

Podcast mit Katharina Afflerbach

****Speaker 1**** [00:00]: Werbung. 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 Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de. Werbung Ende.

****Jutta Ribbrock**** [01:21]: Schön, dass du da bist, 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 schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Katharina Afflerbach und Katharina gehört zu den Menschen, da sage ich immer, da braucht man ein bisschen länger, um sie vorzustellen. Sie ist Coachin, Marketingexpertin und Texterin, das ist so ein Strang in ihrem Leben. Sie ist außerdem Wanderführerin. Sie hat schon mehrmals mehrere Monate als Sennerin hoch oben in den Bergen verbracht und damit verknüpft ist eine weitere ihrer vielfältigen Tätigkeiten. Katharina ist auch Buchautorin und hat über ihre Sommer als Sennerin einen Spiegel Bestseller geschrieben mit dem Titel Bergsommer, wie mir das Leben auf der Alp Kraft und Klarheit schenkte. Und da deutet sich schon an, was Katharina auch noch ist: eine große Mutmacherin. Inzwischen gibt's schon das dritte Buch von ihr und das trägt den passenden Titel, nämlich Zuversicht. Wahre Geschichten vom Weitermachen und Wachsen in schwierigen Zeiten. Darin erzählt sie von Menschen, die angesichts von Krisen, Schicksalsschlägen und teils widrigsten Bedingungen immer wieder Mut und Kraft geschöpft haben und ihren Weg weitergegangen sind, so wie übrigens auch Katharina selbst. Wie wir das schaffen können, trotz Schmerz, Trauer und Rückschlägen immer wieder in die Zuversicht zurückzufinden und ein wirklich selbstbestimmtes, glückliches Leben zu leben, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen.

****Jutta Ribbrock**** [03:40]: Liebe Katharina, ich freue mich so sehr, dass du da bist. Herzlich willkommen.

****Katharina Afflerbach**** [03:46]: Danke Jutta, ich freue mich auch riesig.

****Jutta Ribbrock**** [03:49]: Ich habe ein Zitat rausgefischt. Einer der Menschen, deren Geschichten du in deinem Buch erzählst, der sagt den wunderschönen Satz: Ich habe mich von Menschen anstecken lassen, die positiv in die Zukunft schauen. Und dann dachte ich, das ist doch eigentlich eine ganz schöne Umschreibung für deine Mission, dass du die Menschen mit dem Virus Zuversicht gerne anstecken möchtest, oder?

****Katharina Afflerbach**** [04:19]: Ja, irgendwie ja. Also, ich muss dazu sagen, dass es mir auch nicht in die Wiege gelegt worden, sondern das habe ich mir in meinem Leben erarbeitet, aber jetzt, wo ich sozusagen selber davon angesteckt bin im positiven Wortsinn, angezündet bin, möchte ich diesen Staffelstab auch weiterreichen und andere genau dazu ermutigen. Ja, positiv aufs Leben zu gucken und ja, selber ermächtigt eigentlich durchs Leben zu gehen.

****Jutta Ribbrock**** [05:14]: Viele empfinden ja die Zeiten gerade als besonders schwierig. Also nach der Covid-Pandemie kam dann der Angriffskrieg auf die Ukraine, damit hohe Energiepreise, wirtschaftliche Unsicherheit. Jetzt gerade läuft's nicht so gut mit der deutschen Wirtschaft und auch mit der Weltwirtschaft, und auch mit den Beziehungen der Länder untereinander ist es ganz schön holprig. Viele Menschen sind verunsichert. Sie wenden sich auch ab von Politik, wollen das irgendwie nicht mehr hören oder haben das Gefühl, sie können gar nichts beeinflussen mit ihrem kleinen Ich. Warum können wir aus deiner Sicht trotzdem zuversichtlich sein?

****Katharina Afflerbach**** [06:33]: Ich glaube, das, was unser Anknüpfungspunkt ist, ist immer uns selbst, wir selbst und unsere kleine Welt um uns herum. Also, mir geht's ja ganz genauso, wenn ich die Nachrichten anschalte, will ich am liebsten ja mich unter den Kissen vergraben, die Ohren zu halten, weil ich mich so machtlos fühle und das Gefühl habe, ich bin dem ausgeliefert. Was kann ich schon ändern? Alles ist grau und duster und so viele Menschen leiden und es zieht mich mit herunter. Ich muss mich immer wieder auf das konzentrieren und besinnen, was ich in der Hand habe. Wie kann ich meine kleine Welt ein bisschen heller gestalten, welchen kleinen nächstmöglichen, nächstbesseren Schritt könnte ich unternehmen? Und das muss eben nicht das Weltbewegende sein. Also, ich kann nicht die Weltsituation und die politische Lage im Großen beeinflussen, aber ich kann in meiner Welt wirken und das ist das, was uns auch so unmittelbar etwas zurückgibt und ganz konkret und nicht so abstrakt, wie eben draußen in den Nachrichten.

