

# Podcast mit Felix Klemme

\*\*Werbung\*\* [00:00]: Werbung.

\*\*Speaker 1\*\* [00:01]: 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 zu Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest „Dein Advent: 24 Glücksmomente nur für dich“ auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

\*\*Werbung\*\* [00:02]: Werbung Ende.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:05]: Hallo und herzlich willkommen zur ersten Folge von Einfach ganz Leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Redakteurin, Sprecherin, Moderatorin, und in diesem Podcast bin ich alle zwei Wochen im Gespräch mit spannenden, außergewöhnlichen, faszinierenden Menschen, mit Autorinnen und Autoren, Coaches oder Trainern, und dabei dreht sich alles um die Themen bewusstes Leben, Achtsamkeit, Meditation, gesunde Ernährung, also einfach ganz Leben. Und heute ist bei mir Felix Klemme, Life Coach, Querdenker, Potenzialwecker und Lebenskünstler, wie er sich selber nennt. Viel Spaß beim Hören. Hier ist Jutta Ribbrock mit Felix Klemme. Hallo Felix.

\*\*Felix Klemme\*\* [00:07]: Hallo Jutta.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:07]: Jetzt stell dir mal vor, wir würden uns so zufällig auf einer Party treffen und als charmanter Gesprächspartner würdest du mir natürlich den Vortritt lassen. Ich hätte dir jetzt schon erzählt, dass ich Hörbücher spreche und Nachrichten, Radionachrichten mache und als Autorin an einem Buch mitgeschrieben habe und auch manchmal auf der Bühne Veranstaltungen moderiere und so weiter. Und dann würde ich so sagen: Und was machst du so?

\*\*Felix Klemme\*\* [00:09]: Das ist eine sehr gute Frage. Also, erstmal würde ich mich total, glaube ich, erstmal in deiner Welt vertiefen und verlieren, weil ich das total spannend finde,

was du machst. Und da würde wahrscheinlich ein bisschen Zeit ins Land gehen, bis du mir diese Frage stellen könntest. Aber wenn du mir die Frage stellen würdest, würde ich da erstmal wieder, wie immer, ein bisschen länger drüber nachdenken, um das so zu beantworten, wie das in dem Moment auch passt, weil manchmal ist es ja so, dass man kurz und knackig sagt, was man so macht. Und manchmal, und ich denke mal jetzt in der Situation, in der wir uns jetzt gerade befinden auf einer Party, wo ich auch dir schon ganz kurz zugehört habe, würde ich dir dann auch eine ausführlichere Antwort geben, um dir zu sagen, was ich so mache. Und das mache ich jetzt einfach mal. Tatsächlich ist es so, dass ich ein super vielfältiges Leben führen darf. Ich sag auch ganz bewusst, ein vielfältiges Leben führen darf, weil für mich ist Arbeiten und Leben ein und dasselbe. Also, ich habe da oder ich hätte da große Schwierigkeiten mit, das zu wirklich voneinander zu trennen, weil meine Arbeit einfach zum einen natürlich ein ganz großer Teil meiner Lebenszeit ist, also Arbeitszeit ist einfach auch Lebenszeit. Und ich die Arbeit, die ich mache, nicht nur von Herzen her gerne mache, sondern das ist vor allen Dingen sehr viel freigewählt und tatsächlich auch seit diesem Jahr freier denn je gewählt und eben auch sehr bewusst. Und ich sehe die Arbeit, die ich mache immer auch als sehr großes Geschenk an. Denn ich arbeite in erster Linie als Live Coach, also ich arbeite mit Menschen und unterstütze Menschen dabei, nicht nur ein gesünderes Leben zu leben, sondern ein natürliches Leben zu leben und im besten Fall auch ein Leben zu leben, was sie erfüllt, erfüllt fühlen und erfüllt leben lässt. Und was auch dazu führt, dass diese Menschen erfolgreicher werden. Können jetzt auch definieren, was Erfolg ist. Das können wir vielleicht mal später uns anschauen, wenn wir dazu Lust haben, aber das ist schon auch ein wichtiger Teil meiner Arbeit. Ja, ich schreibe ganz tolle Bücher. Ich habe jetzt seit Kurzem auch wieder einen Podcast, was ich mache, auch in Verbindung mit Videos, die wir direkt bei YouTube nutzen. Ich habe ein eigenes Unternehmen gegründet 2010, Outdoor Gym. Wir machen Deutschland weit an verschiedenen Standorten Training draußen an der frischen Luft und auch mit dem Ziel, so die Menschen wieder in so eine natürliche Bewegung zu bringen, zurück in die Natur zu bringen und so die Freude auch an der Natur wieder den Menschen erlebbar werden zu lassen. Und ich habe eine Zeit lang 2016 und 17 eine Deutschland-Tour gemacht, bin durch Deutschland getourt, habe Vorträge gehalten. Aktuell arbeite ich mit einer deutschen Gesundheitskasse zusammen, wo ich Workshops gebe für Menschen, auch zum Thema Gesundheit. Und ich habe auch mal Fernsehen gemacht, tatsächlich insgesamt 5 Jahre, das ist echt krass. Ich habe letztens noch mal so realisiert, dass es echt 5 Jahre gewesen sind. Lange Zeit. Super spannende Zeit, wo ich auch echt ultra viel gelernt habe, vor allen Dingen auch über mich selbst. Und aktuell bin ich aber in keinem Fernsehprojekt involviert und genieße diese freigewonnene Zeit eben mit Dingen, die mich eben noch mehr erfüllen. Ja, das ist so, das würde ich mal jetzt so als das beschreiben, was ich so mache.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:15]: Die Bücher, die du geschrieben hast, das waren vier, glaube ich.

\*\*Felix Klemme\*\* [00:15]: Genau.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:16]: Welche?

\*\*Felix Klemme\*\* [00:16]: Das erste Buch heißt „Natürlich sein“. Da geht's mir im Kern oder geht's mir im Kern darum, den Leser dafür zu sensibilisieren, was bedeutet es eigentlich ganzheitlich gesund zu leben, eben auch natürlich zu sein. Das zweite Buch heißt „Natürlich Essen“, da geht's um natürliche Ernährung, wie kann ich mich einfach, vor allen Dingen einfach und lecker und gesund ernähren? Und das dritte Buch heißt „Natürlich fit“. Da geht's um Bewegung, Fitness, Training draußen in der Natur, vor allen Dingen mit dem eigenen Körpergewicht und mit natürlichen Gegenständen. Und das vierte Buch heißt „Bin raus. Was allem, was mich davon abhält, natürlich und gesund zu leben“. Und das ist so gerade auch sehr, sehr spannend, weil dieses Buch auch so meinen Zahn der Zeit trifft, weil ich eben auch aus vielen Sachen raus bin, in den ich mich so ein bisschen gefangen gefühlt habe. Und ich lass den Leser tatsächlich jetzt auch in diesem neuen Buch sehr tief eintauchen in meine Herzens- und Seelenwelt und auch so in meine persönliche Geschichte.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:18]: Also „Ich bin raus“, das finde ich ist so ein totaler Sehnsuchtssatz. Ich bin raus, so, wow, ich bin raus aus allem, was mich bedrückt, wo ich drin gefangen bin. Was ist es für dich? Was ist dieses Gefühl, wenn du sagst, ich bin raus? Was ist das alles?

