

## Podcast mit Lena Lamberti

\*\*Speaker 1:\*\* [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-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 Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Journalistin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, spannender und auch entspannter macht. Heute ist bei mir Lena Lamberti. Sie hat irgendwann eine, ich nenn's mal, mutige Entscheidung getroffen, nämlich ein Jahr ohne Männer zu leben oder jedenfalls ohne Liebesbeziehungen und auch ohne erotische Beziehungen. Ihr Buch darüber heißt Dating Sabbatical mit dem Untertitel Wie du die Liebe findest, wenn du aufhörst, danach zu suchen. Darüber reden wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Lena, herzlich willkommen.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:02:27] Hallo Jutta, so schön, dass ich bei euch sein darf. Ich freue mich sehr.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:02:31] Lena, oft ist es ja so, wenn wir gerade nicht krampfhaft nach Mr. Right suchen, dann rennen uns die tollsten Typen die Bude ein. Wie war das bei dir in deinem Sabbatical?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:02:41] Ja, tatsächlich sagen das viele oder denken das viele, dass man einfach nicht suchen muss und dann klappt's plötzlich. Und dann versucht man, nicht zu suchen, aber irgendwie klappt es dann doch nicht. Es war tatsächlich so, dass ich mich für meine Entscheidung, ein Jahr auf Dates und Sex mit Männern zu verzichten, als ich diese Entscheidung getroffen habe, direkt am nächsten Tag der nächste Mann an mein Leben angeklopft hat und gern mit mir eine Beziehung geführt hätte und es mich tatsächlich noch mal echt vor die Herausforderung gestellt hat, ob ich das wirklich möchte, ob ich das wirklich durchhalten kann und welche Rahmenbedingungen ich dafür brauche, ein Jahr durchhalten zu können. Und bin dann dazu gekommen, dass Selbstfindung irgendwas mit dem Wort selbst zu tun hat und dass ich das selbst machen und mich auf mich selber konzentrieren muss. Und nachdem dann auch noch mal so ein paar Gedankenschleifen passiert sind, habe ich mich dann noch mal wirklich bewusst für diese Auszeit mit all dem, auch all dem Verzicht, der dazu gehört, entschieden und dann war es, glaube ich, umso besser.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:03:47] Ich liebe ja Liebesgeschichten mit Happy End. Das dürfen wir hier gleich schon verraten, dass deine Geschichte so eine ist, oder?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:03:54] Ja, ich bin sehr, sehr glücklich, wenn ich jetzt...

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:03:58] Also das als Motivation mal, falls sich das noch jemand überlegen wollte, ein Jahr ohne Beziehung, dann wird alles toll. In deinem Buch kommt irgendwann der schöne Satz: Liebe kann auch einfach sein.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:04:10] Mhm.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:04:11] Und das impliziert ja zugleich, dass so viele von uns die Liebe oft irgendwie kompliziert und schwierig finden. Wie kommt das? Das ging dir ja auch so.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:04:20] Ich glaube, dass wir oft einfach viel zu verkrampft suchen. Also, das, was in meinem Leben schwierig war, war, dass ich es einfach so unbedingt wollte und die Liebe erkämpfen wollte. Ich kenne ganz viele junge Frauen, Frauen in meinem Alter, die einfach wirklich alles in ihrem Leben hinkriegen und im Liebesleben läuft's nicht so. Und dann wird's irgendwie zäh und so ein Ziehen und so ein Zerren. Ich will dich, der will mich nicht, und warum überhaupt? Und das ist dann diese Schwere, die das mit sich bringt. Dieses Liebe leicht sein lassen und allem, was schwer ist, Nein zu sagen und sich wirklich nur auf das Leichte in der Liebe zu konzentrieren. Und man ist wirklich, ich sage nicht, dass man nicht auch manchmal um die Liebe kämpfen muss, gerade wenn es in einer Langzeitbeziehung ist, aber nicht von Anfang an immer so viel Schwere und so viel Ziehen und Zerren da reinzubringen, sondern sich mehr so auf den Fluss der Liebe und des Lebens einzulassen und wirklich mehr so in den Zeitplan des eigenen Liebeslebens zu vertrauen, auch wenn das Vertrauen in etwas so Waages doch manchmal echt schwierig ist.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:05:26] Und so kompliziert ist es oft auch, weil wir da ganz schön viel reinpacken.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:05:31] Und so viele Erwartungen, also so viele Erwartungen, wie der potenzielle Partner für uns erfüllen soll und auch all die Enttäuschungen, die wir erlebt haben, all die schweren Stunden, all der Herzschmerz, all die Trennungen, all das tragen wir immer noch wie so einen wahnsinnig schweren Rucksack mit durch unser Liebesleben. Und das sitzt so, bei jedem Date sitzt dieser schwere Rucksack irgendwie noch mit am Tisch. Und den einmal auszupacken, all diese Beschwerden und dadurch dann das Liebesleben leicht angehen zu können, das war für mich eine Riesenveränderung.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:06:06] Dafür hast du dir ganz schön viel Zeit genommen, ein ganzes Jahr, bis du das auch wirklich so fühlen und leben konntest, dass die Liebe für dich auf jeden Fall einfach sein kann. Und in diesem Jahr hast du dich gewandelt von einer Frau, die immer sehr viel dafür getan hat, anderen zu gefallen, die manchmal Sex hatte, um im Gegenteil Geborgenheit zu bekommen, gewandelt zu, das sage ich jetzt ohne Übertreibung, weil du das selber auch sagst, zur personifizierten Liebe. Du schreibst, du wurdest Liebe. Ich zitiere mal: Liebe wurde zu einem Wesensmerkmal, das mich seither wie mein Atem und mein Herzschlag durch den Alltag begleitet. Wow! Also lass uns von dir lernen. Wie kommt man dahin? Wie hat das alles angefangen? Vielleicht mal so.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:06:54] Also, die Grundausgangssituation damals war, dass ich Liebe immer im Außen gesucht habe. Und ich dachte, weil mir Liebe wichtig war, ich müsste einen Menschen finden, der mich liebt, damit dann Liebe in meinem Leben wäre und ich mich glücklich und geborgen fühlen könnte. Und diese Entscheidung für meinen Dating-Sabbatical war die Entscheidung, nicht mehr im Außen zu suchen, sondern mich einmal nur auf mich selber zu konzentrieren und zu mir selbst eine schöne Beziehung aufzubauen.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:07:25] Du hast auch so eine Schlüsselsituation gehabt, ne?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:07:29] Ja, einfach die Tatsache, dass wenn du immer wieder sehr ähnliche Geschichten in deinem Leben erlebst, wie ich es irgendwie erlebt habe, mit ganz, ganz ähnlichen Männern, ganz ähnlichen Geschichten, ganz ähnlichen Situationen, dass ich für mich einfach begriffen habe, es reicht nicht einfach nur, die Hauptdarsteller in meinem Liebesleben auszutauschen, sondern ich muss in mir was verändern und da komme ich wieder zurück zu der Frage davor. Also nicht zu sagen, ich will geliebt werden, sondern zu sagen, ich liebe bedingungslos und ich sende Liebe in diese Welt. Und sobald ich liebe und sobald ich Liebe gebe, ist mein eigenes Leben voll von Liebe. Und dann bin ich nicht mehr ständig in dieser Bedürftigkeit, in diesem Suchen, wieder dieses Ziehen und Zerren, sondern weil ich zu Liebe geworden bin und Liebe einfach bedingungslos allen Menschen und Wesen in meinem Umfeld zur Verfügung gestellt habe, habe ich all das zurückbekommen. Und vor allen Dingen bin ich unabhängig geworden und kann heute einfach Beziehungen auf einer anderen Ebene treffen. Ich glaube, dass wir jeden Menschen lieben sollten, aber nicht mit jedem sollten wir eine Beziehung führen. Nicht alle Menschen auf diesem Planeten sind kompatibel. Aber dieses Thema Liebe aus der Gleichung rauszunehmen und das wirklich eher als Einstellung, eine universelle Einstellung in meinem Leben zu begreifen, hat mich einfach wachsen lassen und glücklicher werden lassen.