deinen ganzen sexuellen Klangkörper. Noch mal viel feiner zu erfahren. Es gibt so viele Techniken und Methoden, die, wenn du mich weißt, alle in die Schule müssten. Also ein Haufen Schulfächer raus von denen, die wir eh ein halbes Jahr später vergessen haben und da wären solche tollen Sachen rein.

****Jutta Ribbrock [00:43:27]**:** Du machst das jetzt schon so an die 30 Jahre, oder? Jetzt bist du 52. Jetzt mal ehrlich, vor 30 Jahren warst du voll der junge Kerl. Und hast dir gedacht, so, aber ich hab da was zu sagen, Leute. Wie war das? Wie bist du da hingekommen?

****Veit Lindau [00:43:44]**:** Ja, ich würde sagen, das war so eine Mischung aus Leidensdruck. Also ich war extrem kompliziert. Ja, und ich hab mich überall mit dem Leben und mit Gott und mit allen angelegt. Also und dieser Leidensdruck hat mich aber auch letzten Endes gezwungen, Lösungen zu finden, zum Beispiel für meine Liebesbeziehung etc. Und dann hatte ich also eigentlich schon vorher in der Schule, ich hatte immer einen Missionsdrang. Also wenn es sowas gibt wie Reinkarnation, dann bin ich bestimmt schon ein paar mal ein Priester gewesen. Also das war, selbst in den Phasen, wo total klar war, dass ich es selbst überhaupt noch nicht auf der Reihe habe, war für mich aber klar, ja, aber vom Inhalt ist das wertvoll, das muss unter die Leute und das mache ich jetzt. Ja, genau.

****Jutta Ribbrock [00:44:32]**:** Wow! Mit 22, ne?

****Veit Lindau [00:44:36]**:** Ja, ja, ja. Wow. Ich hab mir Gott sei Dank auch so ein paar Audiotapes und Videos von damals aufgehoben. Also wenn ich eine Portion Demut brauche und mich mal so gesund schämen will, dann schau ich mir den Kerl an, der so in einer hochgradigen, narzisstisch verklärten Begeisterung anderen Menschen erklärt, wie die Liebe funktioniert. Dann denk ich, Alter, oh mein Gott, wie peinlich. Irgendwie, glaube

ich, um so lange wirklich in diesem Metier unterwegs zu sein und auch mit Passion unterwegs zu sein, brauchst du diesen Botschafterdrang.

****Jutta Ribbrock [00:45:16]**:** Ja. Du hast in deinem Podcast, alles Menschen, gerade haben wir über dich gesprochen, wo du noch ganz jung warst, ich glaube vor zwei Jahren mit einer Frau gesprochen, die jetzt im vergangenen Jahr 100 Jahre alt geworden ist, Margot Friedländer. Da wollte ich so gern noch auch kurz mit dir drüber sprechen, weil ich das so berührend finde. Margot Friedländer, wer sie nicht kennt, ist eine Holocaust-Überlebende und hat lange in den USA gelebt und ist vor zehn Jahren oder etwas mehr als zehn Jahren zurückgekommen in ihr Heimatland Deutschland nach Berlin. Und du hast mit ihr gesprochen, wie sie das geschafft hat, nach allem Leid, was sie so erfahren hat, das Leben wieder zu greifen und auch zu vergeben. Wie war das für dich? Da bist du einem Menschen begegnet, der so viel mitbringt. Du hast auch gefragt, wie kann ich lernen, ein guter Mensch zu sein? Was hat das mit dir gemacht, das ganze Gespräch?