\*\*Felix Klemme\*\* [00:19]: Steckt genau das auch für mich mit drin, wie du es gerade beschrieben hast. Also für mich steckt da auch ganz viel drin. Also zum Hintergrund zum Titel, das will ich einfach gerade noch mal sagen. Carlo Günther, mit dem ich jetzt seit ja von Anfang an beim Verlag zusammenarbeite, den ich absolut schätze und den ich mittlerweile auch wirklich als einen sehr guten Freund bezeichnen möchte, mit dem war ich im Zuge dieses neuen Buches spazieren im Bonner Siebengebirge. Und Carlo ist extra nach Bonn gekommen aus München und hat gesagt, hey Felix, wir müssen einfach mal gemeinsam rausgehen und wandern gehen und irgendwie mal noch mal drüber nachdenken, was wir jetzt aus diesem neuen Buch machen, was du da schreiben möchtest, weil es war, er hat es gespürt. Ich hatte eine Idee, aber die war nicht so, dass ich gesagt hätte, ja, das ist es und so machen wir es, sondern ich habe so ein bisschen, ich habe so ein bisschen gehakt. Und das hat er gespürt und wir waren dann spazieren den ganzen Tag im Siebengebirge. Und zwei Tage später schrieb er mir dann eine Idee zu einem Titel. Und ich fand es total geil, weil ich trage, heute habe ich es witzigerweise nicht an, ich habe normalerweise immer zwei Armbändchen um. Auf dem einen Armbändchen steht „Natürlich verbunden“ und auf dem anderen Armbändchen, das ist ein Armbändchen witzigerweise von Outdoor Gym, da steht drauf „Ich bin raus“. Und das habe ich schon vor vielen Jahren entwickelt, dieses

Armbändchen mit der zweideutigen Idee dahinter zu sagen, ich bin raus, als Erinnerung, ich habe dieses Armband um, um mich selber daran zu erinnern, auch mal rauszugehen, aber genauso auch, um hier mal jemanden zu zeigen, pass auf mein Freund, ich bin raus, ja? Du kannst mich mal gerne haben. Das ist so diese Zweideutigkeit. Und Carlo schrieb mir dann eben die Idee des Titels „Bin raus“. Und schon wieder Gänsehaut. Das hat mich einfach total berührt in dem Moment und hat mich sofort, sofort abgeholt und ich habe mir einen Kopf geschlagen und so, du Idiot, da hätte ich auch selber drauf kommen können, weil das Bändchen trage ich täglich mir rum. Aber ich bin einfach nicht drauf gekommen. Und das finde ich einfach so geil auch so in so einem Prozess, auch in so einem Buchprozess. Meistens ist es eben auch in allem, was man tut, ist es nie, dass man etwas ganz alleine kreiert, sondern es ist immer in so einem Prozess mit anderen Menschen zusammen, in dem Austausch. Und so war diese Wanderung mit Carlo einfach ein ganz großes Geschenk und ein toller Austausch, der mich dann auch noch mal für diesen Titel sensibilisiert hat. Und als der Titel da stand, ja, war es sofort, gab es sofort einen Raum, der sich in mir aufgemacht hat, wo ich sofort sag, geil, da kann ich so viel zu schreiben.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:23]:** Da passt alles rein, ne? Also das Rausgehen in die Natur, das ist ja auch so ein Schwerpunkt da drin, dass du erzählst, was das Draußensein mit dir macht, also in der Natur sein, riechen, fühlen, Wind, Wasser. Ich sage das auch oft, also, ich habe das Glück, ich wohne in einer Großstadt in München, aber ich habe das Glück, es sind wahnsinnig schöne Seen drum rum, das liebe ich total, die Berge und so weiter und manchmal sage ich, ich fahre mal, ich möchte mal weit gucken. Und ich von meiner Wohnung aus fahre ich zum Starnberger See, zu dem oberen nördlichen Zipfel 20 Minuten. Und dann ist es wirklich so, du atmest das so ein, weil der liegt dann, der ist ja sehr groß, also sehr lang. Das heißt, die Strecke, die du guckst, also, wenn du am oberen Zipfel stehst und du schaust so über diese glatte Fläche und dahinter, so wie die blauen Berge so ganz schemenhaft siehst du das Gebirge und ah und dann ist schon gut. Also dieses, was man im Alltag ja sehr viel hat, dieses doch auf Bildschirme gucken und so. Und das reicht manchmal, das da mal geguckt zu haben und am besten noch ein bisschen schwimmen gehen, aber dieses mal weit gucken, das machen wir so wenig, ne?

**\*\*Felix Klemme\*\* [00:26]:** Total. Also, ich finde gerade so dieses Bild, was du auch hast, so in diese Ferne Blicken, das ist eben auch so eine Erfahrung, die habe ich aus Köln eben auch von der anderen Seite kennengelernt. Also, ich habe auch 7 Jahre in Köln gelebt und ich liebe diese Stadt bis heute. Aber es war dann so zum Ende hin, so in meinem 7. Jahr, als ich da gelebt habe, dass ich eigentlich jede freie Minute mich ins Auto gesetzt habe und nach Bonn gefahren bin, um dort meine Freizeit zu verbringen. Und das war dann meistens irgendwie auf dem Rad. Und ich habe dann einfach diese Zeit genossen, auf dem Radel zu sitzen und irgendwie entweder durch den Wald zu fahren oder auch auf dem Rennrad zu sitzen und diese diesen Blick und diese Freiheit in den Himmel zu genießen. Und das hat mir in Köln so

gefehlt. Es ist nicht so, dass es das in Köln nicht gibt, aber es ist einfach so, dass Köln einfach aufgrund der engeren Infrastruktur und der engeren Gebäude, die aneinander stehen, nicht dieser freie Blick da ist. Und diesen freien Blick zu haben. Natürlich, wenn ich in den Himmel gucke, nach oben sehe ich immer den Himmel, aber eben in diese Weite zu blicken. Also, ich stehe einfach irgendwo und egal, wo ich hinschaue, es ist einfach alles frei und das hat mir total gefehlt und deswegen bin ich wieder auch zurück nach Bonn gegangen, um auch wieder näher, im wahrsten Sinne des Wortes, näher an diesem Gefühl auch dran zu sein. Und der Lebensraum ist nun mal einfach ein ganz wichtiger Aspekt von Gesundheit, der uns täglich maßgeblich beeinflusst, überwiegend übers Unterbewusstsein, aber natürlich auch dann bewusst, wenn wir dann ganz bewusst sagen, hey, wie du, ich fahre jetzt heute mal an See, setz mich ins Auto und ich brauche einfach mal wieder diesen Blick in die Ferne. Dann wird es einem bewusst, aber täglich wirkt es ja auch auf unser Unterbewusstsein, wenn wir uns in der Stadt bewegen, und Stadt ist für das Unterbewusstsein sehr oft auch Stress. Heißt nicht, dass uns das ständig stresst, aber das Unterbewusstsein ist ständig aktiv und achtet auf alle möglichen in Anführungszeichen Gefahrenquellen, die es nun mal gerade in der Großstadt auch so gibt. Wir gewöhnen uns da dran und wir kriegen das dann nicht mehr so mit, diesen Pegel, aber ich weiß noch, als wir vor ein paar Jahren in Schweden im Urlaub waren, mit der Familie und ich dann von Göteborg dann einen Tag mal nach Berlin musste für einen Job. Ich war zwei Wochen in Schweden und wir waren insgesamt vier Wochen weg und genau in der Mitte hatte ich diesen Job in Berlin. Und dann bin ich für einen Tag nach Berlin geflogen und das war einfach total krass in Berlin anzukommen aus dieser totalen ruhigen, idyllischen Schwedenwelt und dann durch Berlin alleine mit dem Taxi da durch Berlin zu fahren, das hat mich total gestresst. Also, da habe ich erstmal wieder so gemerkt, was wir eigentlich für sensible Antennen in uns tragen, die eigentlich bzw. auch uneigentlich, die einfach tatsächlich ständig aktiv sind.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:29]:** Und die waren so freigelegt wieder, wo du in der Stille warst und

**\*\*Felix Klemme\*\* [00:29]:** Ja. Und waren wieder so empfänglich. Also bewusst empfänglich für das, was alles so um uns herum ist.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:30]:** Ich finde es auch umgekehrt oft, wenn ich dann plötzlich an einem viel ruhigeren Ort bin, dann merke ich, welche Geräuschkulisse ich zuvor die ganze Zeit hatte.