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:08:56] Da möchte ich auf jeden Fall hinterher auch noch mal drauf zurückkommen, dieses alle Menschen zu lieben, das finde ich auch sehr beeindruckend. In der Zeit, als du dich entschieden hast, dein Sabbatical anzugehen, da hast du festgestellt, boah, irgendwie habe ich immer so Typen, die nichts Stabiles wollen. Diese Erfahrung teilen ja viele, komisch. Während scheinbar alle anderen glücklich Hand in Hand durchs Leben gehen, suche ich mir immer ausgerechnet diese Typen, die nichts Festes wollen. Warum treffe ich eigentlich immer genau die? Ja warum denn, Lena?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:09:30] Du dich bewusst für Unerreichbarkeit in deinem Leben entscheidest oftmals, weil die Unerreichbarkeit ein Teil von dir ist und du im Außen immer nur die Projektionsfläche deines Innenlebens wiederfindest. Also diese Tatsache: Immer die, die mich wollen, die will ich nicht, die sind mir zu langweilig. Und die, die ich will, die wollen mich nicht. Das sagt einfach viel mehr über dich aus als die Realität in deinem Leben. Aber wir Menschen, das ist echt so ein psychologisches Grundkonzept. Wir laufen so wie Scheuklappen durch unser Leben und wir nehmen nur das wahr, was zu unserem eigenen Glaubenssystem passt. Und wenn du in dir selbst tief diesen Glaubenssatz hast, dass du nicht lebenswert bist, dass dich keiner will, etc., dann wirst du das immer wieder im Außen so erleben, weil dein Inneres deine Wahrnehmung prägt. Und sobald du das drehen kannst und dir selbst nah werden kannst, zu dir selbst eine schöne Beziehung aufbauen kannst, deine Freundschaften aufblühen lässt und einfach wirklich aus deinem Inneren heraus liebevoller wirst, wirst du auch im Außen das anziehen, was du selber verkörperst, weil du plötzlich erlebst, dass du liebenswert bist, indem du dir selbst Liebe zur Verfügung stellst.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:10:43] Also das ist im Grunde die eigene Programmierung, nicht weil gerade wir zufällig immer wieder Pech haben, wie wir uns denken. Nein. Und du bist, um bei dir an die Quellen des Ganzen zu kommen, ganz bewusst auf Distanz gegangen. Und ich hatte so ein Bild, als ich dein Buch gelesen habe, so wie wenn man ein Haus saniert, das man erst mal komplett entkernt, um die Basis frei zu legen und dann Stück für Stück aufbaut, so wie es einem gefällt. So hast du ja erst mal Schicht für Schicht geguckt, was ist denn da im Hause Lena so los?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:11:14] Total, ich hatte so ein bisschen das Gefühl, oder das eigene Bild in mir, so eine archäologische Baustelle zu betreten und irgendwie immer tiefer in mich hinein zu graben und immer mehr aufzudecken. Man denkt ja, irgendwann ist man erwachsen und man kennt sich so ein bisschen selbst, aber die wenigsten Menschen wissen wirklich, was in ihnen vor sich geht und welche unbewussten Anteile ihr bewusstes Erleben triggern und beeinflussen. Und es war so wichtig für mich, einmal hinzugucken, was löst denn die Probleme in meinem Liebesleben aus. Ich bin zum Beispiel ohne Vater großgeworden, und ich hatte immer deutlich ältere Männer in meinem Liebesleben. Und da gab's so einen Vaterkonflikt. Und ich hab unbewusst immer wieder in meinen Liebschaften meinen Vater gesucht, die Beziehung zu meinem Vater gesucht, um das aufzulösen. Und irgendwie mit meinem Vater in Kontakt zu gehen und den kennenzulernen, hat eben diesen extremen Altersunterschied, den ich immer wieder erlebt hab, ausgeheilt. Und so gibt es ganz unterschiedliche Themen in meinem Leben, die einfach so aufgrund meiner familiären und Beziehungsmuster, die ich einfach oft schon in meinem frühkindlichen Leben angesammelt habe, dass die mein heutiges Liebesleben als Erwachsener geprägt haben und das sehe ich bei ganz vielen Leserinnen oder Patientinnen, ich bin ja auch Ärztin im Bereich Psychosomatik und Psychotherapie, dass wir uns das einfach aus dem Unbewussten ins Bewusste holen müssen, um zu verstehen, wie wir so ticken, wie wir ticken und dann irgendwie Dinge anders machen können.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:12:48] Hast du denn jetzt Kontakt zu deinem Vater?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:12:51] Ja, tatsächlich haben wir in diesem Dating-Sabbatical während dieses einen Jahres uns zum ersten Mal getroffen und haben seitdem Kontakt miteinander und das hat ganz, ganz viel gelöst und mir geholfen, da einfach nicht immer im Außen nach meinem Vater zu suchen.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:13:06] Versteht ihr euch gut?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:13:09] Ich würde sagen, dass wir nicht so ein enges Verhältnis haben, wie du dir das vorstellen kannst, wenn du mit deinem Vater aufgewachsen bist. Dafür fehlen uns einfach 28, 29 Jahre, die man nicht mal so eben nachholen kann. Aber wir verstehen uns gut und wir merken, wir haben ähnliche Interessen und irgendwie auch so ein ähnliches Naturell. Und von daher konnten wir direkt ab dem ersten Kennenlerntag quasi ganz viel bereichernde gemeinsame Zeit miteinander verbringen.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:13:40] Schön. Das klingt gut. Du hast das eben schon angesprochen, dieses solange wir glauben, dass sich geliebt fühlen von außen kommen muss. Solange machen wir uns ja auch abhängig von der Zuwendung anderer. Und ich zitiere mal noch einen schönen Satz von dir: Bin ich der Überzeugung, dass ich mir alles, was ich brauche, selbst geben kann und auch als Single ein erfülltes Leben leben kann, bin ich nie im Mangel. Und ich glaube, intellektuell haben die meisten von uns das ja begriffen. Wir wissen das, aber wir stolpern trotzdem immer wieder rein in unsere

typischen emotionalen Fallen. Also wie kriegen wir das vom Kopf ins Herz, ins Gefühl, in unsere Zellen rein?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:14:27] Tatsächlich einfach, sich dessen bewusst zu werden und Dinge anders zu machen. Also etwas theoretisch zu verstehen heißt noch absolut nicht, dass wir das auch in der Praxis umgesetzt bekommen. Ich glaube, das ist uns wirklich klar. Und viele haben dieses Wissen und kriegen es aber nicht umgesetzt, weil da einfach so innere Blockaden dahinter sind, wirklich ins Tun zu kommen und wirklich in deine Verantwortung zu kommen und wirklich in deine eigene Energie zu kommen und das umzusetzen. Und ich glaube, da hilft wirklich einfach, jeden Tag einen kleinen Schritt in diese Richtung zu gehen. Also ein Beziehungszielbild zu haben, ein Zielbild von dem zu haben, was du erschaffen und was du erreichen willst. Und nicht zu versuchen, irgendwie von einem zum nächsten Tag das einmal so komplett zu drehen. Dafür sind wir Menschen in der Regel nicht gemacht, die wenigsten Menschen schaffen das. Aber so jeden Tag einen kleinen Schritt weiter in diese Richtung zu gehen und auf Basis deiner Werte, dein Liebesleben neu auszurichten und dich mit dir selber zu verbinden und wirklich ehrlich zu dir zu sein, was du wirklich brauchst, was wirklich deine Motivationen dahinter sind und so einfach stärker bei dir selber anzukommen, weil eben auch die Beziehung zu dir selbst so das Fundament für alle anderen zwischenmenschlichen Beziehungen ist und wenn das nicht schön ist und wenn das nicht stabil ist, wird es im Außen halt immer wieder scheitern und wanken.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:15:55] Beziehung zu dir selbst, hast du gerade gesagt, und du hast ja im Grunde die Selbstliebe Stück für Stück richtig geübt. Du beschreibst, dass du zum Beispiel Kuschel-Sessions mit dir selbst machst.