

# Podcast mit Herbert Schäfer über Zen-Meister Thich Nhat Hanh

**\*\*Werbung\*\*** [00:00]: 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 Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich auf allen bekannten Hörbuch-Plattformen oder zum Download auf Argon.de. Werbung Ende.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:46]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Redakteurin, Moderatorin und Sprecherin, unter anderem spreche ich auch Hörbücher für Argon Balance, sowie auch mein heutiger Guest. In diesem Podcast bin ich alle zwei Wochen im Gespräch mit außergewöhnlichen, faszinierenden Menschen, mit Autorinnen und Autoren, Coaches oder Trainern, Ärzten oder Lebenskünstlern, und es dreht sich immer alles um die Themen bewusstes Leben, Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Meditation. Kurzum, es geht einfach immer um Einfach Ganz Leben. Und heute ist bei mir Herbert Schäfer. Er ist Film- und Theaterschauspieler. Man kennt ihn auch aus vielen Serien, und er ist Sprecher. In dieser Eigenschaft als Hörbuchsprecher leiht er seine schöne Stimme unter anderem einem sehr, sehr besonderen Menschen, dem buddhistischen Mönch Thich Nhat Hanh aus Vietnam. Über ihn und seine für mich wirklich tief berührende Botschaft sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [03:22]: Lieber Herbert, herzlich willkommen.

**\*\*Herbert Schäfer\*\*** [03:25]: Vielen Dank. Hallo an alle Hörerinnen und Hörer erstmal.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [03:30]: Und am allerliebsten würde ich gerne gleich was hören von dir, was Thich Nhat Hanh geschrieben hat. Ich habe eine Stelle rausgesucht, die zu einer meiner Lieblingsstellen gehört.

\*\*Herbert Schäfer\*\* [03:45]: Das ist aus dem Buch Achtsam sprechen, achtsam zuhören, die Kunst der bewussten Kommunikation. Nach Hause zu uns selbst zu kommen und unser Leiden und seine Ursachen zu verstehen, ist der erste Schritt. Sobald wir ihn getan haben, versetzt uns das in die Lage, mit anderen so in Kontakt zu sein, dass auch sie weniger leiden. Die Qualität unserer Beziehungen hängt von unserer Fähigkeit ab, unsere eigenen Probleme und Bestrebungen und die anderer zu verstehen. Wenn Sie wirklich nach Hause kommen zu sich selbst, Sie sich selbst zuhören, dann können Sie aus jedem Augenblick, der Ihnen im Leben gegeben ist, ihren Nutzen ziehen. Sie können jeden Moment genießen. Stehen Sie mit sich selbst in einer guten Verbindung, unterstützt durch achtsames Atmen, können Sie sich und Ihr Leid zu verstehen beginnen, und Sie können Ihr Glück begreifen. Wissend, wie Sie mit Leid gut umgehen, wissen Sie zur gleichen Zeit, wie Sie Glück schaffen. Und wenn Sie wirklich glücklich sind, nützt das auch uns anderen. Wir brauchen glückliche Menschen in dieser Welt.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [05:43]: Ja.

\*\*Herbert Schäfer\*\* [05:44]: Ausrufezeichen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [05:45]: Wir brauchen glückliche Menschen. Oft sitzt man ja dem Irrtum auf, man muss sich abrackern und alles anstrengen, um anderen Gutes zu tun, um eine Sache richtig gut zu machen, und eigentlich geht's den anderen auch gut, wenn's uns gut geht und wir uns gut um uns kümmern.

\*\*Herbert Schäfer\*\* [06:04]: Vor allen Dingen, glaube ich, geht's anderen schlecht, wenn wir gehetzt durchs Leben rennen und meinen, wir müssten 300 % irgendwie in was reinbuttern, um was gut zu machen, und eigentlich bläst man alle zur Seite damit. Das weiß ich aus eigener Erfahrung, ist nicht gut, auch nicht für die anderen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [06:23]: Ja, ich sage manchmal, sei in der Aura eines glücklichen Menschen. Wie geht's dir? Es geht dir gut, weil der das abstrahlt. Und dieses um sich selbst kümmern ist ja auch eine ganz tiefe Sache, die Thich Nhat Hanh vertritt. Vielleicht sprechen wir ganz kurz über ihn, wer das ist, wer ihn noch nicht so kennt. Er ist inzwischen ein älterer

