

Podcast mit Joar Berge

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 Bestsellerautorin 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 Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest dein Advent, 24 Glücksmomente nur für dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de. **Werbung Ende**

Jutta Ribbrock [01:19]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben freudvoll, entspannt und auch spannender und intensiver machen kann. Und manchmal sprechen wir einfach über ganz besondere Lebensgeschichten, und das ist so eine Folge heute, denn heute ist jemand bei mir, der sich einen Lebenstraum erfüllt hat, der schon von Kind an in ihm geschlummert hat, vielleicht sogar ohne dass ihm das damals schon so richtig bewusst war. Joar Berge, in den sozialen Medien auch bekannt als der Mustache Farmer. Er hat gemeinsam mit Gleichgesinnten einen Lebenshof für Kühe und weitere Tiere aufgebaut und er hat ein Buch darüber geschrieben mit dem Titel Kühe kuscheln, wie die Tiere und ich ein neues Leben begannen. Wie dieses Leben aussieht, wie es sich anfühlt seinen Traum zu leben, welchen besonderen eigenen Charakter jedes einzelne Tier hat, mit dem Joar lebt. Über das und noch viel mehr sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Joar, schön, dass du da bist.

Joar Berge [03:36]: Hallo Jutta, schön, dass ich da sein darf.

Jutta Ribbrock [03:38]: Und erstmal Congratulations, du bist mit deinem Buch gleich auf die Bestsellerliste geschossen, also du scheinst

Joar Berge [03:45]: Ja, Wahnsinn, ne?

****Jutta Ribbrock** [03:45]:** sehr, sehr viele Menschen sehr zu berühren mit deiner Geschichte.

****Joar Berge** [03:48]:** Ja, das ist schön. Das war mein größter Wunsch und das ist eingetreten. Das ist ganz, ganz wundervoll.

****Jutta Ribbrock** [03:54]:** Ich schließe mich da ein, also wenn ich die Videos sehe, die du immer so rumschickst auf Instagram und Co, da möchte ich gleich vorbeikommen und mit kuscheln. Also, wer dich noch nicht gesehen hat, irgendwie in den sozialen Medien, stellt euch bitte vor, da gibt's vielleicht die Kuh Luise, die ihren Kopf seitlich an den Joar schmiegt, oder noch schöner so ganz versonnen mit geschlossenen Augen den Kopf auf Joars Schoß liegen hat und sich kraulen lässt, oder der Ziegenbock Idefix heißt der, glaube ich, ja, der seine Wange an deine reibt. Das ist so berührend.

****Joar Berge** [04:54]:** Ja, das ist es tatsächlich in echt und ich glaube, das kommt tatsächlich auf den Videos auch an.

****Jutta Ribbrock** [05:01]:** Ja. Joar, falls dich von unseren Hörerinnen und Hörern jemand noch nicht entdeckt haben sollte, kannst du uns das Projekt Lebenshof, dass du mit Gleichgesinnten aufgebaut hast, ein bisschen beschreiben?

****Joar Berge** [05:17]:** Sehr gerne. Genau, also Lebenshof, also der Verein nennt sich Lebenshof Odenwald. Das ist ein gemeinnütziger Verein und ja, ein Lebenshof, der auch Gnadenhof genannt, wobei ich den Begriff Lebenshof lieber mag, das ist ein sicheres Zuhause für Tiere, die ansonsten nicht so viel Glück gehabt hätten und in unserem Fall vor allem sogenannte Nutztiere.

****Jutta Ribbrock** [05:58]:** Genau, jetzt hast du schon so einen Begriff genannt. Es hat sich so eine Unterscheidung etabliert im Laufe der Zeit. Also, da gibt's die Nutztiere, die sozusagen Lieferanten für Fleisch und Milch und Eier für uns sind und dann gibt's so die Tiere, die wir als Freund des Menschen sehen, die Katze, der Hund, der vielleicht sogar noch auf uns aufpasst und mit dem wir kommunizieren und eine wirklich tiefe Beziehung eingehen und du sagst auch irgendwann in deinem Buch, ja, Hund oder Kuh, wo ist eigentlich der Unterschied? Du sagst, es gibt eigentlich keinen.

****Joar Berge** [06:50]:** Ganz genau. Ja, ich glaube, diese Unterscheidung, die ist ja schon Jahrtausende alt, weil wir die sogenannten Nutztiere an uns ran geholt haben, um ja, um sie für einen gewissen Nutzen für uns ja, zu nutzen, deshalb ja auch der Begriff und die anderen hatten mehr Glück, sage ich mal, die wir auch an uns ran geholt haben, die haben wir als Haustiere quasi kategorisiert und das hat bis heute Bestand und hat natürlich ganz große Konsequenzen für diese Tiere. Und letztendlich, wenn man beide Arten sozusagen oder beide Kategorien, wobei das ja natürlich völlig bescheuert ist, wenn man die kennt, dann merkt man, klar, ist jede Tierart anders, keine Frage, aber es gibt diesen Unterschied ja nicht. Das macht ja keinen Sinn und alle diese Tiere haben natürlich ihre Emotionen, ihre Gefühle, ihre Bedürfnisse und all das und das unterscheidet sich nicht von Haus zu Nutztier.

****Jutta Ribbrock** [08:24]:** Kannst du uns das noch ein bisschen näher beschreiben, wie das so ist, die Beziehung zu deinen Tieren? Das ist ja wirklich, das hat eine große Tiefe, finde ich, was man so raushört aus deinem Buch.

****Joar Berge** [08:42]:** Ja, ich glaube, also die die Beziehung, die wir von Hund, Katze kennen, das ist ja erstmal nicht so ungewöhnlich und ich glaube, dass es da ja, dass das sind ja auch domestizierte Tiere, die uns zugewandt sind, die ja, die die Nähe zu uns Menschen suchen auf ihre individuelle Art und ich glaube, da ist ganz viel möglich, was viele Menschen einfach nicht wissen oder nicht für möglich halten, weil das einfach so von vornherein so ein bisschen unterbewusst vielleicht ausgeschlossen wird und ja, das erlebe ich jeden Tag und das berührt mich jeden Tag und deshalb ist das natürlich mein Bestreben, das auch der Welt zu zeigen, dass genau diese Tiere, dass da die gleiche Tiermenschbeziehung möglich sind mit ganz viel beiseitiger Liebe und Zuneigung und ja, all dem, was dazu gehört.