**\*\*Felix Klemme\*\* [00:30]:** Also, das ist, das ist auch total interessant, ne? Es begegnet mir auch immer wieder so in in Gesprächen oder auch in Coachings mit Menschen, die eben so von sich behaupten oder von sich sagen, nicht behaupten, sondern von sich einfach ganz

klar sagen, ich bin Stadtmensch, ich brauche die Stadt, die dann aber auch häufig Schwierigkeiten haben mit dieser krassen Ruhe, wenn sie dann nämlich irgendwo mitten im Grünen sitzen oder irgendwo in der Walachei hocken und dann eine totale Ruhe sie umgibt, dann muss man das auch erstmal lernen wieder auszuhalten. Also, es ist so gegensätzlich, es ist beides dann auch, kann beides sehr krass sein.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [00:31]: Also, ich komme aus einer Kleinstadt ursprünglich und ich sage das inzwischen auch, ich bin so eine richtige Stadtschnecke, weil ich das mag. Also, ich mag auch die Möglichkeiten, ich mag auch die Anonymität der Stadt und am Ende lebst du ja doch wieder in deinem Viertel und da kennst du doch wieder die Leute. Und ich liebe es, rauszufahren an den See, in die Berge und genieß das total und ich habe beides so gern. Und für mich und das ist auch was, worüber ich mich total gern mit dir unterhalten will, weil dieses, ich bin raus, das ist ja oft wie so ein Gegensatz, also als wäre das besser, dieses Raussein oder in der Natur sein. Und dann dachte ich, ja, aber ich möchte das aber auch toll finden dürfen, dass ich, dass ich die Stadt so mag. Darf ich ja auch? Da darf ich natürlich alles, darf ja sowieso. Wahrscheinlich, ich meine, das ist eine Binsenweisheit, dass es sich die Waage hält, ist gut. Und manchmal glaube ich auch, es geht einem gut, je nachdem, wie man das betrachtet. Manchmal ist es so, boah, der Autolärm geht mir auf die Nerven und manchmal ist es so, der ist mir jetzt egal, weil ich freue mich jetzt, dass ich mit dem Fahrrad in die Stadt fahre und mit meiner Freundin ins Kino gehe. Da gehört das dazu, dass mal Autos drum rumfahren, aber weil ich so Freude daran habe, was ich jetzt vor habe, belastet's mich nicht so.

**\*\*Felix Klemme\*\*** [00:34]: Also, ich kann von mir aus auf jeden Fall ganz klar sagen, dass ich auch ein totaler Stadtmensch bin. Und ich liebe die Stadt. Und das geht so weit, dass meine Frau und ich beispielsweise jetzt irgendwie in Hamburg waren vor ein paar Monaten und immer, wenn wir beide mal wieder die Zeit haben, in der Großstadt zu sein, dann sagen wir, wir müssen, wir müssen eigentlich da weg, wo wir gerade wohnen. Also, wir wohnen außerhalb von Bonn in dem kleinen Dorf, was total schön ist, wo wir uns auch ultra wohlfühlen. Aber jedes Mal, wenn wir beide irgendwie in in der Großstadt sind, sagen wir, wir müssen da weg, weil wir einfach die Stadt auch total lieben und und wertschätzen für das, was einfach so eine gerade eine Großstadt mit sich bringt. Also die Möglichkeit, im Endeffekt jeden Abend auch irgendwie auszugehen, die Möglichkeit einfach auch viel Kulturelles Angebot zu haben, in welcher Form auch immer, aber einfach auch so, ja, unter vielen Menschen zu sein, die man eben nicht kennt. Also genau, was du auch gerade beschrieben hast, diese Anonymität hat ja auch einen ganz besonderen Reiz und auch einen ganz besonderen Charme, dass man eben nicht ständig mit jemandem, den man jetzt da sieht, ins Gespräch gehen muss, ja, was ja gar nicht lästig ist, aber es hat ja auch ja, es hat ja ein bisschen was von Abenteuer, ne? Wenn man so in der Großstadt sich bewegt und Menschen sich um einen herum bewegen, die man nicht kennt, wo man ja auch sofort, wenn

man sich darauf einlassen möchte, den Kopf einschalten kann und sich alle möglichen Geschichten dazu überlegen kann. Was ist das wohl für ein Mensch? Wie lebt der wohl? Wo kommt der her? Wo geht der hin? Zum einen diese Möglichkeit, aber zum anderen natürlich auch genau das Gegenteil, sich darüber überhaupt keine Gedanken zu machen, sondern einfach nur zu gucken und die Blicke schweifen zu lassen oder auch einfach diese Anonymität in ihrer vollen Güte zu genießen und entweder ganz alleine irgendwo zu sein oder eben mit jemandem, mit dem man abends unterwegs ist, irgendwo zu sitzen und sich eben nur mit dieser einen Person dann auch auszutauschen. Das hat einfach auch einen ganz besonderen Wert und auch einen ganz besonderen Reiz. Und ich will das auch, also A will ich das gar nicht bewerten, es gibt da für mich kein besser oder schlechter, sondern ich sehe das einfach höchst individuell. Es gibt einfach tatsächlich Menschen, die die auch von sich ganz klar sagen, die können sich nicht vorstellen, in der Großstadt zu leben. Genauso gibt's Menschen, die können sich überhaupt nicht vorstellen irgendwie in dem kleinen Dorf oder irgendwo in dem Kaff zu leben und beides ist okay, ja, weil du muss einfach für sich jeder selber herausfinden, was einfach stimmig ist. Und wenn man einfach ein Leben lang in der Großstadt gelebt hat, glaube ich, dann ist es einfach schwer, da rauszugehen. Umgekehrt, wenn man ein Leben lang nur irgendwie in dem kleinen Dorf gelebt hat, ist es genauso schwer, dann in der Großstadt zu gehen. Ich kenne beides, so, ich habe beides erlebt und ich mag beides total gern. Aber ich kann auf jeden Fall sagen, dass ich auch die Großstadt für mich ganz klar brauche. Also, nur auf dem Land leben ist zwar irgendwie immer eine ganz nette Vorstellung, aber auf Dauer würde mir das ganz klar zu langweilig werden, weil ich brauche auch Menschen um mich herum, die ich nicht kenne. Also, ich brauche da auch diese menschliche Abwechslung.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:38]:** Aber jetzt können wir mal, jetzt schwärmen wir mal einmal richtig von der Natur, weil jetzt waren wir ja, was ist das, wenn du auf dem Dorf mit den Menschen in Kontakt bist und was ist das in der Stadt? Und was ich so raus gefühlt habe, auch bei Sachen von dir, die ich gelesen habe, der Rhythmus der Natur oder der so fast das Molekulare der Natur macht ja was mit uns. Du hast das so schön gesagt, irgendwie die Natur bewertet dich nicht, das ist