****Jutta Ribbrock**** [08:34]: Vielleicht kommen wir da auch, wenn wir eine Runde gedreht haben, noch mal zurück, weil ich denke, wir können doch einiges tun. Wir haben Ende des Jahres 2024 z.B. erlebt, dass in Syrien ein Machthaber gestürzt wurde, der die Bevölkerung Jahrzehnte lang gequält hatte, und das hat mich wieder daran erinnert, dass in anderen Ländern Menschen wirklich oft ihr Leben auch hingeben, um Demokratie zu haben, was wir ja haben. Wir haben die Möglichkeit, zur Wahl zu gehen, sowas. Also, vielleicht können wir, wenn wir über das Persönliche gesprochen haben, da auch gleich noch mal zurückkehren zu diesem Thema, dass wir eben auch sehen, dass wir vielleicht sogar im Großen mehr bewegen können, als wir immer glauben, ne, weil uns das so undurchschaubar erscheint. Genau.

****Katharina Afflerbach**** [10:25]: Genau und ich denke, es ist dann die Perspektive, wo wir dann nachher noch mal drauf gucken, weil, wenn ich es eben durch meine Perspektive betrachte, dann eröffnen sich plötzlich Möglichkeiten. Ja.

****Jutta Ribbrock**** [10:38]: Und du hast ja auch in deinem Buch, du hast, glaube ich, 17 Menschen vorgestellt, die sehr besondere Lebensgeschichten haben und wo man von außen auch jederzeit denken könnte, nee, also wirklich dieser Mensch hat kaum Grund zuversichtlich zu sein, wenn wir vielleicht auf unser eigenes Leben gucken, wo alles so mehr oder weniger ganz okay ist. Dieser Mensch, den ich anfangs zitiert habe, mit diesem, er hat sich anstecken lassen von Menschen, die positiv in die Zukunft blicken, er sitzt im Gefängnis, weil er einen Menschen umgebracht hat. Und da fand ich es noch mal super beeindruckend, warte mal, ich habe mir noch einen Satz von ihm aufgeschrieben, den er gesagt hat: Zuversicht ist mein Selbstschutz. Ich bewahre mir meine Zuversicht, um auf meinem Weg zu bleiben. Und dass das jemand in so einer Situation sagt, er sitzt im Gefängnis, er weiß auch nicht, wann er da rauskommt, er hat etwas zu verarbeiten, was er getan hat, was sehr, sehr bedrückend ist. Da, ja, da sage ich Hut ab, und vielleicht ist sogar, wenn wir uns vergleichen oder in Relation setzen zu Menschen, die in so einer super krassen Situation sind, denkst du auch, das kann schon helfen, dass man dann erst auch mal bemerkt, wie gut man es eigentlich selber hat, dass eigentlich im Großen und Ganzen alles ganz in Ordnung ist. Mhm.

****Katharina Afflerbach**** [12:38]: Ja, das ist im Grunde wie so eine Ressourcenarbeit, wie ich sie auch aus dem Coaching kenne und anwende, dass wir gucken, was haben wir denn? Also, wenn wir an so einem Wendepunkt stehen oder an einer herausfordernden Situation versucht sind, den Kopf in den Sand zu stecken, dass wir dann die Perspektive drehen und schauen, wie habe ich denn an anderen Krisenpunkten, Wendepunkten meines Lebens agieren können, welche Fähigkeiten habe ich da gezeigt, ohne dass sie mir vielleicht bewusst waren. Es kann auch Hilfestellungen von außen gewesen sein. Wer hat mir denn damals

geholffen? An wen habe ich mich denn gewandt? Was hat mir gut getan und das dann sozusagen aus der Vergangenheit hervorzuholen, wieder auszugraben und als Ressource im Hier und Jetzt wieder anzuwenden. Das heißt nicht unbedingt, dass es eins zu eins heute noch genauso funktioniert, weil wir entwickeln uns ja weiter und vielleicht funktioniert der Hack oder das Werkzeug, was ich damals angewendet habe, nicht mehr so eins zu eins und ich muss ein bisschen justieren und ein bisschen ausprobieren, aber was hilft ist die Energie, die in dieser kleinen Zeitreise steckt und wo ich entdecke und wieder entdecke, dass ich damals ja auch eine Kraft in mir entwickelt habe, um eine gewisse Herausforderung im Leben anzugehen und umzukehren vielleicht sogar.

****Jutta Ribbrock**** [15:13]: Das ist wirklich ein wunderschöner Gedanke, weil wir das, wenn es uns gerade nicht gut geht, oft vergessen, was wir schon alles so hingekriegt haben und wir dürfen uns dafür feiern. Yeah. Ja, ohne Quatsch, da auch mal dran denken, was man richtig gut hingekriegt hat, ne?

****Katharina Afflerbach**** [15:37]: Absolut und dieses extrem Beispiel mit Marcel im Gefängnis, das ist natürlich eins, was uns erstmal an so eine Denkbarriere bringt und wo wir denken, mit dem kann ich mich gar nicht identifizieren. Dieser Fall ist mir vielleicht so fremd. Ich werde wahrscheinlich hoffentlich nie in meinem Leben hinter Gittern sein, aber das kann man ja vielleicht auch nehmen, wie ein Symbol, wie eine Metapher. Wo in meinem Leben bin ich denn vielleicht in einem inneren Gefängnis? Wo stoße ich immer wieder an und komme nicht weiter, weil entweder von außen mir irgendwelche Barrieren auferlegt werden oder weil ich mich selber gewisse Dinge nicht traue, mir nicht erlaube, mir nicht zutraue. Also, mir z.B. ging es auch so aus meiner Erziehung und Sozialisierung her, ich bin einfach dahin getrimmt worden, immer den Erwartungen von anderen zu entsprechen. Ich war die absolut typische People Pleaserin, wie aus dem Bilderbuch. Hab nur danach gestrebt, anderen zu gefallen und die Erwartungen, die vermeintlichen Erwartungen anderer zu erfüllen. Und im Grunde habe ich mich in meinem eigenen inneren Gefängnis befunden. Es ist natürlich jetzt ein bisschen vermessen, das mit dem echten Gefängnisserlebnis zu vergleichen, aber ich denke auf so einer metaphorischen Ebene ist das ein ganz spannendes Gedankenspiel.