****Jutta Ribbrock** [10:14]:** Ja. Du empfindest eine ganz besondere Verbindung zu Kühen. Das hat schon bei dir als Kind angefangen. Da hattest du ein Pflegekalb, die Rexi, gell?

****Joar Berge** [10:39]:** Die Rexi, ganz genau. Ja.

****Jutta Ribbrock** [10:41]:** Ja. Erzähl mal davon, der kleine Joar.

****Joar Berge** [10:44]:** Der kleine Joar, genau. Also der kleine Joar, der war immer mit Tieren und vor allem mit Kühen unterwegs. Also ich kann gar nicht, ich kann mich nicht erinnern, wann das angefangen hat, sondern solange ich irgendwie denken kann, war ich war

ich unterwegs auf den Bauernhöfen, immer im Kuhstall, immer auf der Kuhweide und immer mit Kühen zusammen. Und als ich ungefähr 8 Jahre alt war, durfte ich dann ein Pflegekalb bekommen, also quasi ein Kalb, um das ich mich besonders kümmern durfte und das war natürlich mein ganz ganzer Stolz und als Rexi damals geboren wurde, ab diesem Tag haben wir jegliche Freizeit zusammen verbracht. Das heißt, nach der Schule bin ich direkt auf den Hof und zu Rexi und habe sie rausgeholt und wir sind spazieren gegangen durchs Dorf und später dann, als sie dann eine ausgewachsene Kuh und Mutter war, auch bin ich dann auf den Rücken geklettert und wir sind zusammen durchs Dorf gelaufen und so weiter. Also das war eine ganz enge Freundschaft tatsächlich auf eine sehr intuitive Art und Weise und ja, obwohl wir natürlich nicht die gleiche Sprache gesprochen haben, war das haben wir uns, haben wir uns verstanden und ich glaube, das war eine Zeit, die den kleinen Joar sehr, sehr geprägt hat und letztendlich nie wieder losgelassen hat.

****Jutta Ribbrock** [12:12]:** Du hast es jetzt gerade schon angesprochen, was du mit Rexi so gemacht hast und dieses, was wir eben unter angesprochen haben, diese Unterscheidung, ja, mit den sogenannten Haustieren, wie Katze und Hund, Hund gerade, mit dem geht man raus, durch den Wald spazieren, tollt mit dem rum und du sagst, das geht genauso mit den Kühen. Es gibt ja auch diese Bilder, wo du mit denen so durch die Gegend unterwegs bist, hey, die rennen dann mit dir durch den Wald oder was ich auch total niedlich finde, so die, die dann, wenn sie rausrennen, so auf der Weide so rumspringen, wie tobende Kinder. Was unternimmst du so mit deinen Tieren?

****Joar Berge** [13:06]:** Ja, also genau, im Prinzip die Dinge, die die man auch mit dem Hund machen kann, kann man auch mit einer Kuh machen. Also wir waren schon super viel spazieren in den Wäldern. Also Kühe lieben Wälder, das ist für die einfach, da merkt man so richtig, wie sie wie sie aufblühen, sage ich mal, und den Wald entdecken wollen und springen wollen und rennen wollen und trotzdem sind sie sind sie bleiben sie bei uns oder bleiben sie bei mir. Das heißt, wir können da auch frei laufen. Das ist eher so, dass ich das aus Sicherheitsgründen nicht mache, teilweise, wenn wenn andere Menschen im Wald unterwegs sind mit Pferden z.B. und so weiter, weil das einfach ein Sicherheitsthema ist, aber ansonsten würden wir alle frei spazieren gehen und genau, das das lieben die. Ich mache das jetzt nur immer weniger einfach, weil die Herde immer größer wird, also wir haben inzwischen neun Rinder. Wow. Und das ist natürlich super schwierig mit neun Rindern spazieren zu gehen und sie mögen einfach gerne im Herdenverbund bleiben und mögen es vor allem nicht, dass einer rausgenommen wird und deshalb mache ich das heute immer weniger, aber ja, das ist das ist eine sehr schöne Beschäftigung, ja.

****Jutta Ribbrock** [14:40]:** Jetzt hast du gerade schon gesagt, eure Tierfamilie ist wieder gewachsen. Ein ja, Wermutstropfen bei der ganzen Geschichte ist ja immer, ihr könnt nicht

alle aufnehmen. Ihr bekommt öfter Hilferufe, hier ist ein Tier, das braucht eine Unterkunft, das braucht ein Zuhause und ihr müsst manchmal nein sagen. Wie gehst du damit um?

****Joar Berge**** [15:10]: Ja, wir müssen leider nicht nur manchmal nein sagen, sondern wir müssen eigentlich fast immer nein sagen und so schwer es auch immer ist. Wir bekommen wirklich fast täglich Anfragen und das sind natürlich auch immer sehr individuelle, emotionale Geschichten dahinter, weil es einfach tolle Menschen sind, die sich, die gerne ein Tier retten wollen und dann ist natürlich immer auch eine persönliche Geschichte dabei, sowohl von dem Mensch als auch von dem Tier, aber wie du schon sagst, wir können nicht alle aufnehmen. Wir sind, wir sind chronisch voll sozusagen. Das ist natürlich eine das ist ja eine Ressourcenfrage in jeglicher Hinsicht. Das ist das ist der Platz, das sind die Finanzen, das ist unsere Zeit auf die nächsten 20, 25 Jahre pro Tier. Also in der Kuh hat ja eine Lebenserwartung von weit über 20 Jahren. Das heißt, es ist für mich persönlich auch eine private Bürgschaft zu sagen, wie viel Tiere kann ich, wie viel Tieren kann ich tatsächlich bis an ihr Lebensende und in mein hohes Alter sozusagen gerecht werden und deshalb müssen wir leider, ja, sehr viel absagen.

****Jutta Ribbrock**** [16:32]: Wie viel habt ihr jetzt alles in allem? Zähl mal auf, bitte.

****Joar Berge**** [16:36]: Also, wir haben deutlich über 40 Tiere insgesamt. Wir haben zwei Ponys, wir haben die neun Rinder, wir haben zwei Ziegen, wir haben vier Schweine, wir haben vier Puten, wir haben neun Hühner, sieben Hasen und ein Hund und ein Reh, wobei das Reh nicht mehr bei uns lebt, sondern in einer Pflegestelle mit vielen anderen Rehen zusammen.