**\*\*Felix Klemme\*\* [00:39]:** Das ist tatsächlich eine, glaube ich, der stärksten Faktoren, die wir uns, glaube ich, viel zu selten bewusst machen. Und ich nehme da immer gerne dieses Bild, also ich bin einfach ein Waldmensch, deswegen benutze ich einfach gerne dieses Waldbild, weil das natürlich für mich sehr stimmig ist, aber ich den Wald auch einfach als absolut faszinierenden Lebensraum wahrnehme, wo man natürlich sowieso alle Jahreszeiten intensiver miterlebt, aber wo natürlich besondere Gerüche herrschen und wo auch immer ein ganz besonderes Klima herrscht, einfach immer ein ganz anderes als in der Stadt. Aber ich nehme bewusst jetzt ein Bild, wenn ich jetzt z.B. übergewichtig bin oder schwerst übergewichtig bin oder ich bin z.B. extrem klein oder extrem groß oder keine Ahnung, ich

habe irgendeine sehr offensichtliche körperliche Einschränkung, die jedem so ins Auge fällt. Und ich im Wald stehe, alleine, dann ist das dem Wald erstmal ziemlich scheißegal, wer ich bin. Dem ist das egal, ob ich da nackig stehe, ob ich da irgendwie im Rollstuhl sitze, ob ich dick, dünn, groß, klein bin, das ist da einfach, der Natur ist das vollkommen Wurst. Und der ist es auch ziemlich Wurst, ob ich jetzt wetterfest gekleidet bin oder nicht. Also, es gibt da einfach einen Raum, indem ich mich absolut wertfrei bewegen kann. Und das ist natürlich, wenn man sich das mal vor Augen führt, ziemlich geil und ziemlich gigantisch, weil diesen Raum gibt's eigentlich in der heutigen Zeit, gerade, wo viele Menschen sind, nicht. Denn was wir Menschen ständig tun, ohne dass wir es wissen, aber wir bewerten. Wir bewerten von morgens bis abends. Wir bewerten, wenn ich morgens wach werde, die erste Frage, wie habe ich geschlafen? Bin ich fit? Was erwartet mich heute am Tag? Habe ich da Bock drauf? Ja oder nein? Ich bewerte mich, wenn ich vorm Spiegel stehe, ich bewerte mich vielleicht, während ich Zähne putze, keine Ahnung. Also, der Tag fängt eigentlich mit einer Bewertung an und endet meistens mit Bewertung und es gibt sehr wenig Bewertungsfreien Raum in unserer heutigen Zeit. Und diesen Raum irgendwie für sich zu gewinnen oder einfach sich auch einen einen Raum irgendwie da so zu nehmen, und zu nehmen heißt nicht, sich den irgendwie zu eigen zu machen oder jemandem was wegzunehmen, sondern diesen Raum einfach zu nutzen, sehe ich als sehr wichtigen Aspekt, um auf vielen Ebenen für sich selber was Gutes zu tun, der Gesundheit was Gutes zu tun und sich im wahrsten Sinne des Wortes auch wieder zu erden und so ein bisschen raus zu sein aus dem, was uns eben sonst so in unserem alltäglichen Umgang mit uns selbst, aber auch durch den Umgang mit anderen Menschen tagtäglich begegnet.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:43]: Das Raussein, dass also, es ist ein wirklich genialer Titel, finde ich, weil der so vielschichtig ist und das was ja auch, was du gerade über die Bewertung gesagt hast, auch da steckt man ja irgendwie drin fest, sowohl als Subjekt, als auch als Objekt. Also, wir gucken uns dauernd an und denken, was die da anhat und oder das ist toller als das, was ich an habe, also Klamotten z.B. oder wie jemand aussieht und so weiter. Und dieses so dieses Feststecken in was, also oder ja, so, wenn ich könnte, wie ich wollte, eigentlich mein Leben gefällt mir so nicht, ach, wenn ich könnte, wie ich wollte, ach, ich hätte eine kleine Taverne in Griechenland und würde jeden Tag aufs Meer gucken und abends Retsina trinken. Das finde ich, dass man so ganz auch das, was man hat und tut, so bewertet, als wäre das nicht toll oder nicht so, wie ich es eigentlich mal gewollt habe und diese ganzen inneren Widerstände dagegen, finde ich, dass die auch total viel Kraft kosten.

\*\*Felix Klemme\*\* [00:45]: Also, was, was mir einfach gerade auch noch dazu kommt, ist einfach so dieser Aspekt, es ist ja tatsächlich oft bei vielen Menschen so, dass sie, wenn sie drin sind in dem, was sie tun, mit dem, was sie machen, wirklich total unzufrieden sind. So. Und das ist jetzt noch mal wichtig. Das Wichtige ist jetzt, das zu erkennen und das nicht einfach so anzunehmen. Und wenn ich das erkenne und ich erkenne, dass es einfach wirklich

kacke ist, wie es ist, dann ist es an der Zeit, raus zu sein aus dem Mist, weil dann ist es wirklich an der Zeit, das nicht ständig nur anzunehmen und drüber zu jammern und zu sagen, wie schwer und wie schlecht das alles ist, sondern dann ist der Zeitpunkt gekommen, einfach zu sagen, okay, wenn das so anstrengend ist, weil mich das so viel Energie kostet, weil ich mich so viel damit beklage, beschwere und so weiter und so fort, dass ich das dann loslasse und was anderes mache.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:46]: Das ist dieses „Love it, change it or leave it“. Genau.

\*\*Felix Klemme\*\* [00:46]: Total. Also, man muss dann halt schon auch irgendwie Und sich das trauen. Man muss halt, also, ich sag's in meinen Worten, man muss halt die Eier in der Hose haben und es dann auch machen. Die gehören halt dann einfach in dem Moment dazu, aber die Frage ist halt immer mit mit welchem energetischen Aufwand will ich das weiterhin so aushalten? Kann man machen, aber dann ist es halt kacke. Das einer meiner Lieblingssprüche. Das kannst du schon so machen. Du kannst auch Taschen kaufen, wo das drauf gedruckt ist oder dir so ein Schild in die Küche stellen. „Du kannst das schon so machen, aber dann ist es halt kacke.“ Ja, also den Mut zu finden, was zu verändern, ist natürlich schon oft schwierig. Man fühlt sich in so Zwängen, dann hast du genau, Familie, du hast vielleicht ein Haus gekauft, was du abbezahlen musst und so. Dann gut, dann muss man natürlich abwägen, wie weit, wie weit kann ich mich tatsächlich rausziehen und dass man sich nicht sozusagen in eine neue Bredouille bringt, weil man denkt, so, ich egal, ich spreng alle Ketten und dann geht's einem auch nicht gut damit, ja? Und da den richtigen Weg zu finden.

\*\*Felix Klemme\*\* [00:49]: Am Ende des Tages ist es immer die Frage, was ist man bereit, auch loszulassen oder halt auch wirklich krass gesagt, zu verlieren? So und das muss man sich aber auch auf beiden Seiten sich fragen. Ja, also, ich muss mir dann auch fragen, was bin ich bereit zu verlieren, wenn ich jetzt noch 30 Jahre lang in dem Job arbeite, den ich gar nicht machen will? Ja, da verliere ich halt auch eine ganze Menge. So, und was was wäre der Gewinn, das loszulassen und was Neues zu machen? Oft sieht man ja immer nur das, was man dann Neues alles machen muss, muss in Anführungszeichen, um dann etwas Neues zu tun, aber man sieht ja oft nicht den eigentlichen Gewinn dahinter. Und sehr oft kriegt man da sehr viel sehr viel mehr Gewinn als Verlust, wenn man etwas wirklich macht, was man wirklich gerne machen möchte. Aber klar, man muss dann den Mut haben, sich auch von Sachen zu lösen. Sei es von irgendwelchen Verpflichtungen, die man finanzieller Art hat, aber auch aus irgendwelchen Beziehungskonstrukten, ob das Freundschaften sind, Beziehungen sind, können auch Eltern sein, von denen man sich einfach auch mal irgendwie loslösen muss, um irgendwie einen gewissen neuen Freiheitsgrad zu erreichen. Das kommt ganz, es kommt eben einfach immer ganz drauf an.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:51]: Das ist eben die Krux, dass das Vertraute sich normalerweise gut anfühlt, man kennt sich da aus. Da gibt's ja auch diese ganz Geschichte, diese Geschichten, die man sich dazu auch immer wieder erzählt. Du bist, du hast vielleicht Gewalt als Kind erlebt in der Familie und dann suchst du dir einen Mann, der dich schlägt. Ist ja eigentlich total bescheuert, aber es ist tatsächlich, da kenne ich mich aus. Ich weiß dann, wie wie ich das händel. Das ist eigentlich wahnsinnig traurig. Und es geht im Grunde nur, dass es so Klick macht da oben und und dass man weiß, dass man das tut. Also sich das bewusst zu machen und dann ist es erstmal, das ist ja überhaupt erstmal der Anfang.