****Jutta Ribbrock**** [17:59]: Absolut. Magst du uns ein bisschen von deinen Lebensstationen erzählen, dass wir wissen, wer ist die Katharina? Du hast gerade schon angedeutet, du warst mal wirklich so eine taffe Managerin und hast einen Wandel vollzogen. Vielleicht können wir kurz so ein paar Schlaglichter auf einige deiner Lebensstationen werfen. Wie war die Katharina damals, die taffe Geschäftsfrau?

****Katharina Afflerbach**** [18:42]: Ja, die Geschäftsfrau, die ist kommt eigentlich aus einem ländlichen Gebiet im Siegerland. Wir waren fünf Kinder und insofern gab es zu Hause auch Hackordnung und wie das vielleicht andere Zuhörerinnen und Zuhörer hier auch kennen und ich war das jüngste Mädchen und na ja, ich war immer sehr adrett und lieb und super in der Schule und habe es einfach allen recht gemacht. Zu Hause natürlich extrem viel mit angepackt, damit dieser Haushalt irgendwie am Laufen blieb. Und in diese Rolle bin ich so reingedrückt worden und habe sie mir auch angezogen und so ging das dann später im Berufsleben weiter. Also, der Chef musste wirklich am Horizont nur ganz sanft mit der Fahne des nächsten Projekts schwenken und ich war die erste, die sich da drauf gestürzt hat, um es mal wieder allen zu zeigen, dass ich es drauf habe, dass ich es kann und dass ich es dann auch noch fehlerfrei natürlich kann und auch noch schnell. Also Geschwindigkeitsrekord musste natürlich auch aufgestellt werden. Und ich glaube, ich wusste damals schon, dass ich mit diesem Verhalten ziemlich unerträglich war, weil niemand mag Perfektionisten und niemand mag irgendwie solche Überflieger, weil da bleiben dann einfach die sympathischen menschlichen Qualitäten ziemlich auf der Strecke, aber das habe ich nicht geschallt, ich habe es nicht kapiert, weil für mich einfach dieser Leistungsgedanke, der Erfüllungsgedanke, meine Rolle einfach ideal zu spielen, hatte für mich den höheren Wert, den höheren Rang und deswegen hat es ziemlich lange gedauert. Ich bin auch krank geworden über diese ganzen Jahre dort in diesem Hamsterrad, ähm, dass mir die Augen geöffnet wurden und dass ich langsam mal darüber nachdenken konnte, was gibt's denn vielleicht noch im Leben, außer irgendwelchen komischen Fremdbildern hinterher zu rennen? Wer bin ich denn eigentlich?

****Jutta Ribbrock**** [21:52]: Du hast dann die Stadt gewechselt, ne, von Köln nach Hamburg und da war das, dass du die Hinterbliebenen des Concordia-Unglücks betreut hast. Damals war das die Rederei, wo du glaube ich tätig warst, oder?

****Katharina Afflerbach**** [22:15]: Ja, genau, bei Costa war ich damals angestellt im Marketing und ich war natürlich fachlich überhaupt nicht vorbereitet darauf, plötzlich im Krisenmanagement tätig zu sein. Das Costa Concordia Unglück haben ja sicher noch viele vor Augen, weil das auch medial sehr, sehr, sehr präsent war damals, wie das riesen Schiff da vor der Insel lag und ja, ich bin plötzlich im Krisenmanagement tätig gewesen und habe die Angehörigen betreut und das hat mir quasi über Nacht eine ganz neue Komponente des Wirkens und Arbeitens aufgezeigt. Vorher war ich ja nur mit meinen PowerPoint und Excel und Konferenzen und Präsentationen und so weiter beschäftigt und plötzlich ging es darum, Menschen einfach nur zuzuhören, einfach nur für jemanden da zu sein, mir Zeit zu nehmen, eine Hand zu halten, ein Ohr zu leihen und wirklich von Mensch zu Mensch einfach da zu sein und das hat mir eine richtige neue Tür aufgestoßen, weil ich gemerkt habe, dass ich damit eigentlich sogar tausendfach mehr bewirken kann, als vorher in meiner in meinem Manager Wahnsinn.

****Jutta Ribbrock**** [24:34]: Ja, wundervoll, eine wirklich wunder wunderschöne Eigenschaft, die hat sich ja jetzt dann auch mehr Platz gesucht mit deiner Tätigkeit als Coachin. Du gehst in Unternehmen, aber du, ich glaube, du arbeitest auch mit Selbstständigen und mit Teams und du hast so allerlei in deinem Bauchladen, was ich so gesehen habe auf deiner Website. Du hast auch persönlich vieles betrauern müssen. Dein Bruder ist gestorben, sehr plötzlich durch einen Unfall, deine richtig, richtig enge Freundin an Krebs. All das waren Stationen auf deinem Weg, die dich auch geprägt haben.