Herr, der weit über 90 ist, und hat ein sehr, sehr, sehr, sehr bewegtes Leben gelebt. Seit den 80er Jahren hatte er ein buddhistisches Zentrum in Südfrankreich, das Plum Village. Das existiert auch noch weiter, aber Thich Nhat Hanh, der hatte 2014 einen Schlaganfall gehabt. Er kann jetzt nicht mehr sprechen. Wie schön, dass er so viel hinterlassen hat, was er geschrieben hat, und du hast ganz viel gesprochen und bist auch seine Stimme in den Hörbüchern geworden. Du hast für den Hörbuchverlag Argon Balance so, glaube ich, so ziemlich alle Bücher gesprochen, die sie von Thich Nhat Hanh veröffentlicht haben. Und mir geht's so, was mich immer so, so berührt an seinen Aussagen, das ist dieser tiefe Frieden, der aus allem strömt. Also heute ist immer die Rede von Mobben, Dissen, Haten, Hate Speech im Internet, auch die Wörter schon. Ja, das ist so ein geflügeltes Wort geworden, und dem setzt er was entgegen.

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [08:29]:** Ja, gut, das macht er natürlich auch schon sehr, sehr lange oder er hat sehr, sehr früh damit angefangen. Ich habe den Eindruck, ist in unserer heutigen Zeit, wir gehen eher wieder zurück. Wir gehen wieder zurück ins Haten, durch die sozialen Medien und durch das, was in der Weltpolitik alles so passiert. Ist mein Gefühl, das ist natürlich alles sehr subjektiv, aber es ist mein Gefühl, wir gehen wieder eher ins Haten zurück. Also, ich habe den Eindruck, wir bräuchten wieder so einen Thich Nhat Hanh, der wieder spricht und um die Welt reist, so wie ein Dalai Lama, und uns daran erinnert, dass das nicht der richtige Weg ist.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [09:30]:** Und der muss natürlich zu uns durchdringen. Irgendwie ist ja auch so viel los im Internet, und wir haben so viel Eingangskanäle, wo wir dem auch immer wieder begegnen. Du bist Schauspieler, wahrscheinlich bist du auch ganz gut unterwegs in den sozialen Medien. Wie geht's dir damit? Was erlebst du da?

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [10:04]:** Puh! Ganz unterschiedlich. Mir macht es einerseits Sorge, weil das mich das manchmal an ein Schlachtfeld erinnert, was da so passiert, und wie leicht es ist, Kritik zu äußern, wie leicht es ist, mit einem Satz jemand in Grund und Boden zu rammen, wofür der sich vielleicht viel Mühe gegeben hat oder einfach mal einen Gedanken in die Welt gesetzt hat, und dann kommt ein anderer und sagt einen bösen Satz oder schreibt einen bösen Satz und es ist damit irgendwie in Trümmern gehauen. Das, da gibt es oft sehr wenig Achtsamkeit. Und andererseits stelle ich aber auch fest, dass es im Internet oder in den sozialen Medien viel Positives gibt. Also, es gibt viele junge Leute, die sich unglaublich engagieren mit dem, was sie machen, so kleine Videos drehen, ob sie versuchen, auf ihrer Art Politik an junge Leute zu bringen. Es gibt unglaublich viel Kreativität und den Mut, es zu machen. Das ist nicht immer gut, ne? Es ist nicht immer so, dass ich sage, hm, das wäre jetzt so mein Niveau, aber da ist eine unglaubliche Kreativität da, das einfach zu machen und rauszuhauen und in die Welt zu setzen, und zwar umsonst, ne? Weil das kann ja jeder

anklicken, es kostet nichts. Also, die Chance, die das bietet, ist enorm, finde ich, aber die Risiken sind genauso enorm, und ich weiß gerade nicht, was überwiegt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [12:08]:** Ja, das ist schön, weil in der Anonymität kann man auch viel Hass verbreiten. Man traut sich dann eher eine Grenze zu überschreiten. Es gibt doch auch interessanterweise, gibt's auch so Umfragen, auch wo Leute sich nicht so wirklich trauen, das zu sagen. Also, es gibt dann manchmal Umfrageergebnisse, die dann dem, was in der Realität hinterher passiert, gar nicht entsprechen, weil die Leute gar nicht wirklich ihre Meinung gesagt haben, aber dann hinterher so handeln. Das ist ja auch so ein Phänomen. Also, und da kannst du es ja einfach mal rauslassen. Und das kann eben total schmerzlich sein und andererseits die Chancen, die das bietet, sich ausprobieren, mal gucken, was passiert, wenn ich ein Publikum habe für ein kleines Filmchen oder für einen Text oder was auch immer. Das finde ich auch eine tolle Sache, dass das möglich ist. Thich Nhat Hanh ist in seinem aktiven Leben viel rumgereist. Er ist auch in den USA viel unterwegs gewesen, um seine Botschaft zu verbreiten. Wenn er jetzt noch könnte, weiß ich nicht, vielleicht würde er auch viel über die sozialen Medien gehen.