\*\*Felix Klemme\*\* [00:53]: Also, es ist zum einen dieses Bewusstwerden dessen, dass man natürlich so handelt, aber vor allen Dingen geht's dann auch, zumindest jetzt aus meiner Perspektive, darum, dass man diesen emotionalen Ballast, den man da ein Leben lang irgendwo ganz klar unbewusst mit sich rumträgt, den mal loslässt. Also, das das zu verarbeiten, das loszulassen. Und in meiner Arbeit ist es auch so, dass ich da gar nicht groß in der Vergangenheit rumwühle oder viel in der Vergangenheit arbeite, sondern das sind ganz kurze, knackige Aspekte, die ich da eigentlich nur brauche, um dann im Hier und Jetzt in ein neues Handeln zu kommen, weil es geht in erster Linie mal in meiner Arbeit darum, Menschen in die absolute Klarheit zu führen und zu bringen, dass sie erstmal erkennen, was eigentlich das Thema ist, was was sie blockiert. Und dieses, dieses aus der rationalen Ebene, auf der totalen Bewusstseinsebene zu verbinden mit dem Gefühl, weil ich kann so rational denken, wie ich will. Es gibt immer ein Gefühl dazu. Und diese beiden gilt es miteinander zu verbinden. Und wenn die miteinander verbunden werden und auch voll und ganz erlebt, erlebt werden oder erlebbar werden, dann kann ich in den Veränderungsprozess gehen. Aber oft stehen wir uns eben im Wege damit, dass wir genau diese beiden voneinander trennen. Ich will dieses Gefühl zu diesem bewussten Handeln nicht spüren. Um jetzt in diesem konkreten Beispiel zu bleiben, ich möchte nicht fühlen, wie es sich eigentlich für mich anfühlt, als Kind z.B. geschlagen worden zu sein oder in welcher Form auch immer Missbrauch erfahren zu haben. Und trotzdem suche ich mir aber unbewusst wieder einen Partner, bei dem ich etwas Ähnliches erlebe. Aber genau eigentlich zu spüren, welches Gefühl eigentlich dahinter steht und das ist ja gerade in solchen Fällen extrem krass, denn das was das Kind, gerade Kinder dann in so einer Missbrauchserfahrung dann erlernen, ist ja eigentlich das Gefühl von, ah, das muss Liebe sein. Ja? Das ist ja, also, das ist jetzt also Liebe, weil welcher Elternteil auch immer, der liebt mich und dadurch, dass er mich liebt, ist das jetzt eben auch eine Form von Liebe. Also lernt das Unterbewusste Schläge, körperliche Schläge, körperliche Gewalt ist ein Teil von Liebe, also ist es okay. Und so sucht sich dann auch das erwachsene Unterbewusstsein dann möglicherweise Partner, wo sie genau das gleiche wieder erfahren können. Aber dafür deswegen ist es wichtig, das Bewusstsein mit dem Gefühl miteinander zu verknüpfen, um zu erkennen, Alter, das ist eine ganz schöne

Story, die du dir da gerade erzählst, das ist es eigentlich gar nicht, sondern schaust dir mal richtig an. Und das muss dann einfach nur verankert werden.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:57]: Was hast du mitgebracht aus deiner Kindheit?

\*\*Felix Klemme\*\* [00:57]: Ich habe eine Trennung erlebt von meinen Eltern, da war ich 5 Jahre alt. Das war für mich in dem Alter irgendwie noch gar nicht so richtig zu realisierbar, was das eigentlich bedeutet hat. Ich konnte es auch nicht wirklich verstehen, als ich so, als das passiert ist. Ich weiß nur noch ganz genau, wie der Morgen war, als ich wie jeden Morgen bei meinen Eltern ins Schlafzimmer ging und mein Vater nicht da war und ich gefragt habe, wo ist denn Papa? Und meine Mutter sagt dann, ja, der wird jetzt erstmal längere Zeit nicht mehr wiederkommen. Wie? Der wird nicht wiederkommen. Das habe ich irgendwie nicht verstanden. Und dann ja, der wird jetzt erstmal einfach längere Zeit nicht wiederkommen. Das war dann erstmal so die die Antwort. Und nach und nach habe ich dann auch verstanden, was das dann bedeutete und dann hat mir meine Mutter das auch erklärt. Und das war so der erste krasse Verlust, den ich als Kind wahrgenommen habe. Und ich habe das auch verarbeitet als Kind. Also, ich wurde dann auffällig in der Schule, dass ich einfach sehr sehr aktiv, also ich eine Art von Hyperaktivität. Heute würde man wahrscheinlich Hyperaktivität sagen. Ich war einfach immer mehr der Klassenclown, habe mich immer in den Mittelpunkt gespielt und habe viel Blödsinn gemacht. Im Endeffekt ging es einfach um das Thema Anerkennung zu erfahren, in welcher Form auch immer, ja, wenn du im Mittelpunkt stehst, kriegst du auch Anerkennung, ob die jetzt gut ist oder nicht. Ist jetzt mal hingestellt, aber das war einfach so meine Art und Weise, das zu verarbeiten. Was ich allerdings tatsächlich nie gemacht habe, auch in meinem ganzen Leben nicht so richtig, mich immer in so einer Opferrolle zu zu aalen, was aber, glaube ich, auch damit zusammenhängt, dass ich da durch meine Mutter eben auch die Erfahrung gemacht habe, dass sie das sehr stark gelebt hat, in dieser Opferrolle sich zu bewegen. Und ich dann eher immer so den starken Part übernommen habe, schon als Kind, um dann so der starke zu sein und sie dann zu unterstützen. Und das ist halt auch interessant, ja, weil ich habe auch am eigenen Leib erfahren, dass eine Familie immer nach Vollständigkeit strebt. Ja, das ist das, was ich so in meinen in meiner therapeutischen Ausbildung gelernt habe. Und ich habe das für mich dann auch noch mal klar reflektieren können, was eigentlich bei mir selber in der Kindheit abging, weil dass man trifft ja nicht als Fünfjähriger eine bewusste Entscheidung und sagt, jetzt bin ich der Mann in der Familie und ich übernehme jetzt die Vaterrolle, sondern das ist einfach das, was passiert, ja, so der kleine fünfjährige Junge übernimmt dann einfach schon sehr früh, natürlich nicht ein und dieselben Dinge, die das, die ein Vater übernimmt oder übernehmen kann, ein erwachsener Mensch, aber man kommt einfach sehr, sehr schnell in eine sehr erwachsene Funktion hinein, in der man ja eigentlich gar nicht sein sollte in so einem Alter, was aber passiert. So und das finde ich halt auch interessant. Ich habe für mich selber auch bis heute und auch in den ganzen Jahren zuvor nie das Gefühl gehabt,