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:16:10] Das ist, glaube ich, eine der Sachen, die ich einfach jedem Menschen da draußen empfehlen kann. Weil ich gemerkt hab, dass wir Kuscheln immer an so einer Zweisamkeit oft suchen. Oder dass ich das früher so gemacht habe. Dass ich mir dachte, wenn ich kuscheln will, da muss da jemand da sein, der mich in den Armen nimmt. Weil wir das oft so gelernt haben. Weil das so unser Bild von Kuscheln ist, das macht man zu zweit. Ich hab in diesem Jahr für mich gemerkt, mir hat der Sex gar nicht so gefehlt. Mir hat die körperliche Nähe, dieses Geborgenheitsgefühl, dieses Kuscheln, dieses Miteinandersein gefehlt. Und in dem ich aber dieses Gelübde abgelegt habe, das ein Jahr komplett darauf zu verzichten, hab ich geschaut, okay, wie kann ich mir das selber geben? Wie kann ich mir selber nah sein? Ich hab einfach viele Abende auf meiner Couch verbracht und über die Zeit einfach das Selbstkuscheln perfektioniert und mich wirklich hingelegt mit einer Decke, mit einer Wärmflasche, mit einem Tee. Da rede ich gar nicht über sexuelles oder erotisches, sich selbst befriedigen, sondern einfach nur, sich mal selber über die Arme zu streichen, sich wirklich einmal die Arme um sich selbst zu legen und sich selber in den Arm zu nehmen, sich mal über die Oberschenkel zu streichen und das einfach mal diese Berührung wahrzunehmen und das zu spüren und das wirklich so zuzulassen, ohne sich im Mangel zu fühlen. Sondern einfach zu sagen, es kann so schön sein, wenn ich mit mir selbst gut bin und wenn ich mir selbst eine schöne Zeit mache. Das kann mindestens genauso schön sein wie eine Kuschel-Session mit dem Partner. Sobald wir uns das selber geben können, müssen wir das nicht von unserem Partner abverlangen. Dann können wir in Zweisamkeit sein, aber wir können es uns auch alleine schön machen. Ich glaube, das ist so wichtig, dass man alleine gut mit sich klarkommt und der andere kein Muss, sondern ein Kann an seiner Seite ist. Und das macht die Verbindung so viel leichter.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:18:11] Wunderbar. Kann auch in Corona-Zeiten helfen, wenn man auch die Freunde nicht umarmen darf.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:18:16] Tatsache. Tatsächlich dieses Umarmen, also das war auch während meiner Männer- und Dating-Pause einfach was, was mir so wahnsinnig gefehlt hat. Und natürlich umarmt man sich, damals vor Corona, hat man sich auch mal ganz normal umarmt. Und trotzdem war das irgendwas, wo ich das Gefühl hatte, wie komisch ist das jetzt, jemanden zu fragen, ob der mich einfach mal oder die einfach mal in den Arm nehmen kann. Weil ich auch immer Sorge hatte, dass da irgendwie die Freundschaft in eine falsche Richtung gleiten könnte. Und da wirklich einfach zu merken, wir können uns alles selber geben. Das heißt nicht, dass wir unser Leben alleine verbringen müssen, aber wir können lernen, unsere eigenen Bedürfnisse, auch unsere emotionalen Bedürfnisse zu befriedigen. Das macht es dann später leichter, Grenzen zu setzen, weil das eben auch ein großes Problem von mir war, dass ich mich oft eben auf Geborgenheit ausgerichtet war und mich dann doch auf Sex eingelassen habe. Und so, indem ich mir Geborgenheit selber geben konnte, musste ich nicht mehr irgendwie, ja, an sexuelle Einbahnstraßen laufen, die mir eigentlich gar nicht gut getan haben.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:19:27] Und die Fehlstelle, die es da eigentlich gab, nämlich die Geborgenheit, durch die erotische Begegnung ausstopfen oder ausfüllen sozusagen. Du hast ja während deines Sabbaticals radikal ehrlich über deine Gedanken und Gefühle in einem Blog geschrieben. Dir war nichts mehr peinlich, anderen schon. Deinem Chef zum Beispiel. Woran hat er sich gestört?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:19:52] Tatsächlich einfach über die emotionale Ehrlichkeit. Also ich würde meinen Blog so ein bisschen als Seelenstriptease beschreiben, in dem ich einfach wirklich kein Blatt vor den Mund genommen habe und ich mich mit all meiner Verletzlichkeit, mit all meinen Gedanken, Gefühlen, Sorgen, Zweifeln da einfach wirklich so komplett nackt auf den digitalen Marktplatz irgendwie gestellt habe. Damit konnte mein Chef nicht umgehen, weil er einfach Sorge hatte, dass das irgendwie unsere Professionalität oder meine Professionalität anzweifeln könnte, wenn das irgendein Kunde in die Hände bekommen würde. Wo ich allerdings immer gesagt habe, hey, sollten wir nicht alle so ehrlich und offen sein können? Warum ist Emotionalität, warum sind die eigenen Schwächen so ein großes Tabuthema? Warum versuchen wir die irgendwie immer für uns zu behalten? Ich fand das wahnsinnig heilsam. Mich mit meinen Schwächen zu zeigen und eben nicht immer nur die super erfolgreiche Powerfrau nach außen zu sein, sondern sagen zu können, ja ich kann erfolgreich sein, ich kann auch total professionell sein, aber auch ich habe Schwächen, auch ich habe irgendwie Zweifel und ich bin mir auch nicht immer sicher, dass das nebeneinander stehen kann und dass wir nicht immer in Fassaden leben und nach außen hin irgendwas darstellen wollen, sondern dass wir alle nur Menschen sind und wir alle haben irgendwo Schattenseiten. Und die aber sich dafür nicht zu schämen und die nicht zu verstecken, sondern da einfach ehrlich und offen mit umzugehen.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:21:22] Vor allem schaukelt sich das ja auch gegenseitig hoch, weil alle mit dieser Fassade rumlaufen, denkt man, okay, muss ich auch machen, dass ich mithalten kann.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:21:30] Genau, und das sehe ich dann immer wieder, das ist ja immer das, warum es überhaupt meine Arbeit gibt, dass ich in der Psychotherapie arbeite. Dann vor einem Psychotherapeuten traut man sich dann zu öffnen, weil es da irgendwie so einen geschützten Raum dafür gibt. Aber ich glaube, dass wir einfach als Gesellschaft

viel mehr dafür sorgen müssen, dass nicht immer nur das Perfekte akzeptiert wird und dass nicht immer das nur anerkannt wird, sondern dass wir Menschen sind mit all unseren Stärken und Schwächen und dass wir einfach füreinander einstehen und uns da gegenseitig helfen und füreinander da sind.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:22:08] Du erzählst auch viel über deine Kindheit und dass dein Aufwachsen auch damit zu tun hat, wie du so drauf warst. Was sagt deine Mutter zu deinem Buch?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:22:20] Meine Mama ist immer sehr stolz auf mich, sagt aber auch, ich hab das da, aber ich muss nicht alles lesen. Meine Mama muss nicht alles wissen. Ich glaube, wir haben viel über die Themen gesprochen. Wir haben viel den Austausch auch zueinander gesucht. Weil in dem ich mein Leben aufgeräumt hab, hat sie auch selber die Motivation gehabt, ihr eigenes Leben und das, was sie irgendwie auch in mein Leben getragen hat, ein bisschen genauer anzuschauen. Die Hintergründe zu verstehen. Und meine Mama ist zum Glück eine sehr offene Person. Das heißt, sie weiß, worum es geht und sie kennt all die Höhen und Tiefen. Aber sie meint immer so, so dein Sexleben, darüber muss ich nicht lesen. Das geht mich nichts an. Das finde ich auch gut so.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:23:06] Und diese andere Seite, dass du deine Entwicklung eben auch darauf zurückführst, wie deine Kindheit war, kommt sie damit zurecht? Habt ihr euch, ja, du hast es gerade schon angedeutet, ihr habt euch eigentlich ausgesprochen, oder?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:23:20] Sie kann das zum Glück total gut annehmen. Und es gab sicher einfach viele Jahre, wo das schwer gewesen ist. Es war mit Sicherheit nicht so, dass ich angefangen hab, Dinge zu hinterfragen, und sie das alles irgendwie total leicht genommen hat. Das waren viele Jahre, und ich finde, das sollte auch jeder wissen, wenn man sich mit seiner Vergangenheit auseinandersetzt und seine Familienmuster aufdeckt, dass es da auch Reibungen mit den Eltern gibt. Das ist total normal, und das darf so sein. Und dass wir aber trotzdem beieinander geblieben sind und einfach nicht gesagt haben, weil du jetzt anders bist, lehne ich dich ab. Oder weil du mich hinterfragst, lehne ich dich ab. Sondern du hinterfragst und ich interessier mich dafür, denn du bist ja immer noch meine Tochter. Oder sie ist immer noch meine Mutter. Und dass wir einfach wussten, uns verbindet ein Band. Unsere Beziehung hat sich gewandelt. Die Art und Weise, wie wir heute miteinander umgehen, hat sich gewandelt. Aber sie hat sich eben zum Positiven gewandelt. Und wir freuen uns immer wieder, dass das so passiert ist, weil wir heute eine erwachsene Mutter-Tochter-Beziehung haben und weil sie eben auch ganz viel eigene Entwicklung aus meinen Fragen herausgenommen hat. Und das ist das Schöne. Ich habe nicht nur mich geheilt, da hat auch viel in meiner Familie ein Heilungsprozess stattgefunden und auch da wurden noch mal auch die Beziehung von meiner Mutter zu ihren Großeltern auch mal hinterfragt und angeschaut, weil es ja immer ein System ist, in dem wir groß werden. Da ist auch nie jemand schuld. Auch unsere Eltern sind immer Opfer von Opfern. Und das anzuerkennen und zu sagen, keiner hat Schuld und trotzdem dürfen wir es besser machen, das ist ein schöner Prozess.