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [13:58]:** Vielleicht, ich weiß das gar nicht. Ich weiß auch gar nicht, ob der Dalai Lama das tut. Ich glaube, dass da vielleicht auch eine gewisse, hm, Skepsis diesen Medien gegenüber gibt, so wie wir, ich sage jetzt mal, wir ältere Generation dann so an die jetzt jüngere Generation mit diesem typischen, ja, das war damals bei uns alles besser oder anders. Wir natürlich so eine Skepsis haben diesen digitalen Zeitalter gegenüber, ich ertappe mich da ja selber bei, aber es hat, glaube ich, wenig Sinn, darüber zu schimpfen oder das alles so negativ zu sehen. Ich glaube, man muss dann sagen, okay, dann nutzt es aber, aber seid fair und nutzt nicht nur das, sitzt nicht nur noch vor dieser Kiste und oder diesen sozialen Medien, sondern nehmt auch am Leben teil. Und und und wenn ihr es nutzt, dann nutzt es fair, dann seid fair miteinander, so wie man auf der Straße sich auch nicht einfach gegenseitig beschimpft oder aufs Gesicht haut, ja. Das ist, ja, das ist sowas, wo ich denke, das kann man gar nicht genug oft genug sagen, betonen und natürlich auch versuchen vorzuleben.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [15:47]:** Genau. Ob Thich Nhat Hanh das jetzt in den sozialen Medien verbreiten würde oder nicht, er hat wunderbare Bücher geschrieben und eins der letzten, was du vertont hast, ist einfach versöhnen, und da ist auch wieder so ein Gedanke drin, wo ich dich auch gerne noch mal bitten wollte, das vorzulesen. Also, das ist ein Kapitelchen, das ist eine Pause, und das, was da nachfolgt, wäre schön, du schließt es gleich an, das passt so wunderbar zusammen.

\*\*Herbert Schäfer\*\* [16:38]: Angenommen, jemand hat gerade etwas Unerfreuliches zu Ihnen gesagt. Seine Worte und der Klang seiner Stimme lösen bei Ihnen ein unangenehmes Gefühl aus. Sie glauben, der andere wolle Ihnen Leid zufügen. Verständlicherweise verspüren Sie den Wunsch, darauf zu reagieren, ihm zu antworten. Sie haben das Gefühl, es werde sie erleichtern, wenn Sie ihre Wut zum Ausdruck bringen und dem anderen Leid zufügen. Die meisten von uns reagieren so. Doch Achtsamkeit kann uns helfen, einen Augenblick innezuhalten und der sich in uns aufbauenden Wut gewahr zu werden. Innehalten gibt uns die Möglichkeit, unsere Wut anzuerkennen und zu verwandeln. Wenn wir Wut, Ärger oder Empörung in uns aufsteigen fühlen, halten wir inne. Wir halten inne und wenden uns sofort unserem Atmen zu. Weder sagen noch tun wir irgendetwas, wenn uns diese Art der Energie besetzt hält, so dass wir den Konflikt nicht ausweiten. Wir warten, bis wir wieder ruhig sind. Innehalten ist das größte Geschenk. Es eröffnet uns die Möglichkeit, mehr Liebe und Mitgefühl in die Welt zu bringen, statt mehr Wut und Leiden. Wenn Ihr Haus brennt, das ist so ein schönes Bild. Wenn ihr Haus brennt. Wenn wir wütend auf jemanden sind, liegt uns üblicherweise mehr daran, uns mit dieser Person zu streiten, als uns um unsere eigenen Gefühle zu kümmern. Das ist, als würde jemand, dessen Haus angezündet wurde, hinter dem Brandstifter herrennen, statt im Haus das Feuer zu löschen. Wenn wir nicht heimkehren, um uns um unsere Wut zu kümmern, wird unser Haus vollständig niederbrennen. Doch wenn wir für einen Augenblick innehalten können, gibt uns das die Möglichkeit, unsere Wut anzuerkennen, sie zu umarmen und tief zu schauen, um ihre Wurzeln zu erkennen. Wenn wir uns um unsere eigene Wut zu kümmern vermögen, statt uns auf die andere Person zu konzentrieren, werden wir augenblicklich Erleichterung verspüren. Halten wir inne, sehen wir, dass unsere Wut oder Angst möglicherweise aus einer falschen Vorstellung erwachsen sind oder ihre Wurzeln in den zahlreichen Samen von Angst und Furcht haben, die in uns selbst sind. Wenn wir das erkennen, befreit es uns von Angst und Furcht. Üben Sie sich darin, die Wut zu umarmen und tief in sich hineinzuschauen, um die wirklichen Wurzeln ihrer Wut zu sehen. Sobald Einsicht da ist, sind Sie frei. Und darunter das schöne gezeichnete Bild eines Feuerlöschers. Das können Sie jetzt nicht sehen, aber es passt natürlich.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [21:49]: Herbert, es geht mir sofort so gut, wenn du das vorliest. Dieses die Wut umarmen, das kommt mir ja erstmal total absurd vor. Und bevor ich dich heute getroffen habe, habe ich natürlich noch mal ganz viel nachgelesen bei Thich Nhat Hanh und es hat mich einfach wieder so fasziniert, und ich habe das mal ausprobiert. Man kann ja so viel andere Gefühle auch umarmen, die man nicht so mag, also Enttäuschung über irgendetwas oder Selbtkritik oder oh, mal wieder, was mir ja gerne passiert und was auch für Thich Nhat Hanh tolles Thema ist, ich bin immer sehr hektisch. Also, mein Leben ist unheimlich schnell und dann denke ich, ah ja, wenn ich zur U-Bahn gehe, ich gehe mal so knapp, dass ich punktgenau mit dem Fahrstuhl auf dem Bahnsteig lande und natürlich punktgenau sehe ich so die Rücklichter der U-Bahn davon rauschen und ärger mich dann, denk, wieso ist mir das jetzt eigentlich wieder passiert? Okay, dann habe ich geübt jetzt, ich umarme das Gefühl, die Enttäuschung über mich selber, dass ich schon wieder zu spät war