****Veit Lindau [00:46:31]**:** Ich habe einen wahnsinnig gesunden, ganz starken Respekt vor alten Menschen. Weil ich finde, jeder von denen ist so ein Konzentrat an Lebensweisheit, an Geschichte. Und als ich damals diesen Podcast ins Leben gerufen hatte, das war ja, also weil ich gesagt habe, also... den habe ich mir selbst zum Geschenk gemacht, weil ich gesagt habe, ich möchte gerne ein Podcast-Format, wo ich so Menschen einladen kann, die mich total interessieren und wo ich richtig Zeit habe, also wo ich nicht so in einer halben Stunde um diese Blabla-Fragen abgehen muss. Und ich wollte, hat mir ganz doll gewünscht, dass sie quasi erste Person ist. Wie war das? Also ich habe mich wirklich gefühlt wie so ein Enkel, der zu ihren Füßen sitzt und einfach lauscht. Und, äh... An vielen Stellen sind mir sogar die Fragen ausgegangen, weil... Also weil das, was sie erlebt hat, Dimensionen hat, weißt du, wenn du anschaut, worüber wir uns jetzt in den letzten zwei Jahren aufgeregt haben zum Teil und dann hörst, was so ein Mensch erlebt hat und was für eine Demut und Dankbarkeit und Würde sie das genommen hat, da werde ich einfach nur ganz leiser, ja, und also wenn ich jetzt versuche, einzutauchen, das Gespräch, das war so. Einfach so still wie möglich sein, dass es so lange wie möglich geht. Ich höre dann logisch auch intellektuell zu, aber das ist so, als wenn ich das einfach downloade. Weil ich immer dieses Gefühl habe, irgendwann ist diese Mahnerin, die ja echt nach Deutschland gekommen ist, weil sie gesagt hat, ich will euch erinnern. Die ist ja nicht aus Spaß zurückgekommen. Und irgendwann wird sie gegangen sein und ich hatte so das Gefühl, okay, das ist so eine Möglichkeit, diese Fackel so ein Stück aufzunehmen und sich berühren zu lassen. Das ist das nächste Thema. Wir haben ja am Anfang über Kinder gesprochen. Das kommt dann definitiv nach dem Thema Kinder auf unsere Plattform oder vielleicht sogar parallel. Genauso gestört wie unsere Kultur ist, was den Anfang der Lebensreise betrifft, genauso ist das am Ende. Diese lebende Weisheit. Zu verfrachten, um Wolle abzustellen, anstatt sie anzuzapfen, finde ich ganz traurig.

****Jutta Ribbrock [00:49:03]**:** Ich finde übrigens wunderschön, so Projekte, wo Kinder und Alte zusammenkommen. Also, es ist ja so, dass Familien oft auseinandergerissen sind und gar nicht mehr zusammen leben. Bei uns ist das auch so. Wir haben Entfernungen von 600, 700 Kilometern zwischen Eltern, Bruder, Schwägerinnen und so weiter. Das ist das eine, dass deshalb oft auch am Ende alte Menschen im Pflegeheim leben oder ... Betreutem Wohnen und so weiter. Aber auch schon zuvor, also Kindergartenkinder zum Beispiel und ältere Leute, die, wenn die zusammenkommen, ich hab das bei meiner Mutter mal erlebt, die hat man einen kleinen Jungen eine Zeit lang gehabt, das war so ein Schulprojekt. Der hat dann, ich glaube, drei, vier Wochen lang sie regelmäßig besucht und sie hat ihm von ihrem Leben erzählt und er hat ihr erzählt und das hat so bereichert. Und bei meinen Töchtern auch, wenn die Oma erzählt von früher und natürlich auch die

Kriegszeit und so, dann sitzen die da und denken so, boah, weil das überhaupt nicht ihre Realität ist und es ist so toll zwischen den Generationen das auszutauschen.

****Veit Lindau [00:50:13]**:** Absolut.

****Jutta Ribbrock [00:50:17]**:** Es gibt viele Menschen, und das sind die, mit denen du auch arbeitest, die viel Bewusstseinsarbeit machen, sich damit beschäftigen, damit auseinandersetzen, wie sie sind, wer sie sind, wer sie sein möchten. Ich denke, es gibt noch viel mehr Menschen, die das nicht tun und wahrscheinlich intuitiv ein ganz gutes, glückliches Leben leben. Es gibt Menschen, die ... da gar keinen Raum für haben, die wirklich strugeln, um überhaupt ihre Familie zu ernähren. Also ich mach jetzt mal den ganz großen Bogen, ganz global, und du hast... in Genesis, aber auch so habe ich so gehört, dass das gerade dich so beschäftigt, dass wir jetzt gerade zwei ganz entscheidende Jahrzehnte vor uns haben oder an so einem Scheideweg stehen. Und natürlich, du willst damit möglichst viele Menschen mitnehmen. Was können wir dazu tun, dass das in eine gute Richtung geht? Was ist deine Vision davon, wie wir Menschen das gut hinkriegen? Auch mit dieser Mischung. Dass es welche gibt, die da sehr aktiv sein können und welche, die da vielleicht einfach gar nicht so einen Sinn und so ein Empfinden für haben und manche, die auch wirklich sich einfach die ums tägliche Überleben kämpfen müssen.