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:24:58] Da komme ich schon zu einer Sache, die ich dich auch fragen wollte, was ich nämlich so spannend und auch absolut einleuchtend finde an deinen Entwicklungsschritten. Du hast angefangen, die Dinge anders zu betrachten und das passt dazu, was du gerade von deiner Mama sagst. Was uns so schmerzt, ist ja oft die Einordnung der Dinge, also unsere eigene Einordnung. Wie wir Dinge bewerten, wie wir sie bewerten, das ist eigentlich schon damit gesagt. Und heute sagst du, du kannst Dinge anders betrachten, also typischerweise, sag ich jetzt mal, wenn wir Streit haben,

dann finden wir Streit blöd und den anderen auch noch blöd. Und heute sagst du, schaffst du es, wenn du streitest, dass du nicht mehr denkst, boah, warum ist der so gemein zu mir, sondern wie betrachtest du jetzt einen Streit beziehungsweise den Menschen, der dir ja so scheinbar was Böses da gerade tut?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:25:53] Ich glaube, früher war ich auf dem Opfermodus. Also wenn wir darüber sprechen, wie war das früher, dann hab ich mich immer als Opfer der anderen gefühlt. Und ich hab heute verstanden, dass für alles, was ich erlebe, habe ich einen eigenen inneren Anteil. Warum triggert mich das denn jetzt grad, was der gesagt hat? Warum werde ich denn wütend, weil die und die Reaktion stattgefunden hat? Es ist ja nicht so, dass jeder auf Basis dessen, was ein anderer sagt, immer wieder gleich reagiert. Sondern es ist ja total individuell, welche Themen dich triggern, welche Dinge du gut findest, welche Dinge du doof findest, etc. Und das für mich zu realisieren, dass in jedem Streit ist ein Anteil in mir. Und sich zu streiten oder, ich sag mal, Meinungsverschiedenheiten zu haben, daran ist ja überhaupt nichts verkehrt. Es ist ja total gesund, dass wir uns in den Austausch begeben. Aber die Emotionen müssen dabei nicht immer so hochkochen und es muss nicht unfair werden und man muss nicht sich anschreien und man muss nicht unfair werden. Sondern ich finde es wichtig, heute einfach trotzdem, und da sind wir wieder ganz am Anfang unseres Gesprächs, in der Liebe zu bleiben. Also auch wenn ich mich heute streite, möchte ich trotzdem mit Mitgefühl bleiben und habe trotzdem so einen grundlegenden Gedanken von Wohlwollen. Ich stelle die Sicht des anderen nicht in Frage, weil wir aus unterschiedlichen Perspektiven auf eine Situation gucken. Es ist total normal, dass wir eine unterschiedliche Meinung dazu haben. Es geht nicht darum, die Meinung des anderen zu korrigieren, sondern ich sag mir immer: Sag mir du doch bitte, was du gesehen hast, und ich sag dir, was ich erlebt hab, und dann erweitern wir unsere Wahrnehmung dieser Situation und verstehen, warum du jetzt gerade so reagiert hast und warum ich jetzt gerade so reagiert habe. Dann wird das mehr so miteinander als gegeneinander. Und dann tut es in der Regel nicht so weh, weil man nicht so eskaliert.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:27:49] Also, Meinungsverschiedenheiten sind ja per se erst mal nicht so schlimm, wenn aber jemand verletzend wird und irgendwie du denkst, boah, hundsgemein oder dachtest, früher, hundsgemein, kannst du da auch diese, ich sag mal, Distanz wahren oder einfach dir den angucken und sagen, hm, wahrscheinlich spinnt er jetzt so rum, weil...

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:28:10] Genau, weil er irgendwas erlebt hat oder weil er irgendwelche Erfahrungen mit dem Thema gemacht hat. Und das ist ja okay. Also wer bin ich denn, zu beurteilen, was jetzt richtig und was jetzt falsch ist, steht mir überhaupt nicht zu. Und da einfach mit so einer Grundempathie ranzugehen und zu sagen, du bist okay und ich bin okay. Und wir müssen auch nicht für alles eine Lösung finden. Ich finde es auch wichtig zu sagen, okay, wir haben jetzt hier eine Meinungsverschiedenheit. Und wenn wir dann jetzt nicht weiterkommen, dann nehmen wir uns einfach ein bisschen Zeit, und du nimmst dir ein bisschen, ich nehm mir ein bisschen, und dann kochen die Emotionen schon ganz automatisch runter. Und das ist, glaub ich, wichtig, dass man das aus so einer inneren, ruhigen Haltung heraus angeht. Und eine Meinungsverschiedenheit darf auch bleiben, und trotzdem kann man in anderen Bereichen immer noch miteinander verbunden sein und schöne, gemeinsame Momente erleben. Ich glaube, dieses die eigene Meinung so ein bisschen loslassen zu können und bloß weil jemand anders die nicht so sieht, das nicht so ernst zu nehmen, sondern irgendwie eher wieder gemeinsam ins Lachen zu kommen und sich auf die Dinge zu fokussieren, die einen verbinden als auf die, die einen trennen, das ist so wichtig.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:29:26] Du sagst das auch über andere schwierige Situationen. Da habe ich auch einen schönen Satz von dir: So habe ich gelernt, unter schwierigen Situationen nicht mehr zu leiden, sondern sie mit offenen Armen zu begrüßen, weil sie für irgendwas gut sind, das ich nur noch nicht sehen kann. Also nehmen wir mal, keine Ahnung, in Freundschaften, im Job oder wie auch immer. Kannst du uns da noch ein Beispiel sagen, worauf du das anwenden kannst, dass du das jetzt anders betrachtest?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:29:53] Ja, total. Also was ich immer so als Gedanken dazu habe: Wir können das Leben immer nur nach vorne leben und wir können es erst im Rückblick verstehen. Und wenn ich zum Beispiel auf mein Liebesleben gucke und auf all die Dates oder Beziehungsversuche, aus denen nichts geworden ist oder Situationen, die ich damals als sehr schmerhaft erlebt habe, dann war das in diesen Momenten für mich einfach immer totaler Horror und es war so gemein und es war so unfair und ich war so unzufrieden mit der Situation. Und wenn ich heute auf mein Liebesleben zurückgucke, denke ich mir immer so, Gott, wie gut ist es einfach alles gewesen, dass irgendwann dieser Mann, mit dem ich heute durch mein Leben gehen kann, wirklich vom Schicksal gezaubert in mein Leben gekommen ist. Und es war super, dass alle anderen gegangen sind, weil das tatsächlich einfach die Beziehung war, nachdem ich einfach, nach der ich mich immer gesehnt und nach der ich Ausschau gehalten habe. Und so aus dieser Perspektive: In dem Moment läuft, was nicht so, wie ich das will, aber auch da wieder meinen eigenen Willen abzugeben und ins Vertrauen zu kommen, zu sagen, das ist nicht so, wie ich mir das vorgestellt hab, aber hab ich eine Ahnung, wo mein Leben hingehen soll? Nee, also geb ich einfach so ein bisschen ab und guck mal. Damit geht's mir auf jeden Fall viel einfacher.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:31:09] Die größte Herausforderung, die ist ja, dass wir uns selbst anders betrachten. Die ganz hohe Schule Top of the Pops ist ja, und jetzt kommt einer meiner Lieblingssätze aus deinem Buch, wenn du dir sagen kannst, ich bin genug. Viele empfinden Zeit ihres Lebens das Gegenteil, ich bin ungenügend. Stattdessen, weil es so schön ist, ich bin genug. Du sagst, das gelingt dir inzwischen. Wie?