****Katharina Afflerbach**** [25:52]: Ja, genau und das waren für mich ganz neue Erfahrungen und was komplett anderes als, wie ich mich vor Jahren von meinen Großeltern z.B. hab verabschieden müssen. Da wirst du ja mit dem Wissen groß, dass es die übernächste Generation ist. Die Wahrscheinlichkeit ist einfach sehr, sehr, sehr, sehr hoch, dass diese Menschen vor dir die Erde verlassen werden und damit wirst du irgendwie groß oder wir hatten früher auch ein Haustier zu Hause, eine Katze, die Minki, und die ist natürlich auch irgendwann mit 17 Jahren mal friedlich eingeschlafen und das war in Ordnung dieser Art von Schmerz, aber mit dem Unfalltod von meinem Bruder oder mit dem Krebstod von meiner Freundin ist plötzlich eine ganz andere Dimension von Verlust und von Angst und Schrecken in mein Leben getreten, für das ich überhaupt kein Handwerkszeug hatte, damit umzugehen und ich hätte mir auch nie vorstellen können, mit welcher Wucht diese Art von Trauer einen wirklich von den Füßen reißt. Also, buchstäblich, ich wusste nicht mehr, wo es oben, wo es unten, ich konnte nicht mehr essen, nicht mehr schlafen. Also, selbst diese basic Körperfunktionen funktionieren einfach nicht mehr. Du kannst dich auf nichts mehr verlassen, noch nicht einmal mehr auf die Grundfunktionen von deinem Körper. Und das hat mich so erschüttert, dass ich mir, dass ich, dass es natürlich lange gebraucht hat, bis ich wusste, wie kann ich diese Wunden heilen? Ich musste ausprobieren, was tut mir gut, diese Trauer zu durchleben und zuzulassen, damit die Wunden dann schließen können und ich wusste vor allen Dingen auch, sowas wie da passiert ist, kann jederzeit wieder passieren. Vielleicht nächste Woche, vielleicht übermorgen, vielleicht schon heute. Und weil einem das keiner im Leben garantieren kann oder sagen kann, sondern es wir müssen einfach damit rechnen, habe ich für mich entschieden, dass ich das in mein Leben integriere, dass ich jetzt weiß, was potentiell an Schmerz auf mich zukommen kann und dass ich mich innerlich stark aufstelle, um irgendwie bestmöglich gewappnet zu sein bzw. für mich selbst da sein zu können und auch für andere in meinem Umfeld, Freunde, Familienmitglieder, wenn die auf auf kaltem Fuß sozusagen erwischt werden.

****Jutta Ribbrock**** [30:57]: Es ist auch eine Erinnerung daran, dass wir im Jetzt leben und dass wir nur dort leben. Uns passiert es ja immer wieder, dass wir so sehr uns in der Vergangenheit befinden oder der Kopf vorausfliegt in die Zukunft, die aber gar nicht

vorhersagbar ist und da, wo wir handeln können, und ich finde, da schließen wir auch wieder an an das, was wir am Anfang gesagt haben. Da, wo wir handeln können, das ist genau jetzt. Und ich bin so ganz berührt davon, wie sehr du das mit der eigenen Verantwortung in, ja, in den Vordergrund stellst. Es ist eigentlich etwas, was immer wieder gesagt wird. Am Ende sind wir komplett für uns selbst verantwortlich und du sagst es aber auch noch mal auf so eine Weise, dass mich das so, so abgeholt hat. Ich muss jetzt gerade noch mal ein bisschen blättern, weil ich diese Stelle, wie du das geschrieben hast, so, so schön formulierst. Also, das eine war, wo du nach deiner Zeit in Hamburg, wo du das mit Concordia erlebt hattest, wo du auch eine Trennung von deinem Mann erlebt hattest und die Erkrankung deiner Freundin, dass du geschrieben hast, was ich erlebte, war das Leben. Und wenn ich weiterkommen wollte, das wusste ich jetzt, musste ich Altes und Einschränkendes loslassen und für alles, wirklich alles, was mich betraf, Verantwortung übernehmen. Das finde ich so stark. Das hat mich sehr berührt.

****Katharina Afflerbach**** [33:43]: Ja, es stimmt. Jetzt, wo du das vorliest, bekomme ich auch direkt wieder Gänsehaut. Das erinnert mich auch an einen super greifbaren Spruch von einem ehrenamtlichen Müllsammler, den ich mal irgendwo aufgeschnappt habe. Der hat gesagt, es ist nicht mein Müll, den ich da aufsammle, aber es ist meine Erde, mein Planet. Und ich glaube, das trifft es auch mega gut auf den Punkt. Ich kann nichts dafür, was Putin macht oder die AFD mit unserem Land anrichtet oder oder oder, aber ich kann was dafür tun, wie ich damit umgehe, wie ich darauf reagiere, wie ich meine Beziehungen stärke, wie ich mich selbst versorge und pflege und mich stärke. Das kann ich alles und da darf ich dieses diese Zügel, diese Lebenszügel, die darf ich nicht aus den Händen geben. Ich habe das viel zu lange gemacht in diesen Karrierejahren und musste mir dann wirklich nach und nach die ganz buchstäblich zurückerobern und wieder zugreifen lernen fürs eigene Leben.