****Veit Lindau [00:51:36]**:** Also ich lehre ja auch die Ebenen des Bewusstseins und man kann sich das Bild vorstellen, also diese Ebenen sind nicht wirklich strikt voneinander getrennt, sondern es ist eigentlich eher wie so ein Fließband, ja, und ich bin mir sehr bewusst darüber, dass ich für eine Bubble arbeite, ja, also für eine sehr, sehr elitäre Bubble, und ich hab die letzten zwei Jahre, also die ja in unserer Gesellschaft sehr intensiv waren. Viel damit zu tun gehabt, den Menschen in dieser Bubble klarzumachen, dass das jetzt die Zeit ist, wo geprüft wird, ob wir wirklich verstanden haben, was wir da in unseren Workshops oder in unseren Büchern erkannt haben. Also im Sinne von... Wenn ich mich schon mal ernsthaft mit Mitgefühl auseinandergesetzt habe oder ernsthaft mit Achtsamkeit oder ernsthaft mit Kommunikation, dann kann ich Spaltung gar nicht mehr akzeptieren. Dann ist es jetzt gerade in dieser Zeit meine Aufgabe, denen die Hand zu reichen, die vielleicht wirklich nicht können. Entweder aus äußeren Gründen, weil sie wirklich echt am kämpfen sind, aber vielleicht auch aus inneren Gründen, weil sie wahnsinnig Angst haben oder total viel Frust haben. So, wenn wir uns abkapseln von diesen Menschen, zeigen wir eigentlich, dass wir nicht wirklich was kapiert haben. Und das ist eigentlich die ganze Zeit nur darum, gegen uns so eine kleine Wohlfühlblase zu schaffen. Was ich damit sagen will, wir müssen in Kommunikation bleiben. Und dann sickert das durch, das geht gar nicht anders. Das sickert nicht unbedingt durch, dadurch, dass wir dieselben Themen teilen. Aber ich bringe jetzt mal ein Beispiel. Wenn jemand bei mir in der Ausbildung ist, zum Coach, dann sag ich gleich am Anfang, eines der wichtigsten Erfolgssignale für mich ist nicht, dass du superschlau wirst durch die Ausbildung, sondern, dass die Menschen in deinem Umfeld sagen ... Ich hab da keine fucking Ahnung, was das für eine Ausbildung ist, aber geh da bitte wieder hin, das tut mir gut. Ja. Also, wenn wir auch diese häufig verbreitete spirituelle Arroganz loslassen zu denken, wir müssten allen anderen Leuten irgendwas überstülpen, sondern einfach sagen, ich kann mich mit dem Nachbarn, der vielleicht eine ganz andere Partei wählt, als ich, der Null an Meditation interessiert ist etc., ich kann dem milde begegnen, ich kann dem freundlich begegnen, ich kann den Kommunikationsfluss aufrechterhalten. Und selbst wenn ich vielleicht nie das Wort Meditation in den Mund nehme, wird meine Art, mein Wesen, irgendetwas verändern. Und wir sind da gerade alle gefragt. Also unsere Regierung wird es ganz sicher nicht machen. Und der nächste Heiland steht auch nicht