****Jutta Ribbrock**** [17:41]: Und du sagst ja, jedes dieser Tiere hat eine eigene Persönlichkeit, bestimmte Bedürfnisse, eine Meinung sogar. Und das fände ich schön, wenn du uns das noch so ein bisschen beschreiben könntest. Du sagst z.B. manchmal, dass die Besucherinnen, die zu euch kommen, total erstaunt sind über die Puten.

****Joar Berge**** [18:13]: Ja, die sind so der absolute Überraschungseffekt, das stimmt, ja.

****Jutta Ribbrock**** [18:18]: Erzähl mal von denen, was ist da so speziell?

****Joar Berge** [18:22]:** Also, die Puten sind die waren tatsächlich, die haben sogar mich irgendwie geflasht. Ich wusste auch vorher, dass die Menschen bezogen sind oder sein können, aber dass sie tatsächlich so Menschen bezogen sind und so, ja, auch verbindlich in der Kommunikation und so klar quasi in ihren ihrem Ausdruck ihrer Bedürfnisse, das hat auch tatsächlich mich überrascht und wenn Menschen dann zu uns kommen, die sind zum einen teilweise tatsächlich überrascht, wie Puten überhaupt aussehen. Also das sind, glaube ich, Tiere, die sehr, sehr weit weg von uns Menschen sind, zumindest als lebende Tiere und dann sind sie noch mehr überrascht natürlich, wenn diese wenn die Puten dann kommen und sich vor einem setzen und dann vielleicht beim Kuscheln einschlafen und die Augen zu machen und so weiter. All das, das ja, da passiert ganz viel mit diesen Menschen, die das erleben.

****Jutta Ribbrock** [19:51]:** Und Herden Chefin Dagi ist auch noch bei euch, oder? Das war so der Anfang.

****Joar Berge** [20:00]:** Genau, das war zusammen mit Emma, meinen meine ersten beiden Rinder sozusagen, die ich, die ich vor vier Jahren in mein Leben geholt habe, mit denen ich, so wie der Buchtitel ja auch heißt, mit denen ich das neue Leben begonnen habe, sozusagen. Und ja, klar, die sind beide immer noch da. Im Moment ist tatsächlich was, was auch für mich völlig überraschend ist, ist gerade der Chefrang sozusagen in Diskussion. Oh. Da gibt's einen neuen aufstrebenden Anwärter, sage ich mal, und das ist gerade sehr spannend, was da passiert.

****Jutta Ribbrock** [20:49]:** Wer ist das und wie zeigt sich das?

****Joar Berge** [20:52]:** Das ist der kleine, der kleine kleine Mogli ist gar nicht mehr so klein, sozusagen und der ist gerade sehr am diskutieren mit der Dagi und zum ersten Mal tatsächlich merke ich eine eine ein ein Fels in der Brandung am Wackeln sozusagen. Also die die führen gerade große Kämpfe aus. Also da muss ich auch tatsächlich in Deckung gehen, weil da möchte man nicht dazwischen dazwischen geraten. Da geht's tatsächlich um um vieles sozusagen aus Rind Sicht und im Moment liegt Mogli leider vorne.

****Jutta Ribbrock** [22:15]:** Okay.

****Joar Berge** [22:15]:** Also ich sage leider, weil ich, weil ich einfach Dagi für eine absolut perfekte Chefin gehalten habe oder halte und ja, aber das werden sie schon unter sich ausmachen.

****Jutta Ribbrock** [22:18]:** Okay, also da ist so das Recht des Stärkeren, oder?

****Joar Berge** [22:21]:** Ja, das ist ganz klar in der Tierwelt so, ja.

****Jutta Ribbrock** [22:24]:** Das hat ja eine Weile gedauert, bis du geschafft hast, gemeinsam mit deinen Freunden und Freundinnen diesen Lebenshof jetzt ins Leben zu rufen. Du hast erstmal ganz am Anfang, ich sag mal, die zwei Kühe Dagi und Emma geparkt und bist dann wieder mit denen umgezogen und noch mal und dann brauchte es eine größere Weide. Das wie war das für dich? Das war schon irgendwie ein ziemlicher Weg, wo du so zwischen Hoffen und Bangen warst, oder?

****Joar Berge** [23:18]:** Ja, das Schöne war, dass ich quasi mit den ersten zwei Kühen, mit Dagi und Emma meinen Traum verwirklicht habe und ab ersten Tag quasi meinen Traum gelebt habe und ja gar nicht so dieser diese große Struktur als Ziel quasi gesehen habe, sondern damit war erstmal der Traum da sozusagen und für mich war immer so eher, sage ich mal, ohne da dem dem ganzen einen Titel zu geben, war das für mich immer so eine Community aus Mensch und Tieren, war war das, was ich sozusagen damit bin ich eingestiegen in das in diesem Traum, was ich gerne haben wollte und dann ging es immer weiter und natürlich gab es Punkte, an denen ich quasi gehofft und gebankt habe vielleicht, aber es wurde immer es ging immer weiter und es gab immer eine Tür, die wieder aufging und dann noch schöner wurde oder noch größer oder noch andere Dinge sich gefügt haben. Von dem her war das nicht, dass ich, dass ich das so empfinde, dass der Weg zum Lebenshof so steinig war, sondern es gab einfach Wendepunkte, die vielleicht steinig waren, aber die dann den Weg geebnet haben für dieses besondere Projekt heute.

****Jutta Ribbrock** [25:01]:** Eben haben wir es schon angesprochen, dass du an einen ja, ein Stück Kindheit angeknüpft hast damit, an dein an die Zeit, die der kleine Joar mit Rexi hatte und dann hast du eine Phase verbracht, die du so deine urbane Auszeit nennst. Das wilde Partyleben von Joar Berge mit in der Disco auf Podest tanzen und obwohl du ja auch da geschrieben hast, auch da hast du Glücksgefühle empfunden und das wollte ich dich gerne fragen, weil man könnte es ein bisschen so verstehen, wie ach, du bist jetzt mal auf das eigentliche, auf das eigentliche, was dir gut tut, wieder zurückgekommen. Mich interessiert trotzdem, ob diese Auszeit hat ja auch ein Bedürfnis in dir gestillt, würde ich mal annehmen und du hast da Spaß gehabt, Party gefeiert, du warst mit tollen Menschen zusammen. Ich nehme mal an, dass das trotzdem auch eine Zeit ist, die du nicht missen willst, oder?