und habe mich trotzdem lieb damit. Und das finde ich fast wie so ein so ein schönes Spiel gerade, weil es so erleichternd ist, und die Alternative ist ja auch noch, das, was Thich Nhat Hanh lehrt, ist ja auch dieses in den in den Augenblick etwas hineinzulegen oder ihn vielleicht zu nutzen für ein zu sich selbst kommen. Also, könnte ich doch einfach auf dem Bahnsteig eine kleine Gehmeditation machen und diese Zeit nutzen, um zu mir selber zu kommen, und dann hat ich eigentlich hat dann das, worüber ich mich geärgert habe, mir etwas gebracht für den Tag, mich nämlich rausgeholt aus diesem schnellen Ding. Das ist übrigens auch was, was wir gerade zu Hause ausprobieren. Ich habe mir die Doku Walk with Me noch mal angeschaut mit Thich Nhat Hanh und da gibt's eine Stelle, da erzählt ein Mönch einem Besucher des Retreats dort in Plum Village, bei uns läutet alle Viertelstunde die Glocke und dann hören wir kurz auf mit dem, was wir gerade tun. Den Autopiloten ausschalten.

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [25:17]:** Das könnten wir, glaube ich, alle gebrauchen, den Autopiloten ausschalten. Ich habe ich habe echt den Eindruck, dass sehr, sehr viele Menschen auf Autopilot fahren und also ich schließe mich damit ein. Ich ertappe mich selber dabei. Und das ist und natürlich ertappe ich mich dabei, dass manchmal wieder so ins Bewusstsein zurücktrete und denke, oh, die letzte Viertelstunde bist du auf Autopilot gefahren. Ich weiß nichts mehr. Ich habe einfach gemacht, einfach funktioniert. Und das ist ja in gewisser Weise auch ein für uns zum Überleben wichtig. Also ist ja wichtig, dass wir im Autopilot trotzdem funktionieren, ne, dass wir eben nicht gegen den Baum fahren oder über die Straße rennen, ohne zu gucken und überfahren werden oder sonstige dumme Dinge tun, die gefährlich sind. Es ist nur und so verstehe ich Thich Nhat Hanh oder so verstehe ich diesen buddhistischen Ansatz, es ist nur so schade, weil wir dann eben wieder eine Viertelstunde gar nicht wahrgenommen haben. Na, also, weil wir irgendwie irgendwo ankommen und merken, oh, der Weg dahin, den habe ich jetzt, der ist gelöscht. Und das ist schon passiert mir leider auch oft.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [27:03]:** Auch das darfst du dir verzeihen. Bitte umarme das Gefühl jetzt sofort.