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:31:38] Das ist eine total gute Frage, und ich glaube, das ist ein Prozess. Also, ich glaube, dass wir jeden Tag ein kleines Stückchen mehr von uns selber annehmen können und uns selber jeden Tag ein kleines Stück mehr lieben können. Ich habe für mich einfach wirklich so kleine Mantras entwickelt und hab so kleine Post-its und irgendwie Notizen auf meinen Spiegeln überall in meiner Wohnung verteilt, weil das, was wir immer um uns herum haben, das prägt uns. Und wenn wir irgendwie als Kind immer gesagt bekommen haben, du bist nicht genug, das ist nicht gut genug, etc., dann sickert das so in dich ein. Und wir können aber als Erwachsene das umprogrammieren. Das Schöne an unserem Nervensystem ist, es ist umtrainierbar und wir können Dinge anders lernen. Auch wenn das nicht immer einfach ist. Aber wenn du dir zehnmal am Tag sagst, ich bin genug, und noch ein paar Zettelchen und ein paar Änderungen auf deinem Handy einstellst, dann dauert das eine Weile. Aber irgendwann sickert das bei dir ein, dass du genug bist. Und ich habe wirklich auf meinem Spiegel mit großen Buchstaben und Edding draufgeschrieben, ich bin genug, Ausrufezeichen. Jeden Tag, wenn ich mich beim Anziehen am Morgen in mein Spiegel, vor mein Spiegel gestellt habe und mich da angeschaut habe, habe ich immer wieder dieses Ich bin genug gehabt. Und am Anfang habe ich mich wirklich noch so ganz bewusst davor gestellt und das laut ausgesprochen und das ganz intensiv in mir gespürt und irgendwann war das eher noch so da. Ich brauchte vielleicht auch einfach nicht mehr den Impuls so stark wie am Anfang. Und heute zweifle ich einfach gar nicht mehr dran. Heute weiß ich einfach, dass das so ist, weil auch

ich mir gut genug bin. Also die Tatsache, dass wir das Gefühl haben, dass uns andere als nicht gut genug empfinden, ist oft auch etwas, dass wir selber überkritisch mit uns selbst sind. Und das Beides auszuhalten, also die eigenen Anforderungen an dich selbst so ein bisschen runterzuschrauben. Dich nicht immer mit allen Menschen, die irgendwas supermäßig Tolles erreicht haben, vergleichen, sondern wirklich eher so mit einem guten Durchschnitt. Und dafür dankbar sein, was in deinem Leben passiert, also wirklich den Tag reflektieren. Und überlegen, was war heute eigentlich alles gut, was habe ich heute eigentlich alles gut gemacht. Anstatt immer den Fokus auf das zu richten, was nicht so gut gelaufen ist. Das ist tatsächlich so der Trick. Darauf, worauf du deinen Fokus legst, das wird wachsen. Und wenn du dich entscheidest, den Fokus auf deine positiven Aspekte zu legen, dann werden die wachsen.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:34:13] Hast du noch ein paar Beispiele, was da auf dein Zettelchen so drauf steht? So als Vorstufen zu, ich bin genug.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:34:20] Ja, also tatsächlich einfach dieses, ich bin lebenswert so, so wie ich bin, ich muss nicht um alles kämpfen, ich darf Liebe empfangen, also nicht immer dieses Gefühl von, ich bin jetzt dafür verantwortlich, mein Liebesleben gut hinzubekommen und ich muss um den anderen kämpfen, sondern einfach auch mal locker zu lassen, um zu sagen, der andere darf genauso einen Schritt auf mich zugehen und sich all dieser positiven Eigenschaften der eigenen Person bewusst zu werden und die wirklich so als Longlist einfach mal aufzuschreiben, was andere an dir wertschätzen, was du gut kannst, wofür andere dankbar sind, was du so gut gemacht hast. Und da einfach diese Dinge immer stärker auszuweiten und da wirklich einfach auch deinen Werten zu folgen. Also wann hast du das Gefühl, dass eine andere Person gut ist? Wann findest du eine andere Person liebenswert? Und dich selber stärker danach auszurichten. Und eben nicht immer nur deine Leistungsansprüche und was du alles noch zu tun hast und die Erfolge, die du leisten musst, et cetera. Sondern wirklich mal zu gucken, was tut dir in einer anderen Person wirklich gut? Für mich war das immer, dass ich die Menschen total bewundert habe, die in sich ruhen, die die wirklich einfach so ein liebevolles Wesen haben, die so strahlen. Und das finde ich liebenswert. Und deswegen habe ich gedacht, dann werde ich doch auch lieber das, als irgendwie immer so die Einserschülerin zu sein, die von Erfolg zu Erfolg hetzt und gar keine Zeit mehr für Freunde und Leben in ihrem Leben hat.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:35:58] Vor allem, ich finde auch immer die Menschen faszinierend, die wirklich so total sie selbst sind. Das ist wieder das mit der Fassade. Wir spüren das ja, wenn jemand nicht echt ist. Und ich finde dann Menschen toll, wenn sie echt sind. Und trotzdem habe ich auch oft gedacht, ja, aber ich muss das und das darstellen und so und so sein. Und dann finden die mich so richtig toll. Und dabei ist dieses Echtsein eigentlich das Verführerischste, finde ich.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:36:25] Total. Und das müssen wir uns alle wieder viel mehr erlauben und uns auch gegenseitig dazu motivieren, uns das erlauben zu dürfen, dieses Echtsein zu teilen, was wirklich in mir vorgeht, nicht dafür verurteilt zu werden, sondern da so einen Raum zu schaffen, dass das sein darf. Weil, so wie du das erst gesagt hast, es ist so ein Dominoeffekt. Wenn alle um dich herum die Fassade irgendwie anlegen, dann ist es superschwer, wenn du die Einzige bist, die es anders macht. Aber indem wir uns alle so ein bisschen mehr zeigen und offenbaren, können wir da einfach so als größere Gemeinschaft dazu beitragen, dass es leichter wird.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:37:03] Grad musste ich dran denken, es gibt nämlich in meiner Podcast-Serie auch ein total tolles Gespräch mit Marja Günther, die hat ein Buch geschrieben, das heißt, Vergleiche dich nicht, sei du selbst. Da musste ich gerade dran denken. Also alle, die uns zuhören, gern auch mal da rein klicken, da haben wir genau dieses Thema. Wenn wir uns dauernd vergleichen, dann ziehen wir meist den Kürzeren, weil wir uns tollere Vergleichsmuster aussuchen. Und es gibt ja immer jemanden, der irgendwas toller kann oder dünner ist oder längere Haare hat oder mehr Glanz.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:37:35] Weil wir uns immer, also in allen Bereichen vergleichen wir uns mit dem Besten. Also wenn du dich jetzt in einem Bereich, in dem du wirklich gut sein willst, mit was vergleichst, ne? Okay. Aber in allen Bereichen deines Lebens vergleichst du dich immer mit wirklich dem Top-Job in diesem Bereich. Und das ist unmöglich. Kein Mensch wird es schaffen, in allen Bereichen des Lebens 150 Prozent zu sein. Das ist einfach wirklich so unrealistisch. Und von daher eher zu sagen, was ist mir wirklich wichtig, deswegen sage ich das mit den Werten immer. Was ist wirklich das, was mir in meinem Leben wirklich wichtig ist? Und dann wähle ich so ein paar Kategorien aus, eins, zwei, drei, wie auch immer. Aber die dann wirklich gut zu machen und darin wirklich für dich in deinem Leben zu stehen und das zu verkörpern. Gerade was du auch gesagt hast, \*\*Authentizität\*\* ist so ein wichtiger Wert für mich, dass ich so sein darf, wie ich bin. Die musst du aber irgendwie auch Raum geben und das passt halt nicht zusammen mit Angepasstheit und das passt vielleicht auch zum Beispiel nicht mit einer Konzernkarriere einher. Weil das einfach in gewissen Strukturen nicht passt und sich dann aber auch ehrlich das Ganze anzuschauen, zu sagen, da gibt es einen Zielkonflikt, okay, welches Ziel ist mir wichtiger. Und für die Dinge, die wir ja sagen wollen, müssen wir zu anderen Sachen nein sagen. Es geht nicht anders, wir können nicht zu allem ja sagen. Um dann eben die Energie darauf zu fokussieren, weil du nur 100 Prozent der Energie zu verteilen hast. Und du musst halt die Töpfe, in die du deine Energie einzahlst, die musst du halt selber auswählen.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:39:07] Nicht zu viele auf jeden Fall. Ja, genau. Lena, jetzt wollen wir das endlich wissen, wie das mit dem Happy End war. Ganz genau. Erzähl uns alles. Also du hast jetzt eine Beziehung auf Augenhöhe. Du hast den Sex deines Lebens und du ruhst auch noch total in dir selbst. Heidewitz. Jetzt sag uns kurz, wie war das? Also dein Sabbatical war vorbei, du durftest wieder und dann...