****Joar Berge** [26:48]:** Nein, absolut. Ich blicke jetzt wirklich auf schöne Jahre zurück mit dem gewissen Augenzwinkern sozusagen auf mich selbst und auf die auf den Weg und kann mich da gerne selbst auf die Schippe nehmen sozusagen, was da vielleicht alles ja, wild und turbulent gelaufen ist, aber ich glaube tatsächlich, dass es wichtig war. Ich kam vom Dorf, ich kam von der sehr konservativen Familie, habe mich selbst sozusagen ins kalte Wasser ein bisschen gestürzt, ein bisschen ohne Plan und dann war das Leben sehr getrieben, ohne dass es wirklich so einen bewussten Plan gab in meinem Leben oder so ein richtiges Ziel oder was will ich eigentlich im Leben oder was will ich mal tun, wenn ich alt bin und so weiter. Das einzige, was ich immer wusste, war, ich will irgendwann wieder Kühe haben, aber das war lange einfach geparkt zur Seite und ja, dann dann hat das Leben sein Lauf genommen. Ich glaube, es war aber wichtig meinen eigenen Weg zu finden, meinen ja, meine eigene Wahrheit auch in vielen Dingen und hat mich dann, glaube ich, zurückgeführt sozusagen zur Kuhweide, aber ich glaube, all das in diesen Zwischenjahren war notwendig, um um genau da anzukommen, wo ich heute bin.

****Jutta Ribbrock** [28:34]:** Und als du am Anfang deines Buches beschrieben hast, in welcher Situation du da warst, dann dachte ich so, wow, das ist doch auch traumhaft an der Cote d'Azur hast du gearbeitet, IT-Experte an so einem schönen Ort und du konntest das von überall machen und du hast von Kühen geträumt.

****Joar Berge** [28:54]:** Ja, absolut. Ja, das war tatsächlich am weitesten weg von meinem Ursprung, also sowohl von der Distanz als auch von dem ganzen Leben und das war sicher ein Leben, was sich viele als Traumleben vorstellen und vielleicht auch für viele ist, keine Frage und ich bin ja auch ausgewandert an die Cote d'Azur, weil ich das natürlich als erstrebenswert empfand und so schön es auch war, war es für mich, glaube ich, ganz wichtige Erkenntnis, dass das nicht die Erfüllung sein wird in meinem Leben. Das heißt, da war irgendwann relativ schnell klar, das ist okay für zwei Wochen Urlaub und dann ist es aber auch in Ordnung und erst dort ist mir eigentlich so vieles so klar geworden. Also es fängt bei der Flora und Fauna an, einfach die saftigen Wiesen, die wir in Deutschland haben oder die die Laubbäume und so weiter. All das war dort nicht vorhanden und das ist mir erst dort aufgefallen, dass das eigentlich so schön ist und dass ich das eigentlich tatsächlich vermisste und dafür hat es, glaube ich, den den harten Kontrast sozusagen gebraucht, um wirklich rauszufinden, was ich eigentlich möchte.

****Jutta Ribbrock** [30:31]:** Das ist dir dann da, was an einem Ort, den man auch als Traumwelt eigentlich empfinden könnte, also als traumhaften Ort sozusagen, umso klarer geworden, ne? Das höre ich jetzt so raus, dass ja, genau, Wälder, die frische Luft und nicht die Mittelmeerluft, der warme Abendwind, was wir auch alle toll finden, verrückt.

****Joar Berge** [30:57]:** Ja, ja, ja. Das war ja auch schön und einen lauschigen Abend an am Strand in Antibes, wo ich gewohnt habe, würde ich auch heute noch mal machen, aber eben halt als Urlaub und dann wieder zurück in die Heimat.

****Jutta Ribbrock** [31:17]:** Ja, du hast was gemacht, wovon viele träumen, sich nämlich einen Traum zu verwirklichen. Du hast das sowas von dieses Gefühl von, ich bin genau am richtigen Ort. Kannst du uns das ein bisschen beschreiben?

****Joar Berge** [31:41]:** Ja, genauso empfinde ich es. Also, ich empfinde es als angekommen, angekommen bei dem und dort, wo ich wo ich hin will oder wo ich sein will und das ist jetzt gar nicht, ich sag mal Ortsgebunden, sondern einfach in dem Leben, wo ich, wo ich gerne sein möchte und wo es auch keinen Plan C mehr gibt. Also Plan B waren ja die Kühe quasi und Plan C gibt's nicht. Ich möchte genau das tun, was ich heute tue. Der Traum ist viel mehr zu einer Berufung geworden, ist zum Lebensinhalt, vielleicht zum Sinn des Lebens geworden und ich bin umgeben von ja, ganz vielen tollen Menschen und Tieren, die die damit wirken und ja, so können wir alt werden.

****Jutta Ribbrock** [33:04]:** Und du hast ja eigentlich einen ganz guten Tipp für jemanden, der sich vielleicht auch was verwirklichen will. Du hast mit einer ganz bekannten Technik gearbeitet, nämlich mit der Visualisierung. Einfach PowerPoint Präsentation. Erzähl mal.

****Joar Berge** [33:28]:** Genau. Also, es war gar nicht so, dass mir vorher jemand gesagt hat, irgendwie mach ein Vision Board oder wie auch immer, es gibt so diese diese klassischen Methoden, sondern ich glaube, ich bin da eher so als ITler reingegangen. Das heißt, ich saß da am Strand und hatte die Kühe im Kopf und musste irgendwas mit dieser Energie tun. Ich musste irgendwie, ja, ich musste da mal dran irgendwie arbeiten, weil hatte ja nicht so viele Möglichkeiten und dann war die Mittel der Wahl als ITler eine PowerPoint. Das war ich aus dem Job quasi gewohnt und dann habe ich eine PowerPoint gemacht und habe die mit dem Titel gestartet Plan B Kukuscheln und ohne zu wissen, wo eigentlich die Reise hingehört, habe ich einfach alle Bilder sozusagen, die mir, die mir im Kopf waren, als Symbole bei Google gesucht und habe die in diese PowerPoint reingepackt und das war eine ja, wie so ein kleines Kinderbilderbuch, wo die Bilder oder die Symbole für sich gesprochen haben und wo dann am Ende genau diese Überschrift drüber stand, eine Community aus Menschen und Tieren, die sich gegenseitig gut tun und das ist genau das, worin ich mich heute mittendrin befindet.