****Jutta Ribbrock**** [35:50]: Und dann habe ich noch meine zweite Lieblingsstelle oder eine meiner vielen Lieblingsstellen mitgebracht und zwar, was du beschreibst das so schön, was Zuversicht genau dann sein kann, wenn wir das Gefühl haben, wir sitzen wirklich in der Pünktchen, pünktchen, pünktchen, wenn es gerade überhaupt nicht läuft. Und du sagst, wenn wir das schaffen, jederzeit an so einem Punkt daran zu glauben, dass es irgendwann wieder besser wird. Es wird auf jeden Fall besser und du schreibst das so: Was wäre nun, wenn wir unserer inneren Kraft vertrauten, wenn wir einfach davon ausgingen, dass sich seelische Not mit der Zeit verändern und auflösen wird, wie der erste Liebeskummer, dass wir eines Tages auf jeden Fall gestärkt aus einer Sache hervorgehen werden? Der Schmerz hätte viel weniger Macht. Wie anders wäre dein Leben, wenn Zuversicht einfach immer mit an Bord wäre? All Inclusive sozusagen. Das ist so toll auf den Punkt, finde ich, dass wir schon mitdenken, wenn es gerade ganz übel ist, ja, auch das Durchfühlen, das will ja auch gefühlt werden, Enttäuschung und Trauer und dass etwas nicht gut ist oder so, aber dann einfach zu wissen, ja, auf jeden Fall wird es irgendwann eine Veränderung geben, ganz sicher.

****Katharina Afflerbach**** [37:46]: Genau und das ist ja auch diese Perspektive von der Ressourcenorientierung, die wir vorhin besprochen hatten. Es ist ja nicht der erste Punkt oder die erste Krisensituation meines Lebens. Jeder hatte schon mal Liebeskummer. Jeder wurde schon mal bei einer Bewerbung nicht genommen oder musste aus einer Wohnung raus und umziehen. Irgendwas passiert ja immer im Leben. Und siehe da, mit einem Monat, einem halben Jahr, einem Jahr Abstand sieht die Welt definitiv anders aus. Und siehe da, die Dinge verwandeln sich und ich bin dazu in der Lage, sie zu transformieren. Und wenn ich das ja weiß, also, ich bin jetzt z.B. 47 Jahre alt. Wie oft habe ich das jetzt schon erlebt, dass die Dinge wieder besser werden, dass ich wieder die Kraft finde, mich zu stabilisieren und neu auszurichten, dann kann ich es doch auch für die nächste Krise, die an die Tür klopft, auch gleich voraussetzen und schon gleich all inclusive davon ausgehen. Und so gehe ich vielleicht schon anders in diese nächste Herausforderung rein. Ja, das das ist so meine Philosophie, die ich mir dazu recht gelegt habe.

****Jutta Ribbrock**** [39:27]: Da habe ich noch ein tolles Zitat, aber das ist aus einer Geschichte von einer Frau, ich glaube, Franka, deren Vater, die ist in der DDR aufgewachsen und der Vater hat gesagt: Es muss ja weitergehen, dann kann es ja auch schön weitergehen.

****Katharina Afflerbach**** [39:46]: Das ist auch einer meiner Lieblingssätze. Ist es absolut. Genau, das ist einfach die Frage der Perspektive und ich glaube, wenn wir über Zuversicht sprechen, wir sprechen sicherlich auch über Naturell und was dir in die Wiege gelegt wurde und wie du aufgewachsen bist und so weiter. Ich glaube aber auch, dass Zuversicht vor allem eines ist, nämlich eine Entscheidung. Ich möchte mich für mich selbst oder für meine Familie oder für meine Gemeinde stark machen. Ich will das. Ich will hier nicht der Spielball sein. Ich will nicht alles glauben, was was die Schwarzmalerei da draußen. Ich will und das ist eine aktive Geschichte.

****Jutta Ribbrock**** [40:57]: Sehr schön, dass du das noch mal so ausdrücklich mit Ausrufezeichen sagst. Yeah, wir können uns entscheiden.

****Katharina Afflerbach**** [41:04]: Genau.

****Jutta Ribbrock**** [41:06]: Lass uns doch noch mal auf eine deiner Geschichten gucken. Vielleicht, wenn du mal überlegst, wer da alles so versammelt ist in deinem Buch, vielleicht könntest du von einem der Menschen ein bisschen mehr erzählen, dass auch unsere

Hörerinnen und Hörer noch so ein bisschen mehr ein Bild haben, was in deinem Buch, was ihnen da so begegnen kann und wer ihnen begegnen kann.