dass mich das, diese Erfahrung, diese Trennung meiner Eltern geschwächt hat oder irgendwie hat an irgendeinem Punkt mal brechen lassen oder zerbrechen lassen, sondern es war einfach so, wie es ist. So und ich bin einfach so damit umgegangen, wie es ist und ich habe das einfach so gesehen, wie es, wie es einfach war und habe dadurch einfach auch gelernt, irgendwie Wege zu zu gehen, wie sie einfach sind. Und für mich war es eben normal, getrennte Eltern zu haben, so wie es für andere Kinder total normal war, in einer Familie zusammenzuleben, wo Mama und Papa da gewesen sind. Heute kann ich einfach ganz klar noch mal sagen, dadurch, dass ich ja auch heute Familienvater bin von drei Kindern, wie sehr ich das natürlich schon auch schätze, in einer in einem funktionierenden Familienkonstrukt zu leben und wie sehr ich es als Vater auch genieße, meine Kinder aufwachsen zu sehen, für meine Kinder da zu sein. Und ich natürlich jetzt auch noch mal krass wahrnehmen kann und nachvollziehen kann, was mein Vater auch verloren hat, dadurch. Also, dass er nicht dabei sein konnte, seinen Sohn aufwachsen zu sehen und diesen alltäglichen Austausch zu haben, sondern das das eigentlich nur am Wochenende stattgefunden hat. Wodurch ich natürlich auch sehen kann, dass eben nicht nur meine Mutter einen einen Verlust erfahren hat und da quasi in ihrer Opferrolle hat festhalten müssen, sowieso nicht, aber was sie getan hat. Hätte genauso auch mein Vater sich in eine Opferrolle begeben können und sich dem sozusagen hingeben können und das hat er nicht getan, das habe ich nicht getan und ich finde das einfach auch grundsätzlich wichtig im Leben, Dinge einfach so zu erkennen, wie sie sind. Ja, es passiert viel Blödes und auch viel Schlimmes im Leben in der heutigen Zeit, aber wir sind nun mal, jeder Mensch ist in der Lage, daraus unglaubliche Stärken zu entwickeln. Und ich kenne einfach auch viele Menschen, die wirklich, wirklich schlimme Sachen erlebt haben und da spreche ich jetzt nicht davon, dass sich Eltern getrennt haben. Das ist ja, wenn wir ehrlich ist, Kiki Fax, ja, wenn wenn man das mal in Relation setzt, was Menschen alles passieren kann. Und die die sind total bewusst, total aufrecht und erfolgreich und lebensbejahend und leben glücklich und zufrieden.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:03]:** Das finde ich das Beeindruckendste auch. Also genau dieses, weil es führt auch zu nichts dieses Opfergefühl und dann da rauszugehen und oft eine, dass eine viel größere Stärke entsteht, weil man was bewältigt hat und und was verstanden hat und so seine eigene seine eigene Kraft entdeckt. Das finde ich. Toll, ich habe gerade gedacht, wo du das erzählst, gibt's was, was dich mal so so richtig richtig sprachlos und ratlos gemacht hat, was dir so begegnet ist?

**\*\*Felix Klemme\*\* [01:04]:** Ja, definitiv. Also, ich bin vor zwei Jahren etwa richtig, richtig, richtig krass belogen worden von einem Menschen, von dem ich das so überhaupt nicht erwartet habe und es hat sich wirklich krass auch so angefühlt, da jemandem echt auf den Leim gegangen zu sein. Und das ging so weit, dass ich mich dann selbst einfach auch komplett in Frage gestellt habe, ob ich, wenn ich so jemandem glauben kann und und mich so an der Nase herumführen lassen kann von jemandem, ob ich dann überhaupt noch Coach

sein darf. Dass du das nicht erkannt hast. Genau. Das war dann eine krasse Zeit, wo ich auch noch mal ja, schon, kann ich schon so sagen, sehr auch sehr hart mit mir ins Gericht gegangen bin und mir auch wirklich krasse Fragen selber gestellt habe. Ob die Intuition stimmt. Genau. All das, also all das, wo eigentlich der Schlüssel und der Kern meiner Arbeit liegt und wo die eigentliche oder die größte Kompetenz meiner Arbeit, diese Empathie und Feinfühligkeit und Sensibilität zu haben und zu wahren und Menschen einfach so zu erkennen, dann aber so mit Anlauf voll auf die zwölf einen drüber zu bekommen, so zu denken so, boah, krass, wieso habe ich das denn alles nicht gesehen? Aber in der in der Selbstreflektion hat mir im Endeffekt all das nur noch mal etwas ganz klar gezeigt, nämlich alte Themen aus meiner Vergangenheit, die ich loslassen wollte, die ich auch loslassen musste, um in meinen nächsten Schritt zu kommen, um dahin zu kommen, wo ich jetzt auch bin und wo ich einfach auch noch mal für mich ganz klar verstanden habe, okay, ist ja schön, Felix, dass du so in deinen Coachings den Menschen immer wieder auch klar machst, dass das Leben dir immer wieder neue nicht nur Botschaften gibt, sondern dich immer wieder von neuen Prüfungen stellt, solange bis du endlich einmal diesen einen Punkt verstanden hast, bis du es verstanden hast und zwar wirklich überall in deinem Körper, dass ich das dann selber erfahren habe. Also selber einfach erfahren habe, dass ich da eine krasse Story noch hatte in mir, die gearbeitet hat, nämlich in einem Mangel zu leben, den es in Wahrheit gar nicht gibt und in diesem Mangel mich abhängig zu machen von irgendjemandem. Und daraus dann einfach zu erkennen, dass ich weder in einem Mangel lebe, noch mich von irgendeinem Menschen auf diesem Planeten abhängig machen muss, das war das Learning daraus. Und das war ein total geiles Learning und dafür bin ich heute unendlich dankbar, dass mir dieser Scheiß, ja, aber das war wirklich scheiße, das war anstrengend, es war hochemotional und es war es hat sich alles andere als gut angefühlt, dass mir das begegnet ist, weil wenn mir das nicht begegnet wäre, wäre es mir trotzdem auf einem anderen Weg begegnet. Und es ist so, aus meiner Erfahrung kann ich das auch ganz klar sagen, wir lernen ein Leben lang immer wieder und wenn wir ein Thema haben, was wir nicht ganz für uns verarbeitet haben, dann testet uns das Leben und es stellt uns eine Herausforderung und es testet uns dahingehend, dass es uns mit Schmerz begegnet. Und wenn wir durch diesen einen Schmerz nicht an den vollkommenen Punkt kommen, das wirklich hundertprozentig zu erkennen, worum, was es eigentlich geht, dann wird das Leben irgendwann eine neue Prüfung uns geben oder eine neuen Schmerzpunkt zeigen, in den wir gehen, um dann im besten Falle durch diesen neuen Schmerzpunkt an den vollkommenen Klarpunkt oder in diese vollkommene Klarheit zu kommen und selber zu erkennen, was das eigentliche Thema ist. Und das passiert so lange, bis wir es anerkennen, dass das einfach in uns etwas ist, was wir irgendwie mal loslassen wollen und verstehen wollen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:09]: Das mit diesem Mangelgefühl, was du gesagt hast, das finde ich total berührend und ich glaube, dass das ganz viele Menschen steuert und das ist ja gekoppelt daran, mit dieser wahnsinnigen Sehnsucht nach Anerkennung von außen. Und ich habe mal so ein Bild gehabt, so wie als müsste so ein Reservoir von Anerkennung immer von

außen aufgefüllt werden und dann ist es ja logisch, wenn man dieses Gefühl hat, dass das Reservoir dann dass man immer abhängig ist, weil es leert sich ja dauernd, denn wenn es nicht aufgefüllt wird, dann hat man ja immer dieses Mangelgefühl. Und ich glaube eben, allein das zu kapieren, hallo, du, das, das ist immer gefüllt. Das ist total okay. Du kannst dir das selber auch geben, aber aus dieser Abhängigkeit Anerkennung von außen, glaube ich, unglaublich viele Menschen handeln dadurch so ferngesteuert. Also, fast jeder, finde ich, den man so begegnet, hat das als Thema. So, bin ich gut, bin ich schön, mache ich das gut genug. Und mache ich das gut genug, geht ja noch, aber bin ich. Also, das eine ist ja, du bist, wenn das ist ja schon toll, wenn, wenn man das unterscheiden kann, du als Person bist fein, schon immer gewesen, von Anfang an, von Geburt an, du bist okay. Kann sein, dass man an deinem Verhalten vielleicht ein bisschen feilen könnte oder es irgendwie besser werden könnte. Aber dass man das immer bestätigt haben muss von außen, gerade dieses Personending, das ist so, das liefert einen so aus.