****Jutta Ribbrock** [34:54]:** Ja. Viele Menschen haben so das Gefühl, ja, ich würde so gerne und ganz oft ist die Angst, wenn ich meinen Traum lebe, dann kann ich davon nicht leben. Ich kann mein Lebensunterhalt nicht bestreiten.

****Joar Berge** [35:25]:** Mhm.

****Jutta Ribbrock** [35:26]:** Wie und bei dir ist es ja auch noch dazu, dass dein Lebenstraum ja auch Geld braucht, also die Tiere wollen versorgt werden, die brauchen Platz, die brauchen Futter, brauchen Tierärzte und Tierärztinnen und so weiter. Wie stemmst du das?

****Joar Berge** [35:54]:** Ja, ich glaube, ganz allgemein gibt's natürlich keinen Patentrezept, sozusagen, sondern das ist natürlich ein sehr individuelles ja, jeder Traum ist ja individuell und auch die Struktur dahinter vielleicht ist individuell und wir hatten ja das Glück, dass wir oder ich hatte das Glück, dass wir den Lebenshof als gemeinnützigen Verein gründen konnten, den wir nach wie vor alle ehrenamtlich betreiben. Das heißt, mein Geld verdiene ich nach wie vor quasi auf regulärem Wege und der Verein an sich finanziert sich durch Spenden. Und da haben wir wirklich ja, das große, große Glück, dass so viel Menschen unsere Arbeit sehr schätzen und uns unterstützen in Form von Patenschaften, von Spenden, von ja, weitersagen in die Welt tragen. All das unterstützt natürlich unser Projekt sehr.

****Jutta Ribbrock** [37:06]:** Gibt's noch Tiere, die frei sind für Patinnen?

****Joar Berge** [37:10]:** Ja, es gibt noch tatsächlich einige wenige, die noch Teilpaten suchen. Also gerne Anfragen per E-Mail an uns und dann bekommt ihr alle Infos.

****Jutta Ribbrock** [37:37]:** Und du arbeitest also dann weiter als ITler?

****Joar Berge** [37:41]:** Mhm.

****Jutta Ribbrock** [37:42]:** Damit bestreitest du dein Lebensunterhalt, ne?

****Joar Berge** [37:45]:** Genau, ich bin aus der aus der Festanstellung bin ich ausgestiegen und arbeite in Projekten zukünftig nebenbei.

****Jutta Ribbrock** [37:55]:** Aber am Anfang konntest du noch bei deinem bis dato Arbeitgeber weitermachen und da hast du auch mal geschrieben, das war einfach toll, dass der dir diese Option gegeben hat.

****Joar Berge** [38:10]:** Ja, ja, ich war tatsächlich so ein bisschen ein gefühlter Vorreiter, was die was die Homeoffice Thematik angeht. Also ich bin schon seit 2012 im Home Homeoffice gewesen, also lange bevor das jetzt ja überall üblich ist und ja, das war natürlich ein großes Geschenk von meinem langjährigen Arbeitgeber und was mir ermöglicht hat, auch in den wilden Jahren sozusagen einen zumindest, was die Ortswechsel angeht, sehr unstetiges Leben zu führen von von einigen Städten und dann an die Cote d'Azur und dann wieder zurück und Lebenshof nebenbei und so weiter. All das ging einher mit meinem Job im Homeoffice.

****Jutta Ribbrock** [39:13]:** Dann nimm uns bitte noch einmal mit in einen Tag in so einen typischen Tag in deinem Leben. Also, man sieht natürlich viele Bilder, wie du auf der Weide sitzt und du hast ein Büchlein zum Lesen dabei oder zum Schreiben und bist umgeben von den Tieren und das sieht manchmal so total meditativ aus, aber du hast wahrscheinlich auch zu tun.

****Joar Berge** [39:53]:** Ja, klar, also zu tun gibt's auf jeden Fall genug, aber es gibt auch genug von diesen meditativen Momenten und vor allem ist die Arbeit einfach für mich persönlich meditativ teilweise zumindest. Natürlich auch nicht alles, es gibt so Büroarbeit und so weiter, die ist natürlich auch anstrengend, aber ja, mein Tag geht meistens sehr, sehr früh los, dann entweder bin ich zuerst wach oder der Hund und dann geht's raus und dann werden die Tiere als erstes versorgt. Das heißt, alle Tiere begrüßt und gefüttert und rausgelassen und so weiter und das ist schon einfach der perfekte Start in die Gesichter der Tiere zu blicken und alle zu zu begrüßen und zu sehen, ob es allen gut geht und das sind ja einige und das ist einfach für mich persönlich schon, das gibt schon so viel Energie, so viel ja, so viel Positivität einfach in den Tag und dann geht's weiter, je nachdem, was eben ansteht. Büro oft ein paar Stunden Vormittags und ansonsten natürlich die Hofarbeit oder andere Dinge.

****Jutta Ribbrock** [41:25]:** Wie ist das dann? Also, jetzt hast du ja so eine Situation geschildert, wenn du sie morgens begrüßt, sozusagen, hallo, aufstehen.

****Joar Berge** [41:37]:** Meistens sind sie schon aufgestanden alle.

****Jutta Ribbrock** [41:40]:** Ach so, dann muss ich gerade einen kleinen Schlenk machen, weil ich muss mich so kaputt lachen, wie du beschrieben hast, wie Anton und Gertrud. Ja. Die Mini Schweinchen. Ja. Abends sich ihr Stroh und Heu zusammensuchen, um ein Bettchen zu machen. Also, wieder so, also ich sag mal in Anführungszeichen, so fast menschlich, wie das so wirkt. So die machen sich so ihr Bettchen zurecht. Also, da habe ich auch noch mal gedacht, ja, genau. Das ist so Ja.