vor der Tür. Also wir sind gerade alle wirklich gefragt, zu verstehen, dass jeder Einzelne von uns da, wo er ist, total wichtig ist, und diesen Glimpse, also diesen kleinen Funken, den wir vielleicht schon kapiert haben, einfach. Würdevoll zu teilen und ohne den anderen auf den Sack zu gehen. Also eben nicht dieses. Also was wir heute ganz viel in der Gesellschaft haben, ist in den Medien ist einfach dieser Touch von Ich hab's geschnallt. Und wenn du es nicht geschnallt hast, bist du einfach dumm. Nee, der andere ist nicht dumm, sondern er hat sehr wahrscheinlich einfach gerade richtig doll Angst. Und das ist mühsam, ja, also zum Beispiel, ich bin ja zu diesem ganzen Thema Corona und Impfen, ich habe noch nie Shitstorms in meinem Leben abgekriegt, aber im letzten Jahr habe ich echt viel im Feuer gestanden, habe da extrem viel gelernt, weil ich gemerkt habe, die Leute meinen nicht mich und die greifen auch nicht mich persönlich an, sondern die haben wirklich Angst, ja, und wenn meine Arbeit irgendwas wert ist. Dann muss mir irgendwie gelingen, an der Stelle auf Sarkasmus zu verzichten, sondern freundlich zu bleiben und logisch eine Grenze zu ziehen, also wo es in eine Beleidigung abartet, aber vor allen Dingen immer wieder eine Brücke anzubieten, eine Brücke anzubieten.

****Jutta Ribbrock [00:55:39]**:** Du hast auf Homo Dea inzwischen eine ganz schön große Community, 100.000 Mitglieder. Ich hab noch so überlegt, gerade was du angesprochen hast auch mit dem Shitstorm, und zwar Verantwortung. Und es ist so, du hast, man merkt einfach, die Herzen fliegen dir zu, ja, viele Menschen vertrauen dir. Ich hab gesehen, du hast ein Video gepostet, wie du mit deiner Tochter tanzt, und schwupps, hast du 12.000 Likes. Und so. Ich habe so gedacht, wie fühlt sich das für dich an? Das ist sicher Freude und es ist eine große Verantwortung. Du kriegst ja einen großen Vertrauensvorschuss. Wie ist das für dich?

****Veit Lindau [00:56:28]**:** Da habe ich verschiedene Phasen durch. Also da ich selbst, also ich habe meinen Lehrern und Lehrerinnen extrem viel zu verdanken. Das heißt, ich habe eine große Wertschätzung für gesunde Lehrerbeziehungen. Ich muss aber auch sagen, dass ich ein, zwei Lehrer in meinem Leben hatte, wo ich sagen würde, die sind mit ihrer Verantwortung nicht gut umgegangen. Und das hat mich damals so erschüttert. Dass ich eigentlich so erst mal für viele Jahre gesagt habe, ich will diese Verantwortung nicht und habe dann auch wirklich den Ball flach gehalten und habe dann aber unvermeidend, ne, aber das ist eine Aufgabe und ich will der gerecht werden. Und für mich ist es, also das ist der größte, größte Respekt in dem Leben, ist für mich, das Gebet, möge ich bitte niemals, niemals irgendwie diese Macht missbrauchen. Und ich meine, ich maße mir überhaupt nicht an, niemand von uns ist perfekt und natürlich machen wir alle Fehler. Aber ich möchte, wenn es geht, wenn es geht, möchte ich immer in der Haltung von Demut und immer in der Haltung von Achtsamkeit bleiben. Und was mir sehr dabei hilft, ist A, wirklich Gebet. Ich habe das stellenweise sogar auf meinen Körper tätowiert, so die Sachen, die mir wichtig sind. Also um das wirklich jeden Tag zu sehen. Was mir extrem hilft, ist meine Frau. Weil meine Frau ist meine größte Kritikerin. Und wenn ich auch nur irgendwo was von mir gebe, was ich selbst nicht lebe, steht sie hier. So. Sofort auf der Matte. Und ich habe ein paar richtig gute Freunde, von denen ich weiß, die stellen mich dann auch, wenn so was passiert. Und ansonsten bemühen wir uns halt darauf zu achten, dass alles in unserer Arbeit auf Augenhöhe passiert. Und also, wann immer ich zum Beispiel das Gefühl habe, jemand versucht mich auf den Sockel zu heben, dann lasse ich auch gerne mal öffentlichen Pups oder zeig meine Fehler, sodass das weniger leicht möglich ist.