****Katharina Afflerbach**** [41:35]: Ja, total gern. Also in dem Buch kann man sich vorstellen, habe ich so einen richtigen Zuversichtsblumenstrauß zusammengestellt, weil ich das Gefühl hatte, unser Leben ist so facettenreich. Jeder steht ständig vor anderen Herausforderungen, dass ich auch so ein Spiegelbild erschaffen wollte und für jeden ist ja vielleicht auch was anderes eine Herausforderung und deswegen habe ich mit 17 Menschen mit ganz, ganz unterschiedlichen Lebensgeschichten gesprochen und da gibt es sicherlich verschiedene Anknüpfungspunkte und Spiegelpunkte für jeden, der das Buch in die Hand nehmen wird. Und jede Geschichte ist auf ihre Weise berührend. Also, weil wir ja auch gerade das Thema Syrien so stark in den Nachrichten hatten, ist z.B. eine Geschichte von einem syrischen Familienvater da drin, der vor einigen Jahren, 2015 war es, glaube ich, aus dem Land geflohen ist mit der hochschwangeren Frau an seiner Seite. Und die haben eines von diesen berühmt berüchtigten Schlauchbooten bestiegen und sich vorzustellen, du bist jetzt sozusagen, du du weißt, du hast eine hohe es existiert eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass du diese Bootsfahrt nicht überstehen wirst, aber selbst du gehst dieses Risiko ein, weil es das wert ist, deine diese klitzekleine Wahrscheinlichkeit, dass du doch eine positive Zukunft bekommst. Und diese Geschichte ging dann so stark weiter, weil Abit, unser Hauptdarsteller der Geschichte, weil Abit aber auch jede Chance ergriffen hat. Er hat zugegriffen. Er hat um Hilfe gefragt. Er hat als er keinen Sprachkurs bekam, dann hat er sich Nächte lang mit YouTube hingesezt und hat Deutsch gelernt. Also, auch da hat sich wieder gezeigt, wie wichtig es ist, bereit zu sein, Eigeninitiative zu zeigen und aber auch Hilfe annehmen zu können. Das war auch so eine Geschichte, die ich früher als diese perfektionistische Karrieretussi, die ich war, was ich nicht konnte. Ich durfte mir natürlich nie im Leben erlauben, Hilfe anzunehmen. Wie hätte das denn ausgesehen? Also, das ist auch was für ganz viele von den Menschen, mit denen ich gesprochen habe, für das Buch, so eine wichtige Eigenschaft. Hilfe annehmen zu können, den Finger zu heben und zu sagen, ich komme hier nicht alleine durch, kannst du mit mir zusammen da durchgehen.

****Jutta Ribbrock**** [46:04]: Wow.

****Sprecher**** [46:05]: Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst, von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.

****Jutta Ribbrock**** [46:57]: Ich fand auch toll die Geschichte einer Mutter, die drei Kinder mit wirklich schwerwiegenden Krankheiten hat. Das eine Kind, glaube ich, Diabetes 2 bekommen und die zwei anderen Mukoviszidose und da nicht wirklich zu sagen, boah, das Schicksal hat es so schlimm mit mir gemeint, ich weiß gar nicht, warum ausgerechnet mich das trifft, sondern sie hat das wirklich super gemanagt. Vielleicht kannst du das auch noch kurz ein bisschen erzählen.

****Katharina Afflerbach**** [47:58]: Ja, das stimmt. Also bei der einen Tochter wurde dann, als das Mädchen klein war, den Eltern gesagt, dass es eine Lebenserwartung von 21 Jahren haben würde, der Bruder von vielleicht 35 Jahren und ich bin selber keine Mama, aber ich glaube, ich kann mir wie alle Hörerinnen und Hörer da draußen sicherlich gut vorstellen, was das mit dir als Elternteil macht, wenn du so eine Botschaft bekommst. Und da war wirklich das absolut fantastische, dass Isabell, die Mama entschieden hat, es geht nicht um Quantität, es geht nicht um die Anzahl der Lebensjahre, die wir hier zusammen verbringen, sondern es geht um die Qualität der Zeit, die wir hier zusammen haben. Vielleicht fällt unserer Familie sowieso übermorgen ein Baum aufs Auto oder aufs Haus. Wir wissen es doch nicht. Lasst uns im Jetzt bleiben, lasst uns keine Gedanken darüber machen oder keine Sorgen darüber machen, wie es wird, wann welches gesundheitliche Problem noch oben drauf kommt. Lasst uns die Zeit, die wir haben, optimal ausschöpfen und auskosten. Und das war für mich auch so eine bestärkende Geschichte, wie du es auch eben gesagt hast, Jutta, dieses diesen Fokus ins hier und jetzt, was kann ich jetzt tun? Wir wissen nicht, wann das Kind wieder ins Krankenhaus muss. Wir wissen nicht, wie alt es wird. Und diese Familie wurde auf so wunderschöne Weise belohnt, wenn man das so sagen kann. Es gab eine medizinische Weiterentwicklung, es wurde ganz tolles Medikament für die Tochter gefunden, so dass sie, jetzt ist sie Anfang 20, macht eine Ausbildung und ist das energetischste und glücklichste Mädchen der ganzen Schweiz und das kommt mir fast wie eine Belohnung vor, auch wenn man das natürlich nicht werten kann, aber es hat mich so wahnsinnig gefreut und diese Perspektive von der Mutter, ich hoffe sehr, dass die ein oder andere Hörerin und Hörer sich davon eine kleine Scheibe abschneiden kann. Lasst uns nicht auf Teufel komm raus so lange wie möglich hier auf der Erde bleiben, sondern lasst uns die Zeit, die wir hier haben, so schön wie möglich ausmalen und für uns nutzen.

****Jutta Ribbrock**** [51:48]: Ja, und in so einem Fall auch, wenn ein Kind so krank ist, dann dem Kind könnte man dauernd vermitteln, dass es so unfassbar krank ist und man mit allem so vorsichtig sein muss und dass das ein großes Unglück ist, oder man kann halt schönst möglich die Zeit verbringen, toll spielen, tolle Sachen machen, das Kind bestärken in seinem Sein und genau das nicht immer im Fokus haben, dass diese Krankheit so ein Unglück für die ganze Familie ist, dann ist es ja für das Kind auch noch eine größere Last einfach, dass es

selber sich als Last vielleicht auch empfindet. Deshalb hat mich das, ich bin Mutter von zwei Töchtern, die von Anfang an Pumperl gesund waren und bin wirklich total glücklich, aber diese Vorstellung, ich konnte, ich habe das hat mich so bewegt, wie du das beschreibst, wie, wie wunderbar die damit umgegangen sind, wirklich sehr, sehr schön.