****Joar Berge** [42:32]:** Ja, gerade die Schweine sind sind so reinliche Tiere, die mögen also nicht den Funken Dreck im Bett. Also, das sind sie ganz ganz pingelig und ja, sie suchen abends so 20 Minuten lang aufwendig Stroh zusammen, bis es ein riesen Berg ist und dann verschwinden sie da drunter, dann guckt da meistens nur noch die Nase raus und dann schlafen die da tief und fest, wenn sie quasi perfekt liegen, dann gibt's auch immer mal wieder Streitereien, wer jetzt irgendwie zu weit rechts und so weit links liegt und so weiter, dann fängt das ganze Spiel auch im Zweifel noch mal von vorne an. Aber das ist ja, sehr schön zu beobachten.

****Jutta Ribbrock** [43:24]:** Genau und jetzt war ich ja eben beim guten Morgen. Ja. Und dann, wie ist das? Wahrscheinlich rangeln sie dann auch manchmal, wer zuerst gekuschelt wird und umarmt wird, oder wie ist das?

****Joar Berge** [43:38]:** Ja, da ist jedes Tier tatsächlich sehr unterschiedlich einfach von der Art und Weise. Also die Schweine kommen grunzend an, sage ich mal und sobald man da z.B. an den Bauch geht, dann fallen die einfach um und strecken strecken alle Viere von sich und fangen an zufrieden zu grunzen und wollen den Bauch massiert haben. Die Puten kommen angerannt und bleiben einfach direkt vor einem sitzen und schauen schauen einen an. Der Ziegenbock drückt die Wange an meine. Die Kühle kommen und drücken ihren schweren Kopf an meine Schulter z.B., wenn ich am Boden sitze oder an meine Brust oder reiben ihren großen Kopf an meinem. Die Hühner sind sehr, sehr vorsichtig, also das sind nicht keine so richtigen Kuscheltiere, aber auch die suchen die Nähe. Also, wenn ich dort sitze, dann gibt's Hühner z.B., die kommen und legen sich an meinen Bein. Also, das ist immer so eine ganz besondere Ehre, weil dafür braucht's Ruhe. Das ist nicht, wo man sagen kann, komm, ich gehe jetzt mal Hühner kuscheln, sondern das ist was, wo man wirklich wo es wo es Zeit braucht und wo man einfach signalisiert, ich bin da und dann kommt auch irgendwann ein Huhn und legt sich zu einem.

****Jutta Ribbrock** [45:06]:** Ich muss gerade so richtig tief Luft holen, weil genau das, was du gesagt hast, das geht nur in Ruhe. Das heißt, um das auch zu leben, bist du in Anführungszeichen quasi gezwungen auch diese Ruhe einkehren zu lassen bei dir selber.

****Joar Berge** [45:34]:** Absolut. Ja. Das Schöne ist einfach, dass die Tiere es da sehr, sehr einfach machen. Das heißt, wenn man einfach sich die Zeit nimmt und ich glaube, das ist einfach das das der Schlüsselmoment sozusagen. Also wir Menschen sind ja immer so, wir sind so getaktet in allem. Wir haben jede jede Aktivität hat einen Anfang und ein geplantes Ende und dazwischen muss möglichst irgendwas passieren und das ist halt so komplett konträr zu dem Verhalten der Tiere. Die Tiere machen das, worauf sie gerade Lust haben und genau so lange sie Lust haben und da wird nicht überlegt, wie lange mache ich das jetzt oder was muss ich danach noch alles erledigen und so weiter und wenn wir das schaffen, das einfach mal auszuschalten, einfach quasi ohne Erwartungen uns in die Welt der Tiere zu begeben. Ich glaube, das ist das Geheimnis tatsächlich auch bei den Kühen. Ich nehme keine oder selten Kühe raus, um mit denen zu trainieren oder wie auch immer, sondern ich liebe es einfach in die Herde einzugehen und mich dem Rhythmus der Tiere anzuschließen und dann passieren, glaube ich, ganz wundervolle Dinge, weil die Tiere dann einen in die Mitte aufnehmen und anfangen zu kommunizieren, aber das ist nichts, was jetzt irgendwie, jetzt gehen wir mal Kühe kuscheln, sondern das passiert.

****Jutta Ribbrock** [47:33]:** Mich hat das, was du beschrieben hast, tatsächlich total daran erinnert, wie Kinder sind, die so total im Moment sein können, die kleinen Kinder und das hat mich tatsächlich öfter mal beschäftigt in der letzten Zeit. Ich habe erwachsene Töchter inzwischen und wann immer ich jetzt Eltern mit kleinen Kindern sehe, denke ich, oh, ich wünsche mir für euch so sehr, dass euch das gelingt, dieses im Moment sein mit den Kindern auch wirklich ausgiebigst zu leben, weil genau das auch in meiner Erinnerung natürlich ist, dass ich das auch gemacht habe mit meinen Kindern, aber genau dieses so, hm, jetzt gucken wir mal auf die Uhr, ah, ich muss ja noch auch Abendessen vorbereiten und dann müssen wir noch und dann müssen die noch baden und bis wir. Ähm, also, dass man selber immer so Uhr im Kopf hat und vielleicht manchmal Momente abbricht, die eigentlich total schön sind und wo ich denke, oh Mann, die Zeit vergeht so schnell und es ist eigentlich voll schade oder es wäre sehr, sehr schön, wenn einem das bewusst ist, dass das sehr, sehr besonders ist und ich sage immer im Spaß, heute besuchen wir wieder immer Seminare, um das wieder zu lernen, dieses im Moment sein. Und da hast du eine sehr gute Schule mit deinen Tieren.

****Joar Berge** [49:22]:** Ja, absolut. Mit den besten Lehrmeisterinnen sozusagen und da fällt es auch so extrem auf. Also mir fällt es gerade beim spazieren gehen mit den mit den Rindern im Wald. Also das war so ein Moment, wo ich ganz oft genau dieses im Kopf hatte, weil wir haben natürlich einen Weg vor Augen und ein Ziel vor Augen und eben auch eine Zeit vor

Augen und die Rinder finden es so mega im Wald und wollen dann einfach quasi sich treiben lassen und Dinge entdecken und es passt überhaupt nicht zusammen, dass man sagt, irgendwie, ich muss aber jetzt weiter, weil es ist schon so und so viel Uhr und das ist einfach, wo man merkt, okay, die die hangeln sich von Pflanze zu Pflanze und das ist eigentlich sehr, sehr schön zu beobachten und mitzunehmen.