****Jutta Ribbrock [00:58:37]**:** Was ist einer deiner größten Fehler?

****Veit Lindau [00:58:42]**:** Das habe ich viele. Also einer meiner sehr, sehr großen Fehler ist Ungeduld. Und ich unterscheide da, es gibt auch so einen gesunden Drang zu haben,

die Grenzen einzureißen, weiterzugehen, den finde ich gut, aber ich habe oft, also meine Ungeduld ist fast, also wenn ich nicht aufpasse, wird das fast, man hört, wie so ein Jähzorn, wenn die Materie sich nicht so schnell mit meinen Ideen mitentwickelt. Und das hat wirklich auch in unserer Company oft für Unruhe gesorgt. Weil es ist, glaube ich, cool, einen Visionär mit an Bord zu haben, aber es braucht halt, also es braucht einfach eine Nachhaltigkeit und es braucht Zeit und es braucht Demut, damit die Dinge wachsen können, damit der Boden überhaupt erst mal angelegt wird, damit die Dinge wachsen können.

****Jutta Ribbrock [00:59:32]**:** Genau da fällt mir das wieder ein. Ich finde, es gibt ja zwei Veits. Ja, da ist der eine, der, also es gibt sowieso mehr als zwei, aber die zwei so als Gegensätze. Der Veit, der in einer Meditation abends die Last des Tages von den Schultern nimmt und sagt, für heute ist alles getan und dann der andere, hey, du willst dich doch wohl nicht mit Mittelmaß zufrieden geben. Jetzt gib mal Gas und tu was.

****Veit Lindau [00:59:59]**:** Ja, ich glaube ja, dass jeder von uns ein ambivalentes Wesen ist, aber ich bin definitiv ambivalent und ich glaube wirklich, dass das Leben paradox ist.

****Jutta Ribbrock [01:00:12]**:** Ich hab da eine Idee. Milde.

****Veit Lindau [01:00:16]**:** Exakt, ja, deswegen stehe ich da auch so drauf. Also diese Ungeduld, die ist einfach auch ganz, ganz stark in so einer Härte mir gegenüber ausgeratet und Milde ist gerade wirklich so meine Medizin.

****Jutta Ribbrock [01:00:35]**:** Wunderbar. Lieber Veit, ich habe am Schluss an meine Gäste immer eine Frage, die ich stelle und die möchte ich dir auch stellen und die lautet, was ist für dich persönlich Glück?

****Veit Lindau [01:00:56]**:** Das Gefühl. Richtigen Ort zur richtigen Zeit. Richtig zu sein. Und mit richtig meine ich nicht, keine Fehler zu machen, sondern das Gefühl zu haben, also ich erfülle gerade die Note, die die Note in dieser kosmischen Sinfonie, die wirklich für mich bestimmt ist. Und dann kann Glück auch, finde ich, paradoxerweise auch manchmal im Moment sein, wo ich tief traurig bin. Also wenn, ich erinnere mich jetzt gerade an den Moment, als unser Kater gestorben ist, wir hatten so einen ultra weisen, blinden Kater, den ich total geliebt habe. Und ich habe also drei Tage Rotz und Wasser geheult. Und das kann ich immer schwer erklären, wenn ich sage, das war auch Glück für mich, weil das war voll stimmig. Es war einfach stimmig, sich auch dieser Trauer, dem Schmerz voll hinzugeben.

****Jutta Ribbrock [01:01:52]**:** Ich danke dir von Herzen für dieses sehr, sehr schöne Gespräch.

****Veit Lindau [01:01:56]**:** Ja, ich danke dir für den schönen Raum, das ist relativ selten, dass das so eine Weite hat, finde ich schön.

****Jutta Ribbrock [01:02:11]**:** Wenn du mehr über Veit Lindau erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch Links zu seinen Büchern, Podcasts und seiner Plattform. Und natürlich würden wir uns zwei auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die 5 Sternchen klickst. Ganz lieben Dank dafür. Und bitte gern weiter sagen, dass es den Podcast einfach ganz leben gibt, mit ganz vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt's auf einfachganzleben.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's eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.

****Speaker 1 [01:03:54]**:** Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.