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [27:09]:** Ja, mache ich.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [27:11]:** Okay. Sagen wir nach der Viertelstunde schaffst du es wieder in die Achtsamkeit zu kommen. Auch das, das klingt oft so, wow, die Achtsamkeit, wie was großartiges Heres, wie sollen wir das bloß erreichen? Und das gefällt mir so toll bei bei Thich Nhat Hanh, dass er sagt, du kannst es in allem haben. Du kannst achtsam essen, dass du wirklich das, was du vor dir auf dem Teller hast, dass du es siehst, die Farbe, den Geruch, dass du, wenn du es in den Mund tust, wirklich mal auf der Zunge dir zergehen lässt. Und

wenn du das nicht die ganze Mahlzeit machst, so verstehe ich das, ist es auch in Ordnung, einfach diese kleinen Momente. Genauso wie das achtsam Atmen, eine Minute, und schon bist du bei dir. Er sagt, das ist nach Hause kommen, das klingt ziemlich, also mir macht es total Sehnsucht.

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [28:34]:** Ja, und eben weil wir vorhin ja über die Wut geredet haben, oder was in diesem Kapitel vorkommt, dieses im Moment innehalten, bevor man jetzt zurückschlägt oder zurückbrüllt oder zurückverletzt, da ist dieses Atmen wirklich eine tolle Sache, weil weil es so simpel ist, letztlich. Ich muss ja nicht, ich muss ja nicht einen einen erleuchteten Strahl durch mich durchfließen sehen oder irgendwas, ich muss einfach nur auf meinen Atem achten. Also mich mal wieder zurückbeamen auf dieses, ich atme ein, ich atme aus. Und schon bin ich bei mir und nicht bei dem anderen, und dass ich jetzt irgendwie reagieren müsste. Das das ist das, was ich auch sehr daran mag, dass es für den Alltag eigentlich ganz simpel ist. Es sind ganz simple Übungen, es sind ganz simple Ansätze. Und das brauchen wir, glaube ich, auch, sonst würden wir das gar nicht schaffen. Ähm das ist auch das, was ich sehr mag, was ich auch sehr an dieser einfach Reihe so mag, ne, weil es da da steht schon der Titel einfach. Es ist zwar im Alltag, das wissen wir, oft ganz schwer, aber letztlich sind das ganz einfache Übungen für für jeden Moment des Lebens.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [30:22]:** Genau, das einfach versöhnen z.B.. Ich glaube, versöhnen, vergeben, sich entschuldigen gehört für viele zum schwersten auf der ganzen Welt. Und deshalb ist der Titel so schön, weil es dir wie sozusagen ins Bewusstsein hebt, ja, das kann auch einfach sein. Und die einfache Weise, wie das geht, beschreibt er da. Also, das mit dem brennenden Haus ist toll. Du rennst dem Brandstifter hinterher, kümmert dich mal kurz um das, was das in dir auslöst, und wir wissen ja eigentlich auch alle, die Wut ist oft gar nicht wirklich ausgelöst durch unser Gegenüber. Ganz viel, wie wir reagieren, sind ja Knöpfe, die gedrückt werden, die aus etwas von uns selber kommen. Genau und die Kunst ist jetzt, wie erinnern wir uns immer da dran? Das ist ja das.

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [31:40]:** Ja, das ist, habe ich nämlich auch gestern noch mal drüber nachgedacht, so das ist und dann habe ich für mich dieses Bild gehabt, das ist wie so, also wie ich zu Hause den Tag eigentlich immer damit anfange, dass ich irgendwelche Körperübungen mache für mich. Äh sind die fünf Tibeter, da habe ich vor, ich glaube, vor 30 Jahren mal ein Buch gelesen, habe damit angefangen, und die die tragen mich so durchs Leben. Und die sind dann eben nicht nur nur in Anführungsstrichen Körperübungen, sondern das ist ein Ritual, und das ist das ist was, was man für sich täglich praktiziert oder übt und dadurch wird es wird es zum Alltag und dadurch erinnert sich der Körper, erinnert sich jede Körperzelle da dran und dadurch ist es immer präsent. Ich glaube, das ist die Kunst äh wäre oder ist zu sagen, lass mich das täglich üben, und wenn es 30 Sekunden sind, aber es täglich