\*\*Felix Klemme\*\* [01:12]: Das stimmt und das Interessante ist ja, dass wir ja im Endeffekt auch nie in so einer wirklichen bedingungslosen Liebe aufwachsen. Und das mag jetzt krass klingen und wahrscheinlich werden jetzt auch alle Eltern, wie ich es ja auch bin, übrigens noch mal an dieser Stelle, das Gegenteil behaupten. Ich versuche es trotzdem zu erklären. Kinder lieben bedingungslos ihre Eltern. Sie müssen das tun, weil sie sind nun mal bedingungslos davon abhängig, wie wir mit ihnen umgehen, damit sie überleben. Das heißt, wenn ein Baby auf die Welt kommt, kann es sich nicht alleine versorgen, sondern es ist bedingungslos abhängig von erwachsenen Menschen, die für sie sorgen. Ob das jetzt Mama und Papa ist oder irgendjemand anders, ist im Endeffekt egal, aber im besten Falle ist es natürlich Mama und Papa. Wir als Eltern sind aber nicht bedingungslos von unseren Kindern abhängig. Wir können bedingungslos auch ohne unsere Kinder überleben. Wir brauchen niemanden, der uns irgendwie das Essen bereitet, für uns einkauft, die Windeln macht, sonst irgendwas. Das ist ein großer Unterschied. Und und das ist das, worauf ich jetzt auch noch mal hinaus möchte, wir leben sehr oft in einer Bedingungsliebe. Und das machen wir sehr oft unbewusst und auch ich mache das meinen Kindern gegenüber sehr oft immer noch garantiert unbewusst, dass ich Bedingungen stelle, dass ich sage, wenn du dies und jenes machst, dann bekommst du das und das. Wenn dann, also, wir haben sehr oft eine Beziehung, die wir führen zu unseren eigenen Kindern, die immer mit einer Wenn-Dann-Formel verbunden ist. Und wenn du das machst, dann habe ich dich ein bisschen mehr lieb und wenn du das machst, dann habe ich dich immer ein bisschen weniger lieb. Das heißt, also, wir lernen von klein auf nicht eine bedingungslose Liebe kennen, sondern wir lernen eine Liebe mit Bedingungen kennen. Das heißt, wenn ich dies und jenes tue, dann hat mich Mama oder Papa noch ein bisschen mehr lieb. Also verhalte ich mich natürlich auch entsprechend von den Erwartungen meiner Eltern so, dass ich gelernt habe, wenn ich dies und jenes tue, dann werde ich noch mehr gemocht, geliebt, bekomme ich noch mehr Anerkennung. Das heißt, also, wir lernen von klein auf dieses Bedingungsding kennen und lernen von klein auf eben diesen dieses schöne Bild, was du hattest, mit diesem Becken

an an Anerkennung, dass ich im besten Falle immer von außen aufgefüllt bekomme. Dass es einfach unser normales Aufwachsen von Kindesbeinen an. Und natürlich begegnet uns das auch im Erwachsenenalter und natürlich nutzt das Werbung dafür, uns auch immer wieder vor Augen zu führen, dass wir nur dann eine ganz bestimmte Wirkung erzielen, wenn wir ein ganz bestimmtes Produkt tragen, wenn wir ein ganz bestimmtes Kleid tragen, wenn wir ein ganz bestimmtes Auto fahren, wenn wir einen ganz bestimmten Job haben, whatever. Ja, also, diese Wenn-Dann-Formeln, wenn es die ja im Endeffekt auch gar nicht geben würde, so in der Art und Weise, wie sie nun mal auch ausgeprägt sind, hätte das natürlich auch einen sehr krassen wirtschaftlichen Faktor.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:16]:** Aber ist es nicht verrückt, dass wir uns das irgendwie von Generation zu Generation so weitergeben und jetzt selbst du, du hast das ja jetzt alles schon total durchschaut. Und trotzdem unterläuft es dir, sage ich mal, vielleicht auch im Verhalten mit deinen Kindern. Meine sind schon etwas größer, ich habe zwei Töchter und ich sage immer, ich finde, ich habe sie ganz gut, also wir haben das zusammen ganz gut hinbekommen, aber klar fällt dir ein, manchmal und du denkst, ach, ich würde so gerne an dem Punkt X, hätte ich es vielleicht lieber anders gemacht und so. Dann auch seinen Frieden damit zu machen, okay, zu dem Zeitpunkt hast du es nicht besser gewusst. Und wenn ich sie mir anschau, denke ich mal, Gott sei Dank, sie sind wohl geraten und sie können auch toll mit anderen Menschen umgehen und sind soziale Wesen und so und auch, ich glaube, sie sind auch glücklich, was ich so sehe, was sie sich jetzt so selber erschaffen haben. Das aber das von Generation zu Generation, dass das so stark ist, dass das immer wieder passiert. Wow.

**\*\*Felix Klemme\*\* [01:17]:** Ja, das ist tatsächlich krass. Also, da merke ich selber auch immer wieder und das ist tatsächlich auch ein tagtägliches erkennen und Wiedererkennen und auch an mir arbeiten, dass gerade unsere eigenen Kinder uns natürlich ganz krass vor Augen führen, wo unsere größten Schwächen liegen. Und ja, das wird tatsächlich von Generation zu Generation weitergegeben und warum? Weil es uns schmerzt. Ja, also ein Kind schmerzt es unheimlich, wenn es spürt, dass es nicht bedingungslos geliebt wird. Und dieser Schmerz verankert sich einfach in unserem Körper. Wir wissen heute noch nicht genau, wo das passiert, aber wir wissen heute schon, dass das über Epigenetik eingespeichert wird in unseren Zellen, in welchen Zellen auch immer, das wird irgendwo im Körper stattfinden, das wird nicht nur im Gehirn gespeichert, das wird auf allen möglichen Zellebenen gespeichert. Und diese, diese epigenetische Programmierung führt dann am Ende des Tages natürlich zu einem ganz bestimmten Verhalten und führt dann im weitesten Sinne natürlich auch zu einer ganz bestimmten Identität, die wir haben. Und diese Identität lebt ja nun mal in uns. Und deswegen ist es nun mal auch so wichtig, dass wir uns immer über uns selbst bewusst sind. Selbstbewusstsein heißt ja nichts anderes als sich seiner Identität bewusst zu werden und sich darüber klar zu sein, warum bin ich, wie ich bin und wie kann ich das möglicherweise im

besten Falle auch noch beeinflussen und den einen oder anderen Schalter noch mal neu programmieren. Und das ist ganz ehrlich, das ist im Endeffekt auch nichts anderes als Training. Also, ich trainiere auch, wenn du so willst, durch meine Kinder täglich, die mir einfach immer wieder vor Augen führen, wo meine persönlichen Grenzen liegen. Und ich habe eine Menge.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:19]: Gerade da habe ich so einen Gedanken bekommen, wenn du sagst, ja, der der der Schmerz, der manifestiert sich quasi in unseren Zellen, also auf der Körperebene irgendwo. Wie viel können wir daran heilen mit Körperarbeit? Ist ja auch so, dass also beim Yoga oder so sagt man ja auch, du machst Yoga, das ist eine Körperebene und du kannst damit aber auch was bearbeiten, wo es irgendwo hakt auf der seelischen oder geistigen Ebene und wenn du da jetzt vielleicht nicht auf so eine Weise rankommst durch das Bearbeiten auf der seelischen Ebene, kannst du aber mit der Körperarbeit das auch berühren und und was damit machen.