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:39:30] Und dann hat mir Sex endlich wieder etwas bedeutet. Du kennst es vielleicht vom Fasten. Wenn du eine gewisse Zeit auf Nahrungsmittel komplett verzichtest, ist das erste Stück Apfel, was du essen kannst, was superbesonderes und schmeckt einfach grandios. Und weil ich ein Jahr darauf verzichtet habe, war es auf einmal wieder bedeutungsvoll. Ich war wieder wirklich da, weil ich mich bewusst dafür entschieden habe, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, damit zu starten. Da auch wieder einfach nicht nur Sex so nebenbei zu haben, nicht nur so Dates nebenbei zu haben und das mehr so als To-do-Liste auf der Wochenendliste, weil man ja irgendwie auch im Liebesleben vorankommen kann oder muss, sondern wirklich so... Wofür ja einfach auch der Podcast steht, für ein \*\*bewusstes Leben\*\* und eben auch das \*\*bewusste Liebesleben\*\*. Und wirklich im Moment zu sein und weniger auf den Orgasmus ausgerichtet zu sein, sondern mehr auf das Miteinander, auf die Verbindung, auf den Moment, den man da schafft. Das hat mir tatsächlich diese Zeit ohne Sex gelehrt, dass es eigentlich gar nicht auf die Orgasmen ankommt, sondern eher auf den Weg bis dahin.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:40:41] Darf ich dich da schon nach deinem ultimativen Tipp fragen, der ganz hinten in deinem Buch steht, oder wollen wir das als Teaser? Nee, bitte sag das mal kurz. Da hast du einen ultimativen Tipp für ein erfülltes Sexleben.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:40:56] Ich hoffe, du meinst jetzt auch den, den ich jetzt im Kopf habe. Und zwar einfach wirklich wieder wie Teenies in eine sexuelle Weise an den Sex heranzugehen. Ich erinnere mich noch an meinen ersten Orgasmus und wie intensiv das war, weil das noch so ganz besonders war und man noch gar nicht so richtig wusste, wie das damals mit 16 alles so funktioniert. Und wirklich wieder diese Neugier, nicht immer Autopiloten-Modus miteinander zu interagieren und mehr oder weniger sich so aufeinander irgendwie abzuarbeiten, weil es ja irgendwie auch noch gemacht werden muss, weil wir ja irgendwie neben all den To-Do's auch noch Sex haben müssen, weil es irgendwie vielleicht schon zwei Wochen das letzte Mal her ist und weil für eine erfüllte Beziehung auch ein erfülltes Sexleben dazugehört, sondern wirklich sich wieder mit Neugier einander zu widmen und die Küsse und die Berührung einfach wirklich zu spüren und nicht nur so auf die Zielgerade ausgerichtet zu sein, sondern auf den Weg dahin und das Miteinander und den Kitzel, den all das hat und den Zauber. Und auch immer mal wieder bewusst darauf zu verzichten, weil eben bei allem, was wir so intensiv konsumieren, so ist der Mensch ausgerichtet, wir desensibilisieren so ein bisschen über die Zeit. Das heißt, es wird einfach ganz natürlicherweise so ein bisschen weniger intensiv. Und sich immer mal wieder so kleine Auszeiten zu nehmen und es muss nicht immer der Sex bei der Zweisamkeit da rauskommen, sondern es darf auch einfach schön sein, wie auch immer \*\*schön sein\*\* für das Paar definiert ist.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:42:26] Also ganz viel Zärtlichkeit zum Beispiel ohne Ziel.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:42:30] Genau, mehr Weg als Ziel.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:42:33] Und nicht Techniken runterrocken, die wir alle schon gelernt haben im Laufe der Zeit.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:42:38] Ja, und dass auch irgendwie alles immer beim Sex so dabei sein muss. Also ich finde, ich bin so aufgewachsen als Kind der Generation Porno, was irgendwie alles beim Sex- und Liebesspiel dabei sein muss. Und Sexspielzeug und hier und verrückt und da. Und es muss irgendwie alles immer ständig Explosion sein und ganz intensiv. Und ich habe einfach für mich festgestellt, nichts kann so intensiv sein wie \*\*Liebe machen\*\* und wirklich miteinander in einer echten Verbindung zu sein, wirklich zu spüren und sich wirklich gegenseitig zu zeigen und aufeinander einzugehen, als wirklich nur so ein inneres Programm abzuspielen, von dem man das Gefühl hat, dass es irgendwie stattfinden muss, damit der Sex jetzt auf dem Papier irgendwie als gut bewertet wird.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:43:25] Wie habt ihr zwei euch gefunden?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:43:28] Meine heutige Beziehung hat mir wirklich das Leben in die Hände gespielt. Ich war im Urlaub für drei Wochen mit meinem Bulli-Camper-Van und in der Zeit waren Freunde von mir in meiner Wohnung. Und die haben mit einem Freund von ihnen Video telefoniert. Und der ist dann irgendwie auf meine Bücher und auf meine Buddha-Statuen aufmerksam geworden und auf die Bilder, die ich hier so hatte. Irgendwie hat er gemeint, die Frau will ich gern kennenlernen. Und dann haben sie uns verkuppelt. Und das Besondere daran ist, dass mein Partner damals noch in Kanada war, das ist Kanadier, und war wirklich sehr, sehr weit weg. Und wir haben aber sofort beim ersten

Videotelefonat gemerkt, wow, hier funkts es einfach gerade. Wir haben so eine ähnliche Lebenseinstellung. Es hat einfach wirklich, das erste Videotelefonat waren direkt vier Stunden und wir haben irgendwie seitdem einfach ganz viel erst mal digital miteinander verbracht und drei Wochen später war er in Deutschland und seitdem leben wir seit dem ersten Date zusammen.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:44:37] Er ist gleich bei dir eingezogen.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:44:39] Er hatte keine Wahl, es war Corona, es war Corona, er kam kurz vor der zweiten Welle nach Deutschland, da durfte er gerade noch einreisen und wenn er jetzt zurückreisen würde, könnten wir uns wahrscheinlich über Monate nicht mehr sehen. Von daher, all or nothing. Wir haben es riskiert und es ist wunderbar gut gegangen.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:44:54] Ist das großartig. Wow.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:44:59] Besondere Geschichten, ja.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:45:02] Sein ganzes Leben hierher transferiert. Ich meine, es ist ja auch so eine Sache, wenn man irgendwie Job hat, Wohnungen, irgendwie, was man eben alles so hat in seinem Leben. Konnte er einfach so den Faden abschneiden.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:45:15] Ja, Corona macht es tatsächlich einfach möglich, dass man mehr remote arbeiten kann, dass man eben nicht in die Firma muss, etc. Und das hat irgendwie magischerweise alles ganz gut funktioniert, genau.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:45:27] Ich finde es super. Das ist eine von den ganz großen, positiven Corona-Geschichten. Ihr hattet keine andere Wahl, als euch ganz schnell zu entscheiden. Ist das schön?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:45:41] Und das habe ich auch bei vielen meiner Freundinnen gemerkt, dass sobald diese Vielzahl der Optionen wegfällt, dieses ständige Daten können, gibt es vielleicht da noch was Besseres und jemand, der noch aufregender ist oder der vielleicht das kleine bisschen noch mehr hat, sondern einfach zu sagen, das, was ich habe, das ist doch gerade gut genug und sich darauf einzulassen und das Beste daraus zu machen, wenn es sich richtig und gut anfühlt und eben nicht in diesem Konsum und dieser ständigen Suche zu bleiben, sondern zu sagen, Mensch, ich... Ich habe das Gefühl, das passt total gut mit uns und das tut es einfach wirklich. Es sind nur so zwei Seelenverwandte, die sich getroffen haben und dann einfach wirklich zu sagen, ja, ich will eine Beziehung führen. Das war uns von vornherein klar. Bevor er nach Deutschland gekommen ist, haben wir darüber gesprochen. Willst du wirklich eine feste Beziehung führen oder willst du einfach nur so ein bisschen daten und Spaß haben? Sondern das war einfach uns beiden wichtig, weil wir beide keinen Bock mehr auf Casual Dating haben und diese Gespräche irgendwie zu führen und einfach zu merken, dass das geht in eine Richtung, das offen ansprechen zu können und nicht immer diese Unerreichbarkeits-Spiegel miteinander austragen zu müssen und so gucken wir, wird das jetzt wirklich gerade zu viel, wirklich vielleicht zu bedürftig, sondern einfach auf Augenhöhe über die eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen der Liebe zu sprechen. Und das dann eben einfach, wenn es klickt und wenn es gegenseitig passend ist, dann einfach zu leben.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:47:05] Das ist, glaube ich, auch oft ein Irrtum, dass wenn man diese Dinge offen sagt, dass dann irgendwie die Spannung weg ist. Man hat sich so entblößt mit seinen Gedanken, Unsicherheiten, Wünschen und so weiter. Und dann ist

man ja nicht mehr dieses Geheimnis, was der andere vielleicht entdecken will. Und das ist ja eigentlich totaler Käse.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:47:27] Also vor allem dieses nicht-offen-Sagen, was man will, und zu glauben, dass man dem anderen vielleicht zu bedürftig wirken könnte. Wenn jemand mit dir eine Beziehung führen möchte, dann freut er dich wahnsinnig darüber, wenn du das offen sagst. Und wenn es jemand nicht möchte, und der dann irgendwie vielleicht zurückschreckt, weil ihm das zu viel wird, dann ist das okay. Aber das ist doch ein super Filter. Du musst ja nicht mit jedem seine Zeit verbringen. Und du musst auch nicht mit jedem irgendwie gucken, ob das vielleicht, wenn du lang genug wartest und vorsichtig genug bist, dann vielleicht irgendwo noch wohin führen könnte. Sondern diese Warteposition zu verlassen und echt dir auf die Stirn zu schreiben, ich will eine Beziehung und das klar zu sagen. Und jemand, der das auch will, wird das mit dir leben. Das spart so unendlich viel Zeit und es spart auch wahnsinnig viel Herzschmerz.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:48:19] Gibt da noch was, was ich auch sehr, sehr bewegend finde, was weiter hinten in deinem Buch steht, unter der Überschrift Wollen wir das Gleiche und da beschäftigt dich diese Frage: Wenn ich das mache, was ich möchte und mir gut tut und du das machst, was du möchtest und dir gut tut, sind wir dann zusammen glücklich? Und ich verstehe das wirklich als so ein ganz großes Plädoyer dafür, dass jede und jeder in einer Beziehung ja sowas von er selbst oder sie selbst sein können sollte und dass man sich auch eigentlich am besten jemanden sucht, der ein bisschen so ähnlich tickt wie man selbst, oder?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:48:58] Es ist einfach wahnsinnig schwierig, wenn der eine in der Großstadt leben will und der andere möchte lieber auf dem Dorf sein, da irgendwie einen Kompromiss zu finden. Oder der eine will Kinder, am liebsten eine Großfamilie. Und der andere weiß für sich ganz klar, ich will keine Familie. Das sind so die großen Fragen des Lebens oder die Art und Weise, wie man reisen möchte, wie man Freizeit verbringt. Und wenn das gar nicht passt, warum muss man es denn immer wieder versuchen und da irgendwie Konflikte miteinander austragen, weil es gibt auf dieser Welt einfach so viele Milliarden Menschen und es gibt diese Menschen, mit denen du einfach ganz ähnliche Werte und Ziele hast und mit denen du voller Leichtigkeit dein Leben und auch dein Liebesleben verbringen kannst. Wir haben so viele Dinge in unserem Leben, die uns beschweren, so viele Dinge, die wir machen müssen. Ich persönlich habe einfach keine Lust, in meinem Privatleben und in meinem Liebesleben auch ständig immer nur von Konflikt zu Konflikt zu gehen, sondern ich habe einfach gemerkt, dass wenn man sich jemanden sucht, der so tickt wie man selbst und der einfach eine ähnliche Vorstellung vom Leben hat, dass man sich einfach so viel erspart und miteinander einfach wirklich in so eine schöne gemeinsame Zukunft geleiten kann und das haben wir doch eigentlich alle verdient. Das wünschen wir uns doch alle auch, dass wir so sein dürfen, wie wir sind.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:50:21] Lena, abgesehen davon, dass du jetzt diese unglaublich schöne Beziehung hast, ich finde auch, dass wo du da so hingelangt bist, das geht weit über dieses persönliche Beziehungsding hinaus. Also ich habe gedacht, das hat ja quasi eine gesellschaftliche Dimension. Also allen Menschen mit Liebe zu begegnen. Oha! Also das ist irgendwie, das ist Gandhi. Das ist John Lennon. Imagine all the people living life in peace. Du versuchst sogar, die lieb zu haben, die dir sonst eigentlich auf die Nerven gegangen sind. Oder sogar welche, die dich vielleicht sogar abstoßen oder wo du überhaupt nicht mit übereinstimmen kannst, weil sie ganz grausige politische Ansichten haben oder ganz übel mit anderen Menschen umgehen.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:51:07] Ich habe ja kein Recht, das zu bewerten, weil ich nicht weiß, was diese Menschen für Vorerfahrungen gemacht haben. Und natürlich kann ich das anhand meiner eigenen Maßstäbe einordnen und kann sagen, das passt nicht zu mir. Das heißt auch nicht, dass ich mit diesen Menschen meine Freizeit verbringen muss und dass ich denen ganz viel Raum in meinem Leben gebe. Aber es heißt eben auch, diese Menschen nicht unfair oder nicht klein zu reden, nicht schlecht zu machen, nicht zu entwerten, sondern zu sagen, jeder Mensch darf so sein, wie er oder sie sein möchte. Und ich darf einfach entscheiden, ob das zu mir passt. Und gerade so dieses Thema mit jemandem mit \*\*Liebe zu begegnen\*\*, ist für mich eher aus dieser buddhistischen Sicht, Wohlwollen. Also Liebe im buddhistischen Sinne heißt, dass ich mir wünsche, dass mein Gegenüber alles hat, was er braucht, damit er sich wohlfühlen kann und damit er quasi wachsen und mit sich im Reinen sein kann. Und das ist so für mich die Grundeinstellung, wenn mich jemand anschreit, nicht zurückzuschreien, sondern eher zu sagen, irgendwas wird es in dir geben, was das gerade ausgelöst hat, aber ich muss nicht so ein Wut-Ping-Pong spielen, weil das uns allen nicht helfen wird, sondern da einfach in der Ruhe zu bleiben und das nicht so sehr auf mich zu beziehen, nicht so anzunehmen und eben nicht mit Giftpfeilen zurückzuschießen.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:52:40] Da gibt es was wunderschönes von Thich Nhat Hanh, dem buddhistischen Mönch, der sagt, \*\*umarme die Wut\*\* und das finde ich so hilfreich, weil mir geht es und ging es oft so, dass wenn jemand mir mit Wut begegnet, dass ich total verletzt war und gedacht habe, boah, nee, das geht gar nicht, so darf niemand mit mir umgehen und die Wut umarmen, das ist ja auch wie in diesen asiatischen Kampftechniken, dass man die Kraft des Anderen aufnimmt und umwandelt und in dem er sagt, umarme die Wut, ist es wie so ein bisschen ein Bändigen, aber auch fast, ach, wenn ich die lieb hab, dann geht sie vielleicht auch weg, weil dann die Liebe zu dem anderen strömt, der diese Wut mir entgegengeschleudert hat.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:53:32] Und selbst wenn sie nicht weggeht, aber sie darf da sein. Alle Gefühle, die wir erleben, sind ein Teil von uns und sie sind alle gerechtfertigt. Und wir haben in unserer Gesellschaft auch das Problem, dass manche Gefühle tabuisiert sind und dass wir sie nicht haben wollen und dass sie irgendwie nicht so gern gesehen sind. Aber je mehr wir versuchen, sie zu verdrängen und je mehr wir gegen diese Gefühle kämpfen, desto stärker kommen die in der Regel zu uns zurück. Und das, was du mit diesem Umarmen beschreibst, verstehe ich eben so, dass es da sein darf und dass wir nicht immer alles bekriegen müssen, sondern dass wir dem Ganzen irgendwie einen liebevollen Raum zur Verfügung stellen dürfen und dann darf die Wut machen, was die Wut machen will und die Traurigkeit darf machen, was die Traurigkeit machen will und es ist alles okay.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:54:23] Lena, gibt es noch irgendwas, was du nicht so gut hinkriegst in dieser emotionalen Warte?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:54:31] Auch da ist ja immer wieder Theorie und Praxis, natürlich gibt's auch einfach Situationen, wo ich mal ein emotionales Tief hab und wo ich frustriert bin. Das Schöne ist einfach, dass mein Partner da mein größter Lehrmeister ist. Also, mein Partner ist da einfach auch total im Buddhismus verankert. Und wir haben da so eine Sichtweise. Immer wieder, wenn ich auf ihn gucke, weiß ich einfach, wo ich hinwachsen will. Und für mich ist es einfach wichtig, auch ein Scheitern und auch ein falsches Herangehen an Situationen nicht wieder mit Frustration zu erleben, sondern zu sagen, ja, okay, das hat jetzt irgendwie nicht so gut funktioniert und ja, okay, ich bin auch einfach noch ein Schüler und ich hab da noch keinen Meisterstatus erlangt und mich selber auch

nicht so ernst zu nehmen. Ja, ich mach Fehler und ja, es gibt gute Tage und ja, es gibt mal schlechte Tage, aber das ist alles so ständig im Wechsel und deswegen sich da nicht selber so fertig zu machen, wenn Dinge nicht funktionieren und da einfach das als Lernmöglichkeit zu sehen. Und wenn es mal nicht geklappt hat, weißt du wieder, okay, hier kann ich noch nachreifen und dann kann ich beim nächsten Mal vielleicht so ein bisschen ruhiger mit Situationen umgehen. Und wie gesagt, auch ich bin mal wütend und auch mich machen Sachen auch mal echt, echt... Ich zahle nicht. Heute waren wir gerade irgendwie bei irgendwelchen Behörden und ich konnte einfach nicht verstehen, warum Bürokratie einfach so furchtbar anstrengend sein kann. Aber ich kann einfaches heute. Ich kann die Frustration erleben und ich kann gleichzeitig schon lachen, weil ich die Emotionen nicht mehr so ernst nehme. Und auch wenn ich manchmal traurig bin, dann weiß ich, das sind so wie Regenwolken, die sich vor die Sonne schieben und dann bläst der Wind die einfach weiter und irgendwann sind die Regenwolken wieder weg und die Sonne scheint wieder. Und alles, was ich erlebe, aus einem inneren Lächeln zu begreifen, das ist, glaube ich, das, was es mir leichter macht, wenn auch ich mal Emotionen habe, die nicht so angenehm sind.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:56:33] Das beruhigt mich jetzt, dass du das auch hast, nicht dass du alles so super gut hinkriegst und wir denken oh Gott, wie macht sie das und wie soll ich jemals da hinkommen?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:56:42] Ja, nein, auch ich bin kein Dalai Lama, und ich glaube auch der Dalai Lama hat mal schlechte Tage, der nimmt es nur einfach nicht so ganz ernst.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:56:51] Dazu passt noch eins, was du schreibst, was ich auch wahnsinnig schön finde, so als Grundhaltung gegenüber dem Leben, das \*\*Vertrauen, dass alles über kurz oder lang gut werden wird\*\*.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:57:05] Ja, in einen höheren Plan zu vertrauen. Also ich bin sicher auch ein Mensch, der einfach spirituelle Anteile in sich trägt. Und mir fällt es leicht, nicht immer zu denken, dass alles so aus der Kraft meiner Wassersuppe entstehen muss. Sondern dass es irgendwo auch Dinge gibt, die nicht in meiner Hand liegen. Und dazu sagen, es mögen die Dinge passieren, die für uns alle am besten sind. Vielleicht ist das nicht so, wie mein Ego sich das vorgestellt hätte. Vielleicht nicht der Erfolg, den ich mir gewünscht hätte. Aber vielleicht ist das für uns alle gesehen das Beste, was passieren kann, und da mehr loszulassen. Und tatsächlich... Und das ist für mich auch Liebe, dem Leben gegenüber da einfach sagen zu können. Ich liebe das Leben so, wie es ist, so wie es jeden Tag sich neu entfaltet. Und ich bin einfach total neugierig und dankbar, dass ich neue Erfahrungen sammeln darf, weil das Leben ja einfach immer nur eine Aneinanderreihung von Erfahrungen ist. Und wenn ich immer nur jeden Tag das Gleiche erlebe, wird es irgendwann langweilig. Und indem sich halt Erfahrungen abwechseln und mal eine besser und eine andere schlechter ist, wird mein Leben bunt und erst das macht mich eigentlich wirklich zu einem. Ja, zu einem erfüllten und erwachsenen Menschen, dass ich so mit den Höhen und Tiefen umgehen kann.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:58:27] Genau, nur dann kann es auch ein Hoch geben, wenn man nicht jeden Tag Geburtstag hat, dann ist der Geburtstag schön.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:58:34] Und das Leben ist eine Sinuskurve und wenn irgendwie ein Tief ansteht, weiß ich schon, dass das nächste Hoch bald wieder auf sich wartet und auf diesen Phasenwechsel zu vertrauen. Die Veränderung ist die einzige Konstante im Leben und das ist gut so.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:58:50] Das Vertrauen, dass alles über kurz oder lang gut werden wird. Ich muss das nochmal sagen, weil es so schön. Liebe Lena, ich habe am Schluss immer eine Frage, die ich allen meinen Gästen stelle, die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich \*\*Glück\*\*?

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:59:07] Glück ist für mich, \*\*im Moment zu sein\*\* und das Leben so annehmen zu können, wie es ist, ohne in meine eigenen Anhaftung oder Bewertung zu kommen, wie es vielleicht sein sollte. Sondern einfach wirklich ohne ständig in die Zukunft zu denken oder an die Vergangenheit zu denken. Einfach wirklich im Jetzt zu sein und frei und leicht Entscheidungen treffen zu können, so wie sie jetzt gerade für mich passen, ohne an die Konsequenzen zu denken.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:59:40] Wunderschön. Vielen, vielen Dank, liebe Lena, für das schöne Gespräch.

\*\*Lena Lamberti:\*\* [00:59:44] Vielen Dank, das war wirklich ein sehr schöner Austausch mit dir.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [01:00:00] Dann schau gern in die Show Notes zu dieser Folge, da findest du auch den Link zu ihrem Buch. Und Elena und ich, wir würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst und bitte ganz gern weiter sagen, dass es den Podcast Einfach Ganz Leben gibt, damit noch viel mehr Menschen zum Beispiel durch diese Folge erfahren, wie sie auf Lenas Art und Weise zur Liebe finden. Noch mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt's Auf Wiedersehen! Tschüss! Einfach ganzleben.de. Noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich drauf, wenn ihr wieder dabei seid. Ciao!