machen, sich immer wieder dran erinnern, zum Atmen zurückzukommen. Wenn ich das mache, glaube ich, über Wochen oder über Monate, dann verinnerlicht man das irgendwann, und dann gibt's irgendwann so einen Schalter, der automatisch sich einklinkt, bevor man ausrastet oder bevor man wieder in die Hektik geht oder in den Stress. Äh und selbst dann ist es ja in Ordnung, ne? Also, das ist ja auch das, was Thich Nhat Hanh sagt, dieses umarmen. Also, es ist in Ordnung zu merken, oh Gott, heute bin ich aber wieder besonders hektisch, aber ich nehme es wahr, und in dem Moment, wo ich es wahrnehme, gehe ich schon anders mit der Situation um.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [33:55]: Es gibt noch etwas sehr, sehr schönes, was Thich Nhat Hanh gesagt hat zu diesem Thema, worüber wir gerade sprechen, und da ich sowieso dir die ganze Zeit total gerne zuhören könnte, würde ich das noch als kleine Lesung gerne von dir haben. Es geht auch um diese diese Art von Emotionen und noch mal auf eine andere Weise, weil das ist für mich heute wirklich, dass ich denke, wenn das jeder versteht, dann geht's allen ziemlich gut.

\*\*Herbert Schäfer\*\* [34:41]: Na ja, da ist ja, ich glaube, auch die Psychologie ist sich da noch nicht so einig, ne? Es gibt auch ganz Psychologen, die sagen, es ist es es äh es bringt mich nur noch mehr auf die Palme. Es bringt mich eigentlich nur noch mehr in das Bewusstsein von Wut, weil es womöglich äh noch irgendwas antriggert in mir, was Wut nährt und äh und ich weiß auch nicht so richtig, wie ich dazu stehen soll. Nur bin ich natürlich, wie gesagt, bin Schauspieler und ich muss mich halt mit diesen Emotionen beschäftigen, aber ich weiß eben aus der Praxis dieser Erfahrung raus, dass äh Türen, die man aufmacht, sind ja erstmal offen. Also, wenn ich irgendwelche Türen in meiner Persönlichkeit aufmache und das sind die unschönen Türen oder die mit dem unschönen Inhalten im Zimmer, dann sind diese Türen offen. Und äh und wenn ich mich damit wochenlang z.B. für ein Theaterstück beschäftigen muss, das hat schon, das macht was mit einem. Deswegen glaube ich persönlich, dass es nicht wirklich zielführend ist, mit dem Baseballschläger aufs Kissen drauf zu schlagen, weil ich glaube, dass äh dass man dann eben eine Tür aufmacht und es vielleicht besser ist, diese Tür zuzulassen. Alles hat seine Energie und dann ist genau diese Energie präsent.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [36:41]: Ich sehe das wie du.

\*\*Herbert Schäfer\*\* [36:43]: Also, insofern sehe ich das eher so wie Thich Nhat Hanh, würde ich sagen. Es ist man ist besser ist sich mit anderen Energien zu beschäftigen oder aber natürlich auch, darf ja auch nicht vergessen, wenn Menschen jahrzehntelang so durchs Leben gehen, dass sie mit, dass sie immer nur ihren Frust nähren, entsteht natürlich ein unglaubliches Frustpotenzial und dann mag es sein, dass es vielleicht richtig ist, ins mal aufs

Kissen zu schlagen, um das mal loszuwerden, was sich über Jahre angestaut hat. Ich glaube, aber dass der bessere Weg doch wäre zu sagen, hey, ich will das nicht ansammeln. Ich will so nicht durchs Leben gehen. Ich will mit einem viel positiveren Ansatz durchs Leben gehen. Das, glaube ich, ist auf Dauer mit Sicherheit gesünder und auch besser für andere.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [38:00]:** Das ist auch total wichtig daran zu denken, dass wir uns entscheiden können. Weil dieser Frust, den du da beschreibst, den viele empfinden, der kommt ja aus so einem Opfergefühl. Okay, jemand hat mir was angetan. Alle anderen sind reich, schön und glücklich, aber ich nicht und so weiter. Letztlich das Bewusstsein, die Entscheidung treffen zu können, sich auf die guten Samen zu konzentrieren und die zu bewässern. Wir haben die Option, uns dafür zu entscheiden.