****Jutta Ribbrock** [50:31]:** Genau und wir haben eben schon über die Chefposition gesprochen. Deine Tiere oder eure Tiere, die haben also wirklich sind so eine soziale Gemeinschaft, außer jetzt diese zur Ruhe kommen, diese Momente geschehen lassen. Kannst du noch was sagen, was du gelernt hast von deiner Community?

****Joar Berge** [51:02]:** Von meiner Community. Ku-munity. Ja, vieles, ne? Also, also gerade dieses, was du gerade angesprochen hast, dieses dieses Sozialverhalten, was auch die Rangordnung und so weiter angeht. Also, da gibt's natürlich mal Missstimmung, aber dann wird es eben sehr echt in diesem Moment ausdiskutiert, wo es gerade relevant ist und sobald das geklärt ist, ist auch wieder in Ordnung und dann kann dann kann man auch wieder Freunde sein, sage ich mal und sich gegenseitig abschlecken, sage ich mal, im im übertragenen Sinne und ja, ich glaube, da gibt's so vieles, was wir generell von Tieren lernen können oder was wir für uns nutzen können, indem wir einfach diese Ruhe, die wir mit den Tieren verbringen, für uns nutzen können, um um uns wieder mit uns selbst zu verbinden, mit der Natur zu verbinden und einfach achtsam zu sein, weil das ist einfach, das wird einem so leicht gemacht in der Natur und mit den Tieren und ich glaube, das ist was, was wir wirklich lernen können, in dem jetzigen Moment zu leben, achtsam, bewusst mit der Umwelt umzugehen und ja, auch Empathie ist z.B. sowas, also sich einfach dieses dieses verbindliche Gegenübertreten von von von dem Gegenüber und wirklich den quasi in die Augen zu schauen und nicht mit dem Kopf beim Handy und beim Morgen und was auch immer zu sein, sondern wirklich diese echte verbindliche Kommunikation, wo wirklich nur der Gegenüber zählt.

****Jutta Ribbrock** [53:07]:** Zum Thema Konflikt, da hast du auch eine Szene mal beschrieben und jetzt weiß ich nicht mehr genau, welches Tier das war, das zwei Streithähne mal getrennt hat. Weißt du, was?

****Joar Berge** [53:23]:** Ja, ja, das war das war nicht im Buch, da habe ich in Instagram Video dazu veröffentlicht. Genau, das war der Wendelstein, unser Putter Wendelstein. Das war, das hat uns alle total geflasht, weil der ist eigentlich super super lieb und ist immer sehr einfach nur auf uns Menschen fixiert und ist immer nur damit beschäftigt zu balzen, sage ich mal und sich von seiner prächtigen Seite zu zeigen und ja, da hatten wir diese zwei Streithähne, also

wirklich zwei Hähne, Vater und Sohn, die sich übelst zerstritten hatten und da war auch nichts mehr zu machen. Die hatten extrem Streit und haben da gekämpft und ja, da ist der Wendelstein dazwischen gegangen und völlig überraschend in einem Verhalten, was ich überhaupt so nie gesehen habe, hat er dafür gesorgt, dass die auseinander gehen und hat sich dazwischen gestellt und wirklich mit den mit den Füßen getrampelt und ordentlich dem vermeintlichen Anstifter sozusagen die Leviten gelesen und das war wirklich sehr, sehr spannend als Friedensstifter.

Jutta Ribbrock [55:00]: Verrückt. Das war nämlich etwas, was ich dich auch noch fragen wollte. Da haben wir jetzt schon ein Beispiel, wenn du sagst, dass die was ausdiskutieren und klären, wie wir uns das vorstellen können. Also dieses Bild fand ich jetzt schon sehr beeindruckend. Genau, das war ein Post, den du gemacht hast. Jetzt fällt's mir auch wieder ein und dann sieht man halt, wie die wirklich so ein bisschen auseinanderschubst, ne? und sich so ein bisschen dazwischen drängelt und wie können wir uns das sonst so vorstellen, wenn du sagst, die diskutieren was aus, wer hier jetzt was zu sagen hat.

Joar Berge [55:40]: Ja gut, bei den Kühen jetzt z.B. nur als Beispiel, da geht natürlich viel über übers Boxen und so weiter. Ich glaube, da geht schon, das ist das, was wir sehen, glaube ich, so im zweiten Schritt oder das offensichtliche, aber dann ist, glaube ich, schon einfach, sage ich mal, Alarmstufe. Ich glaube, die sind viel feiner in der Kommunikation, wie wir das überhaupt wahrnehmen können. Ich glaube, da ist da da braucht's, glaube ich, wenig Körpersprache sozusagen, braucht's vielleicht nur einen Blick von der Chef in z.B., dass die anderen wissen, dass sie, dass sie weichen müssen oder dass sie vorbeigehen müssen oder dass sie zurückgehen müssen und so weiter, aber dann gibt's eben manchmal welche, die sich vielleicht da nicht so dran halten und dann muss man halt deutlicher werden und bei den Kühen ist das definitiv Boxen. Also dann Kopf runter und mal ordentlich rammen und dann weiß der oder die andere Bescheid.

Jutta Ribbrock [56:58]: Also Kopf runter und dann gehen die aber nicht mit den Köppen aneinander, sondern auch so gegen den Körper oder so.

Joar Berge [57:04]: Genau beides. Also entweder Kopf an Kopf, so richtigen Stierkampf sozusagen oder auch gerne mal einfach in die Seite rein.

Jutta Ribbrock [57:25]: Kannst du so sagen, was sind für dich die schönsten Momente so mit deinen Tieren?

****Joar Berge** [57:33]:** Ja, die schönsten Momente sind einfach wirklich in Ruhe bei den Tieren zu sitzen, quasi und dann einfach es passieren zu lassen. Das heißt, einfach da passiert einfach von alleine kommen die Tiere und kommunizieren auf ganz unterschiedliche Weise und kommunizieren mit mir oder auch eben untereinander und das einfach zu beobachten und mit zu kommunizieren, sage ich mal, das ist für mich eigentlich das erdenste und das schönste und ja, wo ich am meisten lernen kann, kennenlernen kann, die Tiere, aber auch ja, mich und und ja, alles was dazu gehört. Das sind einfach ganz wundervolle Momente, was da passiert.