****Katharina Afflerbach**** [53:14]: Und der Mutter ist es ja auch gelungen, sich selbst nicht über die Jahre zu verlieren. Das ist ja wahrscheinlich auch was, was bei vielen passiert, ne, weil der Fokus dann dermaßen auf dein Kind oder deine die anvertraute Person, kann ja auch der Partner oder sonst eine pflegende zu pflegende Person sein, ähm, dass du dich dann immer hinten anstellst und gar nicht mehr merkst, wie deine eigene Batterie immer nur noch leerer wird und leerer wird, bis du irgendwann vielleicht komplett ausgebrannt bist. Und Isabell, die Mama, hat von Anfang an trotz, dass drei von drei Kindern schlimm krank sind und ihre all ihre Fürsorge brauchen, hat sie von Anfang an durchgezogen, dass sie Inseln für sich hat, kleine Inseln im Alltag, eine größere Insel pro Jahr, wo sie einmal im Jahr ordentlich Karneval feiert. Das wird ja auch in der Schweiz gefeiert. Ja, ähm, und so konnte sie aber dauerhaft ihre Kraft hochhalten und ihre Energie hochhalten und mit Freude für ihre Kinder da sein und nicht immer so auf dem letzten Loch pfeifend und vielleicht sogar in so eine Opferrolle abschlitternd. Also, das hat sie wirklich super toll bewältigt und ist für uns echt ein leuchtendes Vorbild.

****Jutta Ribbrock**** [55:18]: Ja. Wie hast du die Menschen gefunden, deren Geschichten du erzählst? Das war bestimmt vielfältig, oder? Zufallsbegegnungen manchmal oder, dass dir jemand was erzählt hat von jemanden? Wie war das so?

****Katharina Afflerbach**** [55:36]: Ja, das stimmt. Also, es ist eine Mischung von Menschen, die ich schon kannte, z.B. Isabell aus der Schweiz, weil ich da im Sommer immer auf der Alp bin als Sennerin oder Geschichten, die ich sozusagen oder Personen, die ich über um eine Ecke herum kennengelernt habe, oder das Beispiel von Marcel, wo ich dann an eine Institution, in dem Fall das Gefängnis herangetreten bin, um mir eine Person vermittelt wurde. Z.B. war das auch so bei Astrid, die von ihrer Obdachlosigkeit und ihrer Alkoholkrankheit erzählt, wo ich dann über eine Suchtberatungsstelle an den Kontakt gekommen bin. Also, wirklich ein ganz buntes Potpourri.

****Jutta Ribbrock**** [56:37]: Sehr schön. Ja, und du selber, du hast es gerade noch mal angesprochen, die Sennerin. Man sagt ja immer so, ach, geh doch mal aus deiner Komfortzone. Ich finde, man guckt und Recht kann man behaupten, dass du das gemacht hast. Das war auch an so einem Wendepunkt in deinem Leben, wo du zwischen, das war, glaube ich, bevor du in die Selbstständigkeit gegangen bist als Coachin. Ja, du hattest parallel

zu einer Festanstellung, die auch eher so ein Griff ins Klo war in Köln bei so einer Hotelkette, ja, dorten wir hier nur mal gerade an. Das war noch mal richtig hart und da hast du parallel eine Coaching Ausbildung gemacht und dann hast du gesagt, okay, dazwischen diese Zensur markiere ich jetzt mal mit einem ganz anderen Kracher und hast dich entschieden, was ja, was richtig down to earth zu machen, weg von der Bürokatharina und das war ja auch dein Buch Bergsommer. Bitte erzähl uns davon, was, was, wo warst du, wie war das und was hat das mit dir gemacht?