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [39:01]:** Das ist so, also, ich bin da auch streng, was z.B. Menschen angeht, die ein Drogenproblem haben, weil ich das aus eigener Erfahrung gesehen habe. Also, mein Vater war schwerster Alkoholiker und äh natürlich ist die Flasche, die er sich reingeschüttet hat, die ist, die hat sich ihm nicht an den Hals geworfen und hat ihn vergewaltigt, damit er sie trinkt. Er hat sie gehoben und hat sie zum Mund geführt. Er hat es selber gemacht. Er konnte das war das war ein Entscheidungsprozess. Warum er sich da immer wieder so entschieden hat, weiß ich nicht. Ähm und es gab dann auch die Phasen, wo er es nicht gemacht hat und dann war mein Vater ein ganz liebevoller Vater, der Milchhübchen gekocht hat und so. In dem Moment, wo diese andere Seite, wo er sich offensichtlich dazu entschieden hat, der anderen Seite wieder Oberhand äh zu geben, war er entweder weg oder hat randaliert oder hat sonst was gemacht. Und ich denke, es ist, wir sind so autonom und so selbstverantwortliche Wesen, es sei denn, wir haben keine Beine und können nicht mehr laufen, dann kann keiner sagen, du musst laufen, aber wenn wir gesund sind und jemand sagt, hör doch auf zu trinken, entscheide dich doch das anders zu machen, leb dein Leben anders, dann können wir das tun. Ist meine feste Überzeugung. Es ist sicherlich nicht leicht und das Scheitern ist immer ein Teil unserer Historie, aber ich glaube, dass man es anders machen kann. Für mich war es so, dass ich schon als Kind entschieden habe, so will ich nicht werden, obwohl ich ein gutes Vorbild hatte, was das angeht, aber ich wollte so nicht werden.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [41:25]:** Hast du das gespielt in Rollen, was du bei deinem Vater erlebt hast?

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [41:29]:** Ja, auch da arbeite ich, wie ich glaube, an irgendwas ab. Ich kann sehr gut Betrunkene spielen, obwohl ich nie betrunken bin. Bin vielleicht ab und zu mal ein bisschen angeschickt, aber ich bin nie betrunken. Ich kann aber hervorragend

Betrunkene spielen. Ich weiß auch, warum. Und arbeite mich da in Rollen auch gerne drin ab, weil es hat auch ein komisches Element. Dieses ich, was ich äh wo ich z.B. bei Alkoholikern sehr darüber lachen kann oder überhaupt bei Menschen, die getrunken haben. Ist dieses weinerliche, die Welt ist an meinem Leid schuld, was ich dann immer durchsetzt und das hat was unglaublich komisches, weil man merkt, hey Baby, das stimmt doch gar nicht. Werd erstmal nüchtern und mach es anders und dann ist dieses Gefühl auch weg. Es hat was sehr ähm ja, sowas sowas weinerlich weinerliches, was ich äh was ich heute wirklich nur eine gute Komik abgewinnen kann. Finde, sowas kann man auch so komisch darstellen, dass die Zuschauer ja was zu lachen haben.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [43:25]:** Auf jeden Fall, du und Humor, wissen wir ja, hilft auf jeden Fall immer.

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [43:30]:** Humor hilft immer.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [43:31]:** Mundwinkel nach oben, und das gibt ein Signal ans Gehirn, ja, ohne Quatsch.

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [43:36]:** Ans eigene Gehirn und an das Gehirn des Gegenübers. Auf jeden Fall, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [43:43]:** Dies erinnern an das Fokussieren. Die einfachste Art, wie Thich Nhat Hanh das ja beschreibt, ist, dass du atmest. Einfach atmen. Und das hören wir jetzt doch bitte auch noch mal von dir. Einfach ganz, wie er beschreibt, wie wir atmen und eigentlich nur ans Atmen denken.

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [44:39]:** Übrigens auch einer der Grundsätze im Schauspiel, dass man als Schauspieler lernt und auch immer wieder den Satz von irgendwelchen Schauspiellehrern zu hören bekommt, das Atmen ist ganz wichtig. Wenn man den Atem festhält, kann man eine Rolle nicht gut spielen, weil man nicht loslässt. Einatmend weiß ich, dass ich einatme. Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme. Die Luft tritt in meinen Körper ein. Die Luft verlässt meinen Körper. Es sind diese kleinen Übungen, die sowohl in den Hörbüchern als auch in den Büchern immer wieder gibt, die man so im Alltag mal machen kann, unterwegs im Büro, im Auto, überall machen kann. Die mag ich auch sehr. Das sind manchmal wirklich nur so vier Zeilen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [46:16]: Genau. Und das ist ja oft, dass wir denken, oh, wir sollen meditieren lernen, ach du meine Güte, und dann passiert genau das, was du eben geschildert hast. Man sitzt so da und man denkt dran, dass man ja noch was einkaufen muss fürs Abendessen und habe ich eigentlich zu Hause die Tür abgeschlossen und keine Ahnung, was einem alles so einfällt. Und indem man einfach atmet und sagt, ich bin mir bewusst, dass ich einatme und dem Ausatmen sage ich, ich bin mir bewusst, dass ich ausatme, dann sind ja auch die Gedanken ein wenig beschäftigt, und dann kommt man da schon ein Stück von weg, an die ganzen anderen Sachen zu denken. Und danach kommt ja was wunderschönes, nämlich, was Thich Nhat Hanh sagt, mit dem achtsamen Atem beginnt die Reise nach Hause zu uns selbst. Wow, das ist für mich ein Sehnsuchtsgedanke. Ganz bei sich sein, zu Hause. Wunderschön.