****Jutta Ribbrock** [58:53]:** Hast du ein bisschen so einen Überblick über dieses Prinzip Lebenshof? Da gibt's ja auch immer mehr Initiativen, die sich um Tiere kümmern, wie stark das gewachsen ist eigentlich so im Laufe der Zeit?

****Joar Berge** [59:22]:** Also, da tue ich mir tatsächlich schwer, so eine richtig verbindliche Aussage zu treffen. Ich habe das Gefühl, es wächst definitiv. Die Frage ist nur, quasi, inwieweit hat das mit meiner Wahrnehmung zu tun? Als ich quasi vor vier Jahren angefangen habe mit den ersten Rindern, da kannte ich das Konzept Lebenshof, aber eben nur so am Rande und natürlich habe ich nach und nach immer mehr Lebenshöfe kennengelernt und bin jetzt mittendrin und kenne ganz viele und nehme deshalb natürlich auch wahr, dass da ganz ganz viel passiert und sehe, dass es da auch immer weitere Initiativen gibt, aber ich kann nicht wirklich eine Statistik sagen, wie viele jetzt inzwischen dann neu geworden sind oder so. Ich glaube, das ist viele gibt, die viel länger daran damit arbeiten, wie ich das tue, aber es ist schwer, aber ich glaube, es ist ja generell, dass viel im Bewusstsein der Menschen passiert, das sehen wir ja in allen Bereichen, das sehen wir ja auch an der Lebensmittelindustrie und so weiter, was es da für bei bei den Lebensmitteln und so weiter, dass sich da vieles tut und ich glaube, das gleiche gilt auch für für die Wahrnehmung zumindest von von Lebenshofkonzepten.

****Jutta Ribbrock** [01:01:02]:** Bist du, seit du diesen Lebenshof hast, mit du hast ja viele Besucherinnen auch oder ihr habt viele Menschen, die kommen in Gesprächen gewesen darüber, dass Menschen ja gesagt haben, sie hören auf Fleisch zu essen oder sie haben aufgehört Fleisch zu essen, vielleicht auch nach einem Besuch bei euch?

****Joar Berge** [01:01:31]:** Ja, ja, ganz oft, also ich bin ja selbst durch diesen Prozess gegangen. Also ich bin vegetarisch geworden, kurz bevor ich die ersten beiden Rinder in mein Leben geholt habe und vegan dann kurz kurz danach eigentlich auf eine ganz natürliche Weise, einfach, weil die, weil die Tiere zu zu Freunden wurden und damit einfach für mich der der Blick auf ja, auf das Konsumverhalten auf so eine ganz natürliche Weise sich

verändert hat und dann auch so überhaupt nicht mehr stimmig angefühlt hat, ohne dass da irgendwie ein Druck von außen kam, sondern da war ich, glaube ich, sogar relativ resistent und erst die Tiere haben da in mir was losgelöst und das erlebe ich tatsächlich ganz oft im persönlichen Umfeld z.B. auch, also Menschen, die dann einfach ranwachsen an an das Projekt und an die Tiere, dass da ganz viel passiert, aber eben auch auf den sozialen Medien oder eben bei den Besucherinnentagen, dass da einfach Menschen was erleben, was was einfach in ihnen was was verändert und dann kommt auch ganz oft die Rückmeldung, dass sie vegetarisch oder sogar sogar vegan geworden sind und so weiter. Und das ist natürlich super, super schön für mich oder für uns, weil genau dafür machen wir das ja auch. Also, dafür bringen wir das in die in die Welt hinaus, dass die Menschen einfach die Tiere ja, den Menschen die Tiere näher bringen. Also, den Tieren eine Stimme geben und dann ist es natürlich jeden einzelnen Prozess, was dann passiert und auch vor allem jedes jeden einzelnen Entscheidung ganz persönlich.

****Jutta Ribbrock** [01:03:52]:** Ich würde dir gerne einen Satzanfang geben, den du vollendest, bitte.

****Joar Berge** [01:04:02]:** Okay.

****Jutta Ribbrock** [01:04:03]:** Wenn alles möglich wäre, dann

****Joar Berge** [01:04:11]:** dann würde ich mir wünschen, dass jedes domestizierte Tier seinen Menschen hat, dessen Augen leuchten, wenn er oder sie sie sieht.

****Jutta Ribbrock** [01:04:36]:** Schön. Joar, ich habe am Schluss immer noch eine Frage, die ich allen meinen Gästen stelle, die möchte ich dir auch stellen.

****Joar Berge** [01:04:47]:** Okay.

****Jutta Ribbrock** [01:04:47]:** Was ist für dich persönlich Glück?

****Joar Berge** [01:05:01]:** Persönlich Glück ist Zufriedenheit. Zufriedenheit mit dem, was man hat und womit man umgeben ist. Und ja, ich glaube, ich kann den Wunsch sozusagen noch mal eigentlich wiederholen. Menschen und Tiere um sich zu haben, deren Augen

leuchten, weil ich glaube, das ist, wenn man, wenn man damit umgeben ist und das, glaube ich, da können wir auch selber drauf achten und das können wir beeinflussen. Das bringt so viel Glück und so viel Wärme und so viel Sonne in unser Leben.

Jutta Ribbrock [01:06:05]: Wunderbar. Ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch.

Joar Berge [01:06:08]: Ich danke dir.

Jutta Ribbrock [01:06:17]: Wenn du mehr über Joar Berge wissen möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu seinem Buch und zur Website vom Lebenshof Odenwald. Und wir zwei würden uns natürlich mega freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst auf Apple iTunes, Spotify oder YouTube, wo auch immer du uns hörst. Und ich habe noch einen Tipp für dich. Schau doch mal auf unserer Seite einfach ganz leben. Da haben wir Geschenkboxen, mit denen du deinen liebsten oder auch dir selbst eine Freude machen kannst. In diesen Boxen findest du jeweils ein Buch unserer Expertinnen zusammen mit verschiedenen passenden Tools wie Achtsamkeitsnotizbuch, Chakrasteine oder Kartensets, die dir helfen, deinen Alltag achtsamer und entspannter zu gestalten. Aktuell gibt's eine Box für Persönlichkeitsentwicklung und eine Box für die Arbeit mit den Chakren. Mehr dazu unter shop.einfachganzleben.de. Und noch mehr spannende Podcasts gibt's auf argon-podcast.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. Hab einen wunderschönen Tag.