****Katharina Afflerbach**** [58:08]: Ja, total gern. Also die Alp, auf der ich gearbeitet habe oder wo ich auch immer noch hinfahre, liegt in der Westschweiz und ich bin da bei einer ganz wunderbaren Familie gelandet, Mutter, Vater und drei Kinder und die Hütte lag auf 1640 m, also für alle, die in die Berge gehen, die können das vielleicht so ungefähr einordnen und das Gebiet erstreckt sich über ein paar hundert Höhenmeter und ist 130 Hektar groß. Konnte ich auch nichts mit anfangen, aber ich habe es umgerechnet in Fußballfelder. Also es sind 185 Fußballfelder für die wir da oben verantwortlich sind. Ja, und wir haben da oben Tiere zu betreuen, Jungvieh, also das sind Rinder, die noch keine Kühe sind. Davon hatten wir 120 Stück, die wir da über den Sommer betreuen und außerdem hatten wir noch zehn Kühe, 20 Ziegen, eine Handvoll Schweine, zwei Hunde und ein paar Kaninchen und ich bin also sozusagen nach meinen 12 Karrierejahren mit meinem Bürokörper, der nichts anderes konnte, als auf einem dicken gepolsterten Bürostuhl zu sitzen und schicke Kostüme und Pumps zu tragen. Mit diesem Körper bin ich dann also wieder plötzlich in den Bergen gewesen und musste wirklich von morgens 5:45 Uhr, ja, melken, ausmisten, Melkgeschirr waschen, bis abends, bis du ins Bett fällst, nach der letzten Arbeit, war ich also plötzlich auf den Beinen Berg auf, Berg ab, immer draußen bei Wind und Wetter, Regen, Schnee, Hagel, Nebel, was wir da oben alles haben und es war einfach eine eine Bereinigung auf allen Ebenen. Also, ich bin da dermaßen durchgeschüttelt und durchgerüttelt worden, dass von dieser Bürokatharina, also, ich würde mal sagen, nach einer Woche wirklich gar kein Fitzelchen mehr Überlebenschancen hatten. Also, da war ich musste ich sehr schnell, sehr demütig und dieses einfache Leben, von dem immer alle so ein bisschen melancholisch träumen und dieses Heidi Gefühl und so weiter, wo ich mich ja auch nachgesehen hatte. Ich wollte wieder in die Natur, ich wollte mich wieder spüren, bodenständig sein und dann habe ich aber sehr, sehr schnell gemerkt, was der Preis dafür ist, ne? Wenn du es so kuschelig gemütlich am am Feuerherd da haben möchtest, musst du halt auch erstmal den Baum fällen und dir das Feuerholz zurecht machen. Also, da waren sehr, sehr viele Learnings da oben, die auf mich gewartet haben, aber ich möchte keinen einzigen davon missen, weil es so intensiv war, weil ich es ja mit jeder Phase meines Körpers erlebt und bezahlt habe, sozusagen. Ja.

****Jutta Ribbrock**** [01:02:49]: Bitte erzähl uns noch ein bisschen von so ein paar ersten Mals. Also du hast gerade gesagt, du kommst aus deinen Stöckelschuhen vom Schreibtisch und dann sollst du plötzlich melken und Zäune flicken und so. Wie war das das zu lernen und

dann damit konfrontiert musst du ja wahrscheinlich alles schnell gehen, dass du mit zupacken kannst.

****Katharina Afflerbach**** [01:03:00]: Ja, das stimmt. Also die die Familie, ich war die einzige Angestellte auf dieser Alp und in dem Moment, wo sie mich unter Vertrag genommen haben, waren sie ja auf mich brauchten sie ja mich als Arbeitskraft und das heißt, sie haben mich am Anfang angelernt und sie haben auch alles, was ich für die Arbeit irgendwie begreifen musste, haben sie mir auch in Hochdeutsch beigebracht, weil ansonsten sprechen die da ja ihr ihr Schweizerdeutsch, heißt das dort in dem Gebiet, und ansonsten habe ich wirklich nichts verstanden, aber die Arbeitsbefehle oder die Erklärungen, die habe ich dann verstanden und es war es war so ein ins kalte Wasser geschmissen werden auf so vielen Ebenen. Also, das früher Aufstehen, dann wirklich alles körperliche Arbeit. Wir ich musste ja auch überall zu Fuß hin. Wenn jetzt du hast gerade gesagt, ein Zaun flicken, wenn ich den Zaun flicken musste, ja, dann musste ich halt erstmal irgendwie 2 km Berg auf oder Berg ab irgendwo hin latschen und musste ja auch mein mein Material, die die neuen Zaunfäde, den Vorschlaghammer und Draht und was ich so brauchte, auch alles dahin schleppen. Oh, und ich bin wirklich die ersten Wochen am letzten Loch habe ich da gepfiffen. Also, ich ich wäre, wenn, wenn mich wenn mich meine Moral nicht so gepackt hätte, hätte ich wirklich hinschmeißen können. Ich war so fertig, ich war zu keinem klaren Gedanken mehr fähig, aber ich habe mir versprochen, dass ich das durchziehe. Ich wollte natürlich auch die Familie nicht im Stich lassen. Es kam für mich überhaupt nicht in Frage, aber ich wollte auch dieses intensive Erleben. Das war ja für mich wie eine Reinigung. Ich wollte durch diese vier Monate durch, um am Ende wieder als die Katharina, die ich vielleicht als Kind, als Jugendliche vor dieser ganzen Karriere mal gewesen war, sozusagen hinten wieder rauszukommen. Und deswegen wusste ich, ich muss da durch, ich muss jetzt diesen ganzen Weg gehen und all diese Learnings, die Schmerzen, die Qualen, das schlechte Wetter, der Hagel, der Schnee, das gehört dazu und ja, insofern habe ich versucht, mich dem zu stellen, so gut ich konnte.

****Jutta Ribbrock**** [01:06:50]: Wow. Ich meine rauszuhören, dass du es auch mit der Familie gut getroffen hast. Du hast ja z.B. in deinem Buch auch die Geschichte von einer jungen Frau, die als Au-pair-Mädchen nach Deutschland gekommen ist und in ihrer ersten Station war das ganz furchtbar, bevor sie dann hinterher eine Familie gefunden hat, die mit ihr respektvoll umgegangen ist. Das war eine junge Frau aus Afrika, ne?

****Katharina Afflerbach**** [01:07:31]: Ja, aus Togo. Genau.

****Jutta Ribbrock**** [01:07:32]: Genau.

****Katharina Afflerbach**** [01:07:33]: Ja, absolut. Genau.