\*\*Herbert Schäfer\*\* [47:09]: Das kann man übrigens äh im im als Schauspieler auch, obwohl man auf der Bühne steht oder vor der Kamera steht und ja meint, man geht nach außen, man veräußert sich, kann man total bei sich sein und das sind die Momente, wo ich dann immer ganz glücklich bin, weil ich das Gefühl habe, ähm ich denke nicht mehr, ich kontrolliere nicht mehr, ich mache einfach und äh und bin dann obwohl ich nach außen gehe, wahrscheinlich ganz bei mir und deswegen sehr wahrhaftig oder authentisch und viel überzeugender. Ist mir in den letzten Jahren erst so richtig klar geworden, dass das mit dem Beruf sowohl, dass der Atem als auch das äh das bei sich sein ganz viel auch mit meinem Beruf zu tun hat. Also, wenn man immer meint, man müsste irgendwas künstlich erschaffen, um etwas zu erzählen, dann ist man ganz weit weg von davon, Menschen wirklich zu berühren.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [48:50]: Jetzt hast du es fast schon so ein bisschen gesagt, und es geht ja in diesem Podcast, in dieser Serie ja auch immer darum um das persönliche Glücksempfinden von meinen Gesprächspartnern. Jetzt hast du schon ein bisschen damit angefangen, was ist Glück für dich, Herbert?

\*\*Herbert Schäfer\*\* [49:14]: Glück ist Freiheit für mich und Freiheit ist für mich selber entscheiden zu können, was ich was ich tue, ob ich einen Job mache oder ob ich sage, ich muss mal eine Zeit lang wieder runterschalten, weniger machen und einfach mal nur spazieren gehen. Also Freiheit ist für mich ein unglaubliches Glücksgefühl, wenn ich die Freiheit habe, zu sagen, ich kann einfach durch den Wald spazieren, ohne das Gefühl von Hamsterrad zu haben, ist das ein unglaubliches Glücksgefühl. Äh kann aber auch sein für mich, was ich vorhin schon mal so kurz beschrieben habe, wenn ich so ein Thich Nhat Hanh Buch aufspreche und ich ich das Gefühl habe, die Stunden verfliegen und ist ist diese Rutsche, der Rutscheneffekt funktioniert, ist das ist ein absolutes, das ist wie unter Drogen. Also, so ein das ist dann wirklich ein Glücksgefühl. Oder eben vor der Kamera oder auf der

Bühne äh was zu spielen und zu merken, wow, ich ertappe mich dabei, dass ich jetzt gerade ganz lang gar nicht gedacht habe. Ich habe einfach gemacht, es ist passiert. Das kann ein richtiges Glücksgefühl sein. Ja, das ist für mich, glaube ich, das ist das ist Glück und dass ich natürlich einen tollen Beruf habe. Ich finde, das ist ein ganz großartigen Beruf, ich das als Privileg empfinde, sowas machen zu dürfen, also mit sowas mein Geld verdienen zu dürfen. Äh und dass ich dann auch noch gesund bin, was du vorhin angesprochen hast, denke ich mir auch manchmal, mein Gott, was für ein Glück.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [51:24]:** Sagen wir einfach danke. Ich sag dir danke, Herbert, für dieses Gespräch. Danke dir.

**\*\*Herbert Schäfer\*\* [51:30]:** Ja, ich sag dir danke.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [52:26]:** Noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Work Life Balance findet ihr auf [einfachganzleben.de](http://einfachganzleben.de). Und weitere Podcasts gibt's 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. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge. Ich freue mich, wenn ihr wieder reinhört. Ciao.