**\*\*Felix Klemme\*\*** [01:20]: Ich glaube, es ist wahrscheinlich wie mit allem im Leben immer die Kombination aus verschiedenen Aspekten oder Facetten, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass wir über die Körperarbeit ganz viel bewegen, im wahrsten Sinne des Wortes, können. Auch alleine schon deshalb, weil wir ja auch, also wir wissen heute, dass z.B. ganz bestimmte Bewegungsformen im Menschen Traumata auslösen können oder Schmerz auslösen können, ohne dass man jetzt dafür z.B. eine bestimmte Entzündung im Körper haben muss, sondern es können einfach ganz bestimmte Bewegungsabläufe stattfinden, die im Unterbewusstsein gespeichert sind, die dann in Verbindung gebracht werden mit z.B. irgendwelchen Gefahrensituationen aus der Kindheit oder aus einem Unfall oder was auch immer. Das heißt, also, wenn, wenn, wenn das ja schon funktioniert auf der negativen Seite, das heißt, ich habe irgendwie eine negative Rückkopplung, die meinen Körper in einen Anspannungsprozess bringt oder in einen in einen Stresszustand versetzt, dann wird es genauso auch auf der anderen Seite Bewegungsmuster geben und Bewegungen geben, die genau das Gegenteil verursachen, also, die einen Zustand von Ruhe und Entspannung bringen. Und ich glaube, dass es im Großen und Ganzen vor allen Dingen darum geht, für sich selber herauszufinden und natürlich auch in Unterstützung mit mit Menschen, die da einfach Erfahrungen haben, in ja, ich sag ganz bewusst in Zustände zu zu gelangen, körperlich, die einen einfach gesagt, mal gut fühlen lassen. Ja. Und da kann natürlich auch die Natur wieder einen ganz großen Beitrag zu leisten, weil sie eben dir einen total freien Raum ermöglicht, der der dich einfach aus allen Dingen raus sein lässt. Und diese Ruhe bringt nicht nur Ruhe, sondern auch einen gewissen Frieden und ganz klar auch eine Sicherheit mit sich. Und ich lerne einfach im Laufe meines Lebens mir verschiedene Dinge, Fähigkeiten oder auch die erstmal zu nehmen, in mir, diese zu entdecken, damit umzugehen, spielerisch, im besten Falle, aber genauso auch immer wieder neue Facetten an mir selber zu entdecken. So wie du es vorhin auch so schön gesagt hast, ja, dann habe ich da jetzt noch mal einen neuen Job bekommen oder eine neue

Möglichkeit gehabt, dann habe ich noch gar nicht so darüber nachgedacht, aber dann war ich doch auch irgendwie total dankbar, dass ich da wieder so ein neues Talent an mir entdecken durfte. So. Und das finde ich halt, das sind diese neuen Facetten und diese Facetten, die hat jeder Mensch. Ja und wenn wir erkennen und wenn wir den Mut haben, da einfach mal drauf zuzugehen und zu gucken, was kommt, ohne eine Erwartung zu haben, sondern sich einfach mal drauf einzulassen, dann wird das ganz oft ganz toll. Ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:26]:** Wenn du abends zurückguckst auf den Tag, was ist so was, wo du sagen kannst, das war ein wirklich richtig ganz toll, toller Tag? Was ist so ein toller Tag für dich?

**\*\*Felix Klemme\*\* [01:26]:** Boah, das kann ganz viel sein. Also, ich habe z.B. auch ganz tolle Tage, wenn ich irgendwie abends im Bett liege und ich hatte irgendwie drei, vier Coachings am Tag oder ja, und habe dann irgendwie super geile Gespräche geführt und habe irgendwie das Gefühl, dass ich da den Menschen noch mal die ein oder andere Tür mit aufzeigen konnte, die sie aufmachen können. Es kann aber genauso auch ein Tag sein, wo ich einfach einen Tag zu Hause bin und mit meinen Kindern und meiner Frau irgendwie den ganzen Tag im Garten sitze oder wir spazieren sind. Ich habe da nicht so den einen Tag. Das gibt's nicht. Es gibt einfach die Facetten, die so ein Tag mit sich bringen kann. Es gibt aber auch Tage, wo ich dann abends wirklich erschöpft im Bett liege und sage so, fuck, ey, was habe ich heute eigentlich geschafft? Irgendwie ist der Tag so ein bisschen vorbeigerauscht und was habe ich eigentlich gemacht? Und ich war z.B. letztens, hatte ich eine Grippe. Da hatte ich, ich glaube, seit 10 Jahren mal richtig krass Fieber. Ich hatte drei Tage lang über 39° Fieber und war wirklich fertig mit der Welt. Ich konnte gar nichts. Also, ich habe selten so eine Schwäche in meinem Körper erlebt in den letzten 10 Jahren. Und in erster Linie nervt mich das dann mal. In zweiter Linie bin ich dann auch so ein bisschen pampig, weil ich denke mal, ey, muss das jetzt sein und das kann man, kann ich mir doch echt schenken und so. Aber dann kommt auch der Punkt, wo ich mich dann frage, was ist eigentlich das Geschenk dahinter? Und das Geschenk und das kann ich jetzt auch noch mal umso klarer sehen, ist einfach dahinter gewesen, noch mal für mich selber zu erkennen, was mein Körper tatsächlich jeden Tag leistet. Und zwar geht es gar nicht darum jetzt irgendwie Workout zu machen, irgendwie Sport zu machen und meinen Körper zu stellen und zu trainieren, sondern es geht in erster Linie darum, was mein Körper im Alltag leistet. Was mein Kopf leistet, was mein Geist leistet, was mein Körper aber auch sonst auch alles macht und tut. Gespräche führen, durch den Tag zu gehen, telefonieren, Menschen treffen, Gedanken machen, all diese Dinge. Also all diese Dinge, die für uns so banal alltäglich sind, bedeuten aber auch unglaublich viel Kraft und Energie. Die mir da einfach noch mal in dieser einen Woche, wo ich wirklich flach gelegen habe, noch mal klar vor Augen geführt worden sind. Und wo ich dann auch wirklich und zwar wirklich total dankbar war und bin dafür, was mein Körper in der Lage ist zu leisten, wenn er

denn nicht krank ist. Und in den allermeisten Fällen ist mein Körper gesund und nicht krank. Und das ist schon ziemlich genial.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:30]:** Demut und Dankbarkeit sind so Stichwörter. Ja.

**\*\*Felix Klemme\*\* [01:30]:** Mega wichtig.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:30]:** Ja, es gibt auch diesen Spruch, wenn du, das einzige, wenn das einzige Gebet, was du jemals in deinem Leben sprichst, das Wort Danke ist, dann ist es genug. Und das finde ich auch total beglückend, dann manchmal sich das klar zu machen. Genau, mein Herz schlägt, meine Füße tragen mich. Mein Kind hat mich heute angelacht, die Sonne scheint, also dann anzufangen mit diesen kleinen Sachen, die dann das große Ganze ergeben. Ja. Danke. So schön.

**\*\*Felix Klemme\*\* [01:31]:** Ja. Danke, dass du gerade zuhörst. Und danke für das tolle Gespräch.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:31]:** Danke dir. Es war auch schön für mich. Ja, schön.

**\*\*Sprecherin\*\* [01:32]:** Noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung und Work-Life-Balance findet ihr auf [einfachgansleben.de](http://einfachgansleben.de). Und weitere Podcasts gibt es auch noch auf [podcast.argon-verlag.de](http://podcast.argon-verlag.de). Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren und die nächste Folge hört ihr hier in zwei Wochen und ich freue mich, wenn ihr wieder dabei seid. Ciao.