

Podcast mit Lisa Schuster

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

****Jutta Ribbrock**** [01:53]: Herzlich willkommen zu einer 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 freudvoller, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Lisa Schuster. Sie ist Ärztin, Meditationslehrerin, Akupunkteurin, Yogatherapeutin und vor allem Soundtherapeutin. Sie nutzt dafür Klangschalen aus Kristall, auch noch andere Instrumente, aber die Kristallklangschalen, die sind, glaube ich, so etwas wie ihr Special. Und sie hat in München das Sound Medicine Institute gegründet. Lisa selbst hat in einer persönlich schwierigen Lebenssituation ihr erstes Klangbad mit Klangschalen aus Kristall erlebt und sie sagt, nie zuvor hat sie sich so entspannt, so zentriert und in Frieden mit sich selbst gefühlt. Ja, das wollen wir auch haben. Ihr bekommt in dieser Podcastfolge natürlich auch Kostproben von den wunderschönen Klängen, die Lisa den Kristallschalen entlockt. Und wir sprechen über Lisas Leben, wie sie dahin gefunden hat, ihren ganz eigenen Lebenstraum zu verwirklichen, wie sie es geschafft hat, sich von chronischen Schmerzen, Migräne und Angstattacken zu befreien. Und wir sprechen über ihre Kurse, in denen man die Arbeit mit den Klangschalen lernen kann. Also, wenn du das möchtest, nur zu. Denn Lisas großes Ziel ist, die Sound Medicine so vielen Menschen wie irgend möglich zugänglich zu machen.

****Jutta Ribbrock**** [04:47]: Schön, dass du da bist, liebe Lisa, ich freue mich voll.

****Lisa Schuster**** [04:50]: Ja, vielen Dank, ich freue mich auch, hier vor Ort mal zu sein. Kommt nicht so oft vor.

****Jutta Ribbrock**** [04:54]: Ja, das ist nämlich ganz toll. Du hast eben schon deine Klangschalen aufgebaut und wir haben eine kleine Mikrofonprobe gemacht, ob es gut klingt und dann fand ich schon gleich, wow, das geht so schön rein. Und ich würde dich bitten, jetzt habe ich schon so viel erzählt, ob du uns gleich zu Anfang einfach mal eine kleine Kostprobe geben kannst, einfach, dass wir mal den Sound von deinen Klangschalen hören. Das wäre super.

****Lisa Schuster**** [05:23]: Ja, sehr gerne. Weil es ist ja auch ein sehr spezieller Klang, den noch nicht so viele kennen. Genau, das mache ich sehr gerne, dass ihr mal reinspielt und am Ende machen wir dann eine kleinere Meditation noch zum Abschluss.

****Jutta Ribbrock**** [05:43]: Genau. Wow! Wunderschön, und die klingen auch so toll nach, noch so lange.

****Lisa Schuster**** [06:50]: Ja.

****Jutta Ribbrock**** [06:51]: Ich freue mich total schon auf nachher. Lisa hat ja gerade gesagt, dann bekommt ihr ein klitzekleines Sound Bath mit Meditation, die sie anleitet. Du hast Kristallklangschalen. Ich kenne so Klangschalen aus Metall, die sieht man ja sehr häufig und hört sie sehr häufig. Du hast sogar deine eigene Marke gegründet, Akasha Bowls. Was ist jetzt so das Besondere daran an diesen Kristallklangschalen?

****Lisa Schuster**** [07:29]: Ja, vieles. Ihr habt's vielleicht gerade schon gehört, der Klang ist natürlich ein ganz anderer für diejenigen, die die tibetischen, also diese Metalllegierung – das sind ja verschiedene Metalle, die da legiert werden in diesen Bronze, wie auch viele sagen, Bronze Klangschalen. Genau. Die haben natürlich einen ganz anderen Klangcharakter, ja, aufgrund der Materialien schon mal. Und dann ist es halt auch so, dass die Klangschalen, die ich halt jetzt habe, auch handgefertigt sind, sprich, viel obertonreicher sind. Also Obertöne sind immer das, was jedem Instrument, doch unserer Stimme, so die Einzigartigkeit geben, ja? Und deswegen ist das einfach dann auch noch mal besonderer, sage ich immer dazu. Und ja, wie ihr schon gehört habt, das ist einfach ein sehr öffnender, sphärischer Klang, der viele Menschen auch sehr tief emotional berührt, gleich beim ersten Mal. Also, es kommt nicht selten vor, dass Menschen einfach weinen, weil sie so tief berührt sind, einfach, weil sie auch dadurch wieder Kontakt zu ihren Emotionen bekommen. Und ja, das ist einfach was, was die Klangschalen sehr, sehr, sehr besonders macht, und ich habe einfach in meiner jahrelangen Arbeit jetzt auch mit den Klangschalen immer wieder gesehen,

was sie bei Menschen auslösen und machen. Und es ist einfach so wunderschön, das zu sehen, auch, wie sich Menschen dann dadurch entwickeln und ihren Lebensweg, ihre Stimme wiederfinden. Und ja, das ist wunderschön, und ich kann es ja nur aus persönlicher Erfahrung natürlich sagen, dass es bei mir auch so war, aber ich habe es dann auch, wie gesagt, viel bei anderen Menschen auch gesehen, dass sie sich da nicht.

****Jutta Ribbrock**** [09:47]: Das ist so faszinierend. Du beschreibst ja auch auf deiner Website und wenn du Videos machst, wo du dann von deiner Arbeit erzählst, was die Klangschalen, was so ein Sound Bath alles bewirken kann. Bitte erzähl uns da ein bisschen von. Ich finde es so krass, was das alles bewirken kann.

****Lisa Schuster**** [10:20]: Ja, das ist natürlich ein ganz großes Kapitel für sich und was ich auch viel in den Kursen unterrichte, aber wo ich da eigentlich immer einsteige, ist, dass sie auf sehr vielen Ebenen wirken, ja? Und ich rede auch immer, wenn ich von Gesundheit rede, von verschiedenen Ebenen, ja? Im Medizinstudium habe ich halt immer eher über die körperliche Ebene oder hauptsächlich gelernt. Und durch die Arbeit mit Yoga, Yogatherapie, Meditation, dann auch den Kristallklangschalen, habe ich immer mehr verstanden, dass das viel feinschichtiger ist und dass da viel mehr reinspielt. Und da habe ich dann so für mich einfach diese groben vier Ebenen definiert: also das Emotionale, das Mentale, das Spirituelle und das Körperliche. Und ich finde, genau auf diesen Ebenen wirken halt die Klangschalen auch, ja? Und bei dem einen vielleicht mehr auf dieser Ebene, auf der emotionalen oder der mentalen oder der der physischen, je nachdem, was derjenige auch gerade braucht. Weil für mich ist halt einfach Gesundheit "becoming whole", sage ich im Englischen, also ganz werden und auf all diesen Ebenen eine Balance zu finden, ja? Und das ist natürlich eine lebenslange Aufgabe, und das darf man immer wieder austarieren. Aber da finde ich halt einfach, dass die Kristallklangschalen immer unterstützen, ja? Und egal, ob man jetzt körperlich irgendwo Beschwerden hat oder emotional blockiert ist. Ich sage immer, die Klangschalen, die lassen einen genau dahin schauen, wo man hinschauen darf. Und die Klänge, die helfen einem wirklich, daran Zugang wieder zu bekommen, ja? Also, letztendlich sind diese Klänge auch nur ein Medium, ja, ein Medium, um zu sich selber wieder zu finden und sich selber zu spüren. Und ich sage halt auch immer, die Klänge an sich sind nicht das, was heilen, weil ich immer den Begriff Sound Healing zum Beispiel ganz oft höre, und der impliziert vielleicht für manche so, oh, der Sound, der heilt mich jetzt. Das würde ich auch so nie sagen, sondern der Sound ist einfach ja, ein Mittel, um sich selber zu spüren und in andere Bewusstseinszustände zu kommen. Gehirnwellen werden runtergeschiftet, das kann man wirklich auch auf physischer Ebene messen, ja? mit einem EEG. Und dadurch passiert halt ganz viel bei Menschen, ja, dass sie Dinge prozessieren können, loslassen können und auf verschiedenen Ebenen ja, dadurch die Heilung unterstützt wird.

****Jutta Ribbrock**** [13:39]: Du hast das gerade schon mit den Gehirnwellen erwähnt. Als Ärztin kennst du ja den Aufbau unseres Körpers bis ins kleinste Detail. Kannst du das noch so ein bisschen konkreter beschreiben, wie das sozusagen auf unsere Strukturen wirkt, also auf unser Nervenkostüm, auf keine Ahnung, was das ist in unserem Organismus, wo diese Klangwellen andocken?

****Lisa Schuster**** [14:23]: Ja, also, da ist natürlich noch nicht alles in Gänze erforscht, muss man dazu sagen. Ich habe natürlich viel, viel, viel recherchiert und bin heute noch begeistert, begeisterte Studienleserin, wenn da neue Sachen rauskommen und Bücher von von anderen Ärzten und Therapeuten, die auf dem Gebiet forschen. Da ist in Amerika natürlich schon ganz viel passiert, und es kommt es aber auch immer mehr zu uns, was ja schön ist. Und es ist einfach so, dass der Körper aus 70 % Pi mal Daumen, je nachdem in welchem Lebensabschnitt wir auch sind, Wasser besteht, ja? Und wir wissen einfach, dass Wasser zum einen einfach ein anderes Medium wie Luft ist für diese Frequenzen, ja? Und das Wasser dadurch die Frequenzen auch ganz anders weiterleitet, und man sagt vier- bis fünfmal intensiver, ja? Also, deswegen, das, was wir hören, ist die eine Sache, aber was dann bei uns im Körper noch mal passiert, ist dann eine andere Sache. Und ich höre das zum Beispiel auch ganz oft bei Leuten, die in Gong Sound Bädern sind oder wirklich Klangschalen auf dem Körper hatten, so diese tibetischen – das macht man bei den Kristallklangschalen ja eher seltener –, dass die halt einfach das noch mal extremer physischer spüren und wirklich auch sagen, so, ich spüre meinen ganzen Körper noch so extrem schwingen. Ja, das ist bei den Kristallklangschalen jetzt dann nicht so der Effekt so extrem, aber er ist natürlich auch da, subtiler, aber er ist da, ja? Und das ist halt ein großer Aspekt mit dem Wasser, ja, dass es in uns drin einfach noch mal anders aussieht wie draußen. Und ja, also das mit den Gehirnwellen habe ich halt auch schon gerade gesagt, ja, dass die Klänge mit den Gehirnwellen interagieren und wir dadurch einen Shift von Gehirnwellen bekommen, also von höherfrequenten Bereichen. Wir sind jetzt hier ungefähr bei 30 Hz so, also Cycles per Second sagt man da auch, Schwingung pro Sekunde. Das ist der Beta Gehirnwellenbereich, hat vielleicht der eine oder andere schon mal gehört, wenn wir jetzt so lernen, konzentrieren, hier im Podcast Interview sind. Und genau, dann geht's runter zu Alpha, Theta und Delta, ja? Und im Sound Bereich, wenn wir dann wirklich in so meditative Zustände dann reinkommen, gehen wir dann über Alpha zu Theta, ja? Und manchmal auch zu Delta, und das sind sehr niederfrequente Gehirnwellenbereiche, wo der Körper einfach sich selber auch wieder restaurieren kann, und der geht dann wirklich in so Selbstheilungsprogramme und baut sich wieder selber auf, entgiftet sich, ja? Und das ist ganz wichtig, dass wir auch in diese Gehirnwellenbereiche tagtäglich reinkommen, ja? Und durch die ganzen Überstimulation, die wir halt ständig haben, kommen wir gar nicht mehr in diese Gehirnwellenbereiche rein, ja? Nicht mal mehr im Schlaf, und das ist halt dann natürlich ein großes Problem, ne?

****Jutta Ribbrock**** [18:21]: Allerdings, ja. Wir brauchen einfach diese, dieses ganze Spektrum. Genauso, wie wir im Nervensystem den Sympathikus und den Parasympathikus brauchen, obwohl der Sympathikus, also die Stressreaktion, ja eher so verteufelt wird, aber das Problem ist nicht die Stressreaktion, sondern die Menge der Stressreaktion, und wenn der Körper.

****Lisa Schuster**** [18:41]: Genau. Also, hier geht's auch wieder in Balance. Also, hier geht's auch wieder in Balance, so wie ich vorher gesagt habe. Alle Ebenen müssen in Balance sein, von der Gesundheit, genauso muss es auch in unserem Körper natürlich sein, ja? Und alles hängt miteinander zusammen, alle Hormonsysteme, das Nervensystem, das Atemsystem, die Gehirnwellen, alles hängt ja miteinander zusammen. Und vielleicht kann ich da noch auf körperlicher Ebene sagen: Es man hat wirklich auch beobachtet, dass jede Zelle einfach gewisse Zellstrukturen auf Zellmembranen hat, die soundförmig einsaugen, ja? Also, Frequenzen, Schwingungen. Und man weiß noch nicht ganz genau natürlich, welche Klänge jetzt welche Reaktionen auslösen dann auch in der Zelle, aber man weiß einfach, dass durch Klänge und Klänge, die exponiert werden, diesen Zellen und diesen Zellstrukturen, die nennen sich Zilien – also, das sind wie so kleine Härchen auf den auf den Zellmembranen –, dass die einfach dadurch in Schwingung kommen und sich dadurch einfach die ganze Struktur des Rezeptors, der damit zusammenhängt, ändert und dadurch wirklich, man weiß es noch nicht genau, aber womöglich hunderte Reaktionskaskaden – also Reaktionen, die, wo die eine zu der anderen folgt – dann ausgelöst werden, ne? Und wirklich auch die Biochemie, die Physiologie in der Zelle in Millisekunden ändern kann, ja? Und da ist natürlich noch viel, viel Forschungsbedarf da, aber als ich das gelesen habe, fand ich das halt einfach nur so faszinierend, weil es zeigt ja eigentlich, dass wir, dass unser Organismus darauf ausgelegt ist, Schwingungen zu detektieren, aufzunehmen und darauf auch "immediately" sofort zu reagieren, ne? Ja.

****Jutta Ribbrock**** [21:04]: Du hast es eben schon angedeutet, was kannst du uns ein paar Beispiele sagen, was du so erlebt hast und beobachtet hast an Menschen, die du sozusagen beschallt hast, die das Klangbad-Erlebnis hatten?

****Lisa Schuster**** [21:26]: Alles Mögliche. Also, vielleicht mal ein paar Beispiele zu nennen: Zum einen das, was ich halt auch, was du vorher in der Einführung gesagt hast, dass ich halt so diesen tiefen inneren Frieden gefühlt habe und diese Verbundenheit zu mir und gleichzeitig aber auch zu allem um mich rum, und dass ich einfach tief in mir drinnen wieder gespürt habe, hey, ich bin nichts Abgetrenntes, sondern ich bin ein Teil von einem großen Ganzen, ja? Und ich glaube, allein das, wenn man Menschen dahin wieder hinführt, spüren sie sich selber halt wieder, und sie spüren wieder, dass die Probleme, die man hat, die ja, alles, was im Außen auch vermeintlich schlecht zu sein scheint oder die Emotionen, die da

gerade in einem vor sich gehen, dass das einfach alles Teil eines großen Ganzen ist und alles seinen Sinn hat und alles seinen Platz haben darf, ja? Und ich glaube, das sind ganz wichtige Prozesse, die dann da auf anderen Bewusstseinsebenen auch passieren, ja? Und allein, dass man sich bewusst macht, dass ja, dass man aus dieser Opferrolle rausgeht, hin zum Beobachter und sieht, hey, da gibt's noch viel mehr als meine Gedanken, meine Probleme, meine Ängste, meine Depression, ja? Und da einfach rauszuzoomen und das zu spüren, ja? Diese Verbundenheit, dass das ganz viel macht mit vielen. Und ja, dann habe ich natürlich noch von körperlichen Beschwerden, die weggegangen sind, also chronische Rückenschmerzen, über ja, einfach, dass Menschen besser mit Ängsten umgehen können, mit ihren Emotionen, Emotionsregulation, ja, dass Menschen einfach ihr Leben komplett umgekrempelt haben plötzlich, weil sie sich wieder so tief gespürt haben und plötzlich kommen dann da die Antworten. Und das sage ich halt auch immer, je mehr man wieder zu sich kommt und sich selber spürt, desto mehr spricht der Körper, die Seele mit einem und sagt einem genau, was jetzt gerade im Leben ansteht und was man tun darf, was man loslassen darf, mit welchen Menschen man sich umgeben darf, welches Essen man essen soll. Also letztendlich weiß der Körper das alles, ja? Und der, ich sage mal, der Körper hat eine wahnsinnige Intelligenz.

****Jutta Ribbrock**** [24:41]: Und Weisheit.

****Lisa Schuster**** [24:42]: Und Weisheit, genau, und das das das Einzige, was wir machen dürfen, ist, uns damit wieder zu verbinden und das auch tagtäglich, ja? Also, das ist jetzt nicht so etwas, dass man fünf Sound-Meditationen macht und für immer ist man mit seiner Weisheit verbunden. Ich glaube, das weiß auch jeder. Dass es da einfach immer wieder, ja, das Leben ist wellenförmig, ja, dass man dann wieder mal zu sehr im Außen ist und von äußeren Dingen stimuliert ist und von seinen Gedanken, muss dann vielleicht mal wieder eingeholt wird. Aber genau darum geht's ja, dass Klänge einem helfen, einen einen Weg daraus zu finden und einfach ein Werkzeug, sage ich immer, zu haben, sich wieder zu zentrieren, zu harmonisieren, zu sich zu kommen und zu spüren, okay, das alles bin nicht ich. Das ist nicht wirklich, ich sage immer, meine Essenz, ja? Also, die die wahre Essenz von einem, ja? Und weil wir identifizieren uns ja mit unseren Ängsten, dann mit unseren Sorgen, mit unseren Gedanken, und dabei sind wir das ja eigentlich gar nicht, das ist nicht unser Kern, ja?

****Jutta Ribbrock**** [26:12]: Und als erster Step, sage ich mal, ist es ja allein schon, dass man seine Aufmerksamkeit, dass man etwas hat, worauf man seine Aufmerksamkeit lenken kann. Weg von diesen Angstgedanken, dass man einfach mal seine Aufmerksamkeit auf den Klang richtet. Das ist ja schon so viel. Ich mag deshalb auch total gern geführte Meditationen, die gesprochen sind, wo ich so einem gewissen Gedankenfluss folgen kann und mir da für mich

was so rausziehen kann. Das finde ich auch total hilfreich oder mit einem Mantra zum Beispiel, dass wenn die Gedanken abschweifen, dass man dazu zurückkehren kann. Und das ist, also, mit diesem Sound, wie gesagt, als du es eben angespielt hast, fand ich, habe ich schon total viel gefühlt, sehr, sehr schön. Du hast ja als Kind eigentlich schon Musik geliebt und hast es dann quasi so ein bisschen verloren, bist du einen langen Weg gegangen. Und ich habe schon mal Anfangs angedeutet, dass du im Grunde aus dem Schmerz heraus zu dem gefunden hast, was du jetzt machst, also richtig wörtlich zu verstehen, mit starken körperlichen Schmerzen, aber auch aus einem seelischen Schmerz. Magst du uns das ein bisschen erzählen, als war so, als du im Studium warst und dann hast du noch was super Krasses gemacht. Du weißt bestimmt, was ich meine. Bitte erzähl uns das mal.

****Lisa Schuster**** [28:16]: Ja. Ja, genau, bei mir sind da einfach einige Dinge zusammengekommen im Leben. Und ja, der ein oder andere, der mich kennt, hat es vielleicht auch schon mal gehört, dass ich damals einfach ein sehr, sehr leistungsorientierter Mensch war und mich sehr über Leistung definiert habe. Und das aber gar nicht natürlich verstanden habe, ja? Also, diese Muster, die ich hatte und Glaubenssätze und wie ich zu sein habe, was ich zu tun habe und wie ich Anerkennung bekomme. Diese Muster waren mir damals überhaupt nicht bewusst, ja? Sondern das ist einfach, das waren Automatismen, und ich habe das halt dann immer weiter hoch gewogen mit noch eins drauf setzen und noch eins drauf setzen. Und durch ja, diesen Leistungsdruck spürt man sich natürlich auch immer weniger, und man braucht immer mehr Mittel und Wege, sich zu spüren, ja? Und bei mir ist halt dann einfach das Bodybuilding dazu gekommen, weil ich einfach gemerkt habe, wow, das das gibt mir so viel und ich kann meinen Körper modellieren, und ich habe wieder so ein Ziel vor Augen, ja, dass ich auf die Bühne will und Wettkämpfe mitmachen möchte, und ich möchte mir einfach selber beweisen, dass ich das in sechs Monaten da so meinen Körper transformieren kann, dass das auch alles klappt. Und das hat mir schon viele so Highs gegeben, auf jeden Fall, und war dann auch echt ja, es ist schon so eine eine Art Abhängigkeit gewesen, ja? Also, dass man wirklich immer ins Training gehen musste und diesen Kick gebraucht hat. Und das war am Anfang natürlich super cool und hat mir total viel gegeben, ja? Aber ich habe halt null auf meinen Körper gehört. Also, das war wirklich abgeschnitten, ja? Und ich habe ihn halt im Training gespürt und mit dem Muskelkater gespürt und so, und das hat sich gut angefühlt, aber ich habe dann gar nicht mehr auf die Grenzen gehört. Also, mein Trainer hat dann auch gesagt so, ja, du musst einfach deinen Tag auf jeden Fall freihalten, also ein Tag, wo der Körper sich nur regeneriert. Und ich habe einfach nicht drauf gehört.

****Jutta Ribbrock**** [30:52]: Hast du nicht gemacht, einfach durchgezogen.

****Lisa Schuster**** [30:54]: Ja, einfach weiter gemacht.

****Jutta Ribbrock**** [30:57]: Kannst du das sagen, warum du gerade auf Bodybuilding gekommen bist? Also, da ist ja so alles Mögliche drin, ne? So auf die Bühne gehen, gesehen werden. Und es ist ja auch so ein Programm, was man weiß einfach, wie man seinen Tag verbringen wird. Man ist so, es gibt die und die Anforderungen, man muss nicht mehr darüber nachdenken. Das hat ja auch was, dass man nicht in so eine Leere rutscht oder so, sondern es ist immer auch ausgefüllt, und man hat so so Schritte, die man gehen muss, und du weißt immer, ja, das ist heute meine Aufgabe. Ist das auch ein bisschen so etwas gewesen?

****Lisa Schuster**** [31:54]: Definitiv. Also, und Disziplin, und einfach Disziplin, ja. Das war wirklich ein also, ich bin jetzt noch immer ein diszipliniertes Mensch, und ich finde, Disziplin ist auch eine sehr gute Tugend, auf jeden Fall, und ich mag das auch, dass ich so bin, aber man kann die Disziplin auch übertreiben, ja? Und man muss sich auch bewusst machen, woher die kommt und warum man das jetzt so macht, ja? Und das das war mir halt damals nicht bewusst, ja? Und ich habe von meinem Außen einfach nur widergespiegelt bekommen, wenn ich diszipliniert bin, dann läuft alles, dann werde ich angesehen im Außen, aber nie habe ich mir darüber Gedanken gemacht, ja, das sollte auch auch mit dem Inneren irgendwo korrelieren, ja? Was bringt mir das Ansehen außen, wenn ich mich innen einfach total verloren fühle und gar nicht bei mir und da gar keinen Zugang zu mir habe? Ja, das war mir ganz lange nicht bewusst, ja, und jetzt, um auf deine Frage zurückzukommen, das war eigentlich gar nicht geplant mit dem Bodybuilding. Also, ich war auch immer schon ein sehr sportlicher Mensch, habe mit vier, fünf Jahren Geräteturnen gemacht, angefangen, über zehn Jahre, glaube ich, das dann gemacht. Und dann habe ich das aufgehört, bin dann aber in die Volleyballmannschaft gekommen, und nach dem nach der Schule bin ich dann ins Studium gegangen, unsere Mannschaft hat sich da zerschlagen dann damals, und ich habe halt im Fitnessstudio angefangen, aber das war mir halt irgendwie so langweilig, und ich habe da kein Ziel gesehen, so irgendwie vor mich hin zu trainieren, und das hat mir ja nicht wirklich auch Disziplin dann in eine gewisse Richtung von mir abverlangt, ja? Und deswegen kam mir dann so der Gedanke, ich habe das dann irgendwie im Internet gesehen, dass das Leute machen, und ich so, wow, total cool und ja, die haben irgendwie dann so eine krasse Disziplin, und was die alles leisten und durchziehen, und das möchte ich auch, ja? Und das habe ich natürlich noch neben dem Medizinstudium gemacht, was ja auch total extrem war, weil ja, ich natürlich auch einfach strikte, ganz strikte Ernährungspläne hatte und ganz extrem auch auf meinen meine Kohlenhydrate teilweise achten musste. Und gerade, wenn man viel, viel, viel lernen muss, wie das ja im Medizinstudium – das gerade die ersten zwei Jahre, das war in den ersten zwei Jahren meines Studiums –, ja, gerade da braucht man wirklich viel Kohlenhydrate, was ich sagen.

****Jutta Ribbrock**** [34:57]: Wollte sagen, das Gehirn braucht ganz schön viel davon, ne?

****Lisa Schuster**** [35:00]: Ja, also das war echt Hammer. Ja.

****Jutta Ribbrock**** [35:08]: Aber die Lisa von außen, na, du hattest einen super geformten Body, es gibt tolle Fotos von dir. Du warst auch sehr fleißig, glaube ich, in deinem Medizinstudium.

****Lisa Schuster**** [35:22]: Ja.

****Jutta Ribbrock**** [35:22]: Und ich glaube, viele hätten von außen gedacht, boah, so möchte ich auch sein, so toll aussehen und alles so gut hinkriegen. Tatsächlich.

****Lisa Schuster**** [35:36]: Und ich habe mich halt immer mehr so da rein identifiziert, so, die diese perfekte Person nach außen hin zu sein. Und ja, ich habe ja dann auch als Sportmodel gearbeitet für verschiedene Firmen und da meine meine Jobs gab neben dem Studium. Und ja, bis ich halt zu einem Punkt gekommen bin, wo ich gemerkt habe, je weiter ich mich zu dieser Version, die ich da so in meinem Kopf habe, die, wenn ich diese Version erreicht habe von mir, dann bin ich angekommen, dann bin ich glücklich, dann bin ich zufrieden, ja? Und je mehr ich zu dieser Version wurde, desto schlimmer wurde eigentlich alles in meinem Inneren. Ja, das war halt das Paradoxe, und das habe ich dann irgendwie auch gar nicht verstanden, aber ich bin dann irgendwie wirklich an einem Punkt gekommen, wo ich wirklich von einem Tag auf den anderen alles hingeschmissen habe mit dem Bodybuilding – also nicht mein Studium, aber mit dem Bodybuilding – und gesagt habe, nee, also so nicht weiter. Und Gott sei Dank ist dir das gelungen.

****Jutta Ribbrock**** [37:05]: Es ist

****Lisa Schuster**** [37:06]: Es darf auch anders gehen. Es soll anders gehen, und ja, ich ich darf mich da jetzt einfach umschauen nach anderen Wegen. Und das war natürlich ein jahrelanger Prozess, ja? Also, das war jetzt nicht so, dass ich da einmal den Schalter umgelegt habe und dann alles Regenbogen und Einhorn war, es, genau, sondern.

****Jutta Ribbrock**** [37:41]: Aber die Bridge war schon die Musik dann, oder? War das dann, dass das mit dem DJing, dass du dahin gekommen bist?

****Lisa Schuster**** [37:47]: Noch nicht direkt. Also, es war dann eher so, dass ich dann mit Yoga mehr mich so beschäftigt hatte und Meditation und autogenem Training und dann auch so gemerkt habe, dass mir das gut tut. Und ich hatte ja nach dem Bodybuilding auch wirklich chronische Schmerzen. Das habe ich jetzt auch schon öfter von von Leuten gehört, weil wenn Leute meine Podcasts hören, dann schreiben sie mir manchmal so, ich habe so eine ähnliche Story, und ich kenne das auch mit den Schmerzen. Und das ist halt einfach, weil der Körper so übersäuert ist und durch die Ernährung, durch das Übertraining und das Nervensystem ja auch in einem ständigen Stress ist, ja? Und gar nicht mehr diese Balance hat, und irgendwann mal ja, kann der Körper halt einfach nicht mehr und signalisiert es natürlich mit mit chronifizierten Schmerzen, dann auch. Also, Gott sei Dank war das natürlich bei mir, ich bin jung, ja? Bei mir ist noch alles ja, sehr gut regenerierbar gewesen, ja? Aber es hat auch seine Jahre gedauert. Also, das war jetzt auch nicht, dass ich das in zwei Wochen los geworden bin, ja? Also, das hat einfach gedauert, bis diese Schmerzen wirklich ganz weg waren. Die sind dann in größeren Abständen wieder gekommen, aber wurden immer weniger und größere Abstände, wie gesagt, aber ja, das war auf jeden Fall ein Prozess, aber ich habe gemerkt, dass Yoga und diese Achtsamkeit, dass mir das, dass mir das schon gut tut, ja? Auch wenn es nicht einfach war, gerade, wenn man halt so viel im Kopf war und gar nicht im Spüren. Ja, und dann habe ich eben in meiner Yogatherapie Ausbildung habe ich zum ersten Mal die tibetischen Klangschalen da gesehen und habe die dann auch so am Körper gespürt und fand das wirklich total faszinierend. Und ja, dann der der letzte Baustein so war ja, dass ich dann DJ geworden bin. Also, das ist dann so die Brücke wieder zur Musik eigentlich gewesen. Also, dass ich dann in der Yogatherapie Ausbildung so gemerkt habe, so, wow, und Klänge und Musik, das war doch immer was in meinem Leben, was mich so berührt hat und mir immer irgendwie einen Zufluchtsort gegeben hat, ja? Als Kind, ich bin immer zum Klavier gegangen, wenn es mir irgendwie schlecht ging, ja? Ich bin in der Früh eine Stunde vorher aufgestanden, vor der Schule, um Klavier zu spielen, weil weil ich das irgendwie gebraucht habe, weil mir das so gut getan hat. Und da habe ich mich dann wieder zurück erinnert, und ja, dann kam das wirklich, also, das war nie geplant, dass ich jetzt DJ werde. Ich fand es immer schon interessant, was DJs so im Club machen und wie wie funktioniert denn das? Aber jetzt nie so ein aktiver Gedanke, oh, ich will jetzt DJ werden. Das kam dann wirklich erst, ja, wo ich mich mehr mit mir selber beschäftigt habe, was ich eigentlich will und dass ich die Musik wieder in mein Leben bringen will. Und ja, so ist dann da alles, hat sich alles von da entwickelt, und ich habe einfach nur immer weiter diesem Gefühl vertraut.

****Jutta Ribbrock**** [41:59]: Ich habe da einen ganz schönen Begriff geschenkt bekommen von einer meiner Gästinnen, die ich mal hatte, und zwar multipassionierte Persönlichkeit.

Wer meinen Podcast öfter hört, kennt das schon von mir. Das ist eigentlich mein Lieblingsding, weil du hast ja auch gehört, wie ich mich vorgestellt habe, ich mache so viele verschiedene Sachen. Und das hat mir so gut getan, als ich im Interview sozusagen dieses Wort geschenkt bekommen habe, wo ich dachte, ja, genau, ich muss nicht nur eines richtig \$150 \text{ Prozent} machen und toll finden. Ich habe verschiedene Talente, und wie ist das nicht toll, verschiedene Talente auszuleben? Letztlich passt das ja bei dir auch alles recht gut zusammen, und bei mir auch. Also, bei mir ist es alles mit Stimme, mit, ich möchte Botschaften vermitteln. Hier im Podcast fühle ich mich eben sozusagen als Mittlerin, dass ich jetzt deine Botschaft mit verbreiten darf und von meinen anderen Gästinnen und Gästen auch. Und das hat mir so ein total tolles Gefühl gemacht, wo ich dachte, ja, genau. Und genauso, ich fand das jetzt toll, und ich finde, wann immer dieses Thema aufkommt, ich glaube, das hilft ganz vielen Menschen, weil ich finde dieses, was ist mein einer Purpose, das macht so einen Druck, und das hilft, glaube ich, sehr vielen Menschen dieses Gefühl, hey, ja, aber ich kann doch auch verschiedene Sachen machen, und natürlich findet man nicht immer gleich für alles eine Plattform, aber oft doch, so wie du auch. Und dann kann das.

****Lisa Schuster**** [44:31]: Und sich auch nicht so darauf festzufahren, so, weil mich Menschen jetzt auch fragen, so, wie lange willst du das machen und machst du das jetzt dein ganzes Leben? Ich so, keine Ahnung, vielleicht mache ich in einem Jahr was anderes. Ich weiß es nicht, ja? Ich lasse mich einfach treiben, ich schaue, was in mein Leben kommen darf. Da kenne ich auch ein super gutes Buch, das Surrender Experiment heißt das im Englischen. Ich weiß gar nicht, ob das dann so deutsch eins zu eins dann wiederzugeben ist. Singer ist sein Nachname, der das geschrieben hat. Aber das war wirklich so, der hat sein Leben einfach beschrieben und wie er immer wieder in dieses Surrendering gegangen ist und wie sich daraus eigentlich so also, der hat eine Milliarden-Company aufgebaut oder so. Total, ist ein sehr, sehr spiritueller Mensch, der sehr viel meditiert auch. Aber ich fand das einfach so faszinierend, dieses Buch, und das hat mir auch so viel gegeben, und danach versuche ich zu leben, ja? Es funktioniert mal besser, mal schlechter, natürlich, aber ich glaube, dass das ist auch ganz wichtig, dass man sich da den Druck rausnimmt, dass es jetzt das eine, auch wenn man dann jetzt was gefunden hat, wo man dann völlig drin aufgeht, dass man sich darauf nicht versteifen muss, sondern vielleicht möchte ich in fünf Jahren was ganz anderes machen, ja? Und vielleicht, es gibt, also nicht vielleicht, sondern es gibt auch Menschen, die, wie meine Kommilitonen ab dem zweiten Lebensjahr wissen, dass sie der geborene Arzt sind, ja? Und das vielleicht ihr ganzes Leben machen und da in ihrer Hausarztpraxis oder so total happy und erfüllt sind und jeden Tag sich denken, ich habe das schönste Leben, ja? Das gibt's auch, und das ist auch okay, und das ist ja das Schöne am Menschsein, dass wir einfach so unterschiedlich sind und so so einzigartig. Und wenn jeder gleich wäre, dann wäre es hier ganz schön langweilig.

****Jutta Ribbrock**** [46:48]: So ist es. Genau, das wollte ich noch nachliefern. Das war übrigens Maxim Schiemann, die mir das mit der multipassionierten Persönlichkeit gesagt hat. Und ich habe noch ein sehr schönes Interview auch mit Nina Martin, die auch sich mit diesem, was will ich, was ist meine Berufung beschäftigt, auch im Interview. Und die sind beide auch recht jung, und ich fand das total faszinierend, dass sie eben in so einer Lebensphase mit also schon so mit Ideen und Konzepten an die Öffentlichkeit gehen, wie man dieses, wofür bin ich da noch mal schöner ergründen kann. Das fand ich ganz toll.

****Lisa Schuster**** [47:58]: Ja, und ich muss dazu sagen, dass ich mittlerweile, also seit, ich glaube, seit gut zwei Jahren, bin ich jetzt auch in einem Ärztinnen-Netzwerk, die nennen sich Mindful Medical Women. Da war ich ganz am Anfang dabei, da waren wir irgendwie zu zehn in der WhatsApp-Gruppe oder so. Und wir sind da jetzt mittlerweile irgendwie \$250\$ oder so. Also, es ist richtig groß gewachsen, und da waren halt auch viele von so Ärztinnen drinnen, die viele Passionen hatten, und die das irgendwie, ja, auch nicht so für sich einordnen konnten und sich auch oft allein gefühlt haben, ja? Und das ist halt auch was, was mir so, so viel Halt gegeben hat, ja, diese Ärztinnen zu haben, die sich einfach gegenseitig unterstützen, und da wird alles gefeiert. Wir schreiben dahin, ich bin hier in dem Podcast und hier habe ich mein Buch rausgebracht und hier das und das, und wir feiern uns gegenseitig einfach so, und man fühlt sich so verstanden und gehalten, ja, unter Gleichgesinnten, ja? Also, das sind auch Ärztinnen, ja, aber ja, das hatte ich halt damals auch einfach nicht während dem Studium, und das kann ich auch nur jedem empfehlen, sich einfach ja, auf Events zu gehen in den Themenbereichen, die einen interessieren, sich einfach mit Leuten zu connecten, die das gleiche Mindset haben, die die gleich denken, irgendwo gleich fühlen. Das ist ein Katalysator in allem, was man tun will, ja? Und sich bloß nicht mit den mit den Leuten zu viel abgeben, die halt daran nicht glauben und die Vision nicht sehen und einen dadurch eher runterziehen, ja? Das lässt sich nicht immer vermeiden.

****Jutta Ribbrock**** [50:11]: Das ist ja auch manchmal in der Familie so, die haben Sorge, dass man das wirtschaftlich alles nicht so hinkriegt, die Warner und du musst doch in die Rente einzahlen und so, ne? Genau, verstehe ich.

****Lisa Schuster**** [50:24]: Ja, aber bei mir beispielsweise auch so, mein Bruder ist ja auch Mediziner, der ist Anästhesist, und deswegen war das natürlich schwierig manchmal, wenn man halt einen Bruder hat, der das Gleiche studiert, aber halt den konventionellen Weg einschlägt, ja? Und ich halt einen ganz anderen. Das ist natürlich ja, sehr schwierig gewesen mit dem Verständnis am Anfang. Und natürlich weiß ich, dass sie, dass meine Familie mich liebt und einfach nur das Beste für mich möchte. Aber ist natürlich schon schwierig, wenn man sich natürlich von den Menschen, die einem halt am nächsten sind, den größten Support natürlich erhofft, und wenn das dann nicht so zurückgespiegelt wird, dann wird man

noch mal ganz auf einer ganz anderen Ebene mit seinen eigenen Ängsten und Zweifeln und so konfrontiert.

****Jutta Ribbrock**** [51:24]: Das verstehe ich. Also, es verunsichert einen, ja, ne? Das Tollste ist ja selbst, wenn du du hast ein Kleidungsstück und denkst so, ich habe mir so eine tolle Bluse gekauft. Und dann sagst du zu deiner besten Freundin, guck mal, ich habe eine neue Bluse, ist die nicht toll? Und die sagt, ja, das ist so ein Stil, der passt zu dir, und du weißt, sie findet die gar nicht so toll. Also, es ist ja schon bei Kleinigkeiten so, dass man sich wünscht von den Menschen, die einen umgeben, dass sie das mit gut finden. Und wenn du das Echo nicht bekommst, dann kommen natürlich, du bist ja auch geprägt dadurch. Also, falls so eine Reaktion aus deiner Familie kommt, ist deine Prägung höchstwahrscheinlich auch, dass es gut ist, man hat einen festen Job, und da kommt jeden Monat die Summe X rein und so. Und wenn es nicht der Fall ist, genau, das erfordert Mut, habe ich ja eben schon gesagt, dass ich finde, dass du sehr mutig bist. Und das ist ein gutes Stichwort, weil viele haben ja Träume und sagen, ja, wenn ich könnte, wie ich wollte, dann würde ich meinen Job schmeißen und mich selbstständig machen und dann würde ich lieber als Künstlerin und so. Und ganz viele haben einfach Angst davon, ihren Lebensunterhalt nicht bestreiten zu können. Ich finde das auch ehrlich gesagt total wichtig, sich das klarzumachen. Bei mir ist es so, dass ich tatsächlich so ein als Zentrum meiner Berufstätigkeit so einen festen Job habe, wo ich weiß, da kommt jeden Monat so viel Geld, dass ich Miete und und fünfmal einkaufen und bezahlen kann und noch mein Kind, das noch studiert, unterstützen kann. Und alles andere ist dann kommt hinzu. Das ist schon toll, dass ich nicht jeden Morgen, wenn ich aufstehe, überlegen muss, wie akquiriere ich jetzt Kundinnen, dass das stimmt mit dem Geld, ne? Du bist ja auch Geschäftsfrau, du bist, du badest nicht nur in Sound, sondern du bist, musst ja auch Geschäftsfrau sein. Wie hattest du, hast du ja gerade eigentlich schon angedeutet, auch Ängste irgendwie? Bist du jetzt so, dass du denkst, ja, fühlt sich gut an, habe ich im Griff? Wie ist das bei dir?

****Lisa Schuster**** [54:40]: Ganz anders jetzt. Weil ja, vielleicht hört ja der ein oder andere Unternehmer auch zu, aber wenn man Unternehmer ist, dann kommt man, wächst ja die ganze Zeit. Also, Unternehmertum ist der krasseste, das krasseste Wachstum, glaube ich, neben neben der Geburt und Mutter sein. Genau, ich glaube, dass man muss sich ständig neu erfinden und ständig kommen neue Dinge, mit denen man sich konfrontieren muss, im Außen, im Innen, ja? Und deswegen jetzt habe ich natürlich ganz andere Themen wie damals, ja? Also, das verändert sich ständig, ja? Aber auf jeden Fall nicht mehr nicht mehr so wie davor. Nee, also, weil ich natürlich auch viel in mir gearbeitet habe und ja, viel da mit Klängen auch reprogrammiert habe, sage ich immer, mein Unterbewusstsein und auch viel schneller auf die Dinge reagieren kann, ja? Aber es ist jetzt nicht so, dass ich angstfrei bin oder keine Sorgen mehr habe und so. Also, da kommen halt dann einfach andere Dinge natürlich, ja?

****Jutta Ribbrock**** [56:15]: Aber so im Großen, also konkret jetzt so, dass das passt, dass du sagst, ich kann da habe damit ein Einkommen, wo ich meinen Lebensunterhalt mit bestreiten kann. Und so, das ist alles.

****Lisa Schuster**** [56:29]: Das natürlich, ja, ja. Das auf jeden Fall. Und natürlich, also, ich würde jetzt niemanden raten, direkt seinen Job hinzuschmeißen und dann Künstler zu werden oder was auch immer der Traum ist, sondern dass sich das natürlich schon auch irgendwo durchzurechnen und zu gucken. Und es gibt ja ganz viele. Also, ich meine, ich hatte ja auch, dass ich beim Studium und ich hatte meine DJ Jobs. Ich habe dann langsam mit den Sound-Meditationen angefangen. Da habe ich natürlich noch nicht viel verdient damit oder so. Also, das war klar, aber ich hatte halt meine DJ Jobs, ja? Und das habe ich dann auch erstmal weiter gemacht. Und dann kam schon so, muss ich sagen, weil ich ja mein drittes Staatsexamen, also mein Studium beendet habe, im ersten Lockdown. \$2020\$ war das. Und ich hatte schon vor, danach erstmal rumzufliegen, meine DJ Jobs zu machen, das mit Sound, mit den Klängen weiter aufzubauen. Aber dann war mein Plan halt erstmal futsch, weil natürlich alles alle Jobs weg waren, und ich saß dann schon zu Hause und bin da erstmal in krasse Ängste noch mal reingekommen, weil ich mir halt so dachte, so, hm, ja, was mache ich jetzt? Und dann war gab es halt letztendlich zwei Möglichkeiten: Entweder, ich gehe jetzt erstmal in die Klinik und warte, bis sich diese Situation beruhigt, und dann kann ich noch mal gucken. Oder ich gehe "all in" und versuche das jetzt, was was ich gerne machen möchte, auf einer andere Art und Weise. Und dann habe ich mich halt für Letzteres entschieden, habe gesagt, nee, ich versuche das jetzt. Ich versuche mit den Klängen, das online aufzubauen. Ich gründe jetzt meine Klangschaalenmarke. Ich gründe, ja, das war dann auch ein paar Monate später das Institut, und fange einfach an. Und dann habe ich wirklich in der Pandemie nach ein paar Monaten meinen ersten Workshop online gegeben mit vier Teilnehmern oder so. Großartig. Und war ganz stolz und ganz aufgeregt, und das war ja alles super spannend, ja? Und habe einfach angefangen, und ich habe mir halt dann einfach gesagt, wenn es nicht klappt, ich habe jetzt mein Polster. Ich hatte schon was auf der Seite natürlich und konnte Gott sei Dank auch bei meiner Mama noch wohnen und so. Das war dann auch kein Problem. Genau, also, ich hatte da einfach schon einen Plan, ja? Und ich hätte halt dann gesagt, wenn es jetzt nicht klappt, kann ich noch immer in die Klinik gehen. Aber ja, ich bin da dann schon erstmal den Weg ja in in die Ängste, in die Zweifel rein und einfach mal ausprobiert, wenn ich jetzt, wann dann, weil ich hatte so Angst, dass ich mir das dann immer vor sage. Und wenn man dann mal in der Klinik ist und dann hat man da sein geregeltes Einkommen und dann kommt vielleicht der der Trott oder man weiß, also, ich hatte dann so eine Angst davor, dass ich dann da nicht mehr rauskomme, was wahrscheinlich irgendwo auch eine Illusion ist, weil ich mir das bei mir einfach nicht vorstellen kann. Aber ja, dann ich habe mich einfach dann dafür entschieden.

****Jutta Ribbrock**** [59:59]: Auch wieder mutig reingegangen.

****Lisa Schuster**** [01:00:03]: Ja, ja, genau. Und damals kannte das noch niemand. Also, fast niemand in Deutschland, also, aber ich habe natürlich da schon gemerkt, weil gerade so mit Covid, was da alles passiert ist und wie viel das halt einfach in Leuten hochgebracht hat. Die Leute waren halt zu Hause und konnten nicht mehr in ihr Bodybuilding, wie es bei mir oder in den Job oder das und das sich flüchten, ja, sondern die waren halt mal konfrontiert mit vielen Dingen. Und da habe ich halt angefangen, online Sound-Meditationen zu geben, und ja, so viele haben mir geschrieben, so, oh mein Gott, ohne deine Sound-Meditation hätte ich das, glaube ich, nicht überlebt, und das hat mir so viel Ruhe gegeben und Gelassenheit. Und ja, auch in in schwierigen Momenten, wo ich einfach trotzdem dann wieder mich mit diesem Gefühl verbinden konnte. Es ist alles gut, so wie es ist, und einfach in dieses Vertrauen wieder zu gehen, ja? Das hat vielen Menschen sehr geholfen. Da habe ich halt dann einfach auch gemerkt, so, hey, es funktioniert nicht nur bei mir, sondern es hilft wirklich auch vielen anderen Menschen, ja? Und dann ist alles zum anderen gekommen. Ja, sehr schön.

****Jutta Ribbrock**** [01:01:21]: Die Pandemie hat viele von uns sehr gequält, aber die hat auch Möglichkeiten eröffnet. Sehr viele von uns haben diese Sachen gelernt. Ich habe auch ich unterrichte zum Beispiel auch Nachwuchsjournalisten und habe dann auch Online-Kurse gegeben und dachte, boah, das ist bestimmt total langweilig, wenn man da nur auf so einem kleinen Bildschirm immer zu sehen ist und die kippen da in ihren Zuhause vom Stuhl und langweilen sich. Und dann hat sich rausgestellt, dass das total gut funktioniert hat. Zum Beispiel Fernbeziehungen. Plötzlich konnten Menschen beieinander sein und viel Zeit miteinander verbringen, die sonst in verschiedenen Städten arbeiten und jeden Tag dort ins Büro gehen mussten und so. Also, da hat sich auch vieles an Möglichkeiten eröffnet, und wenn man sie sieht und zugreift, dann kann man was draus machen. Das ist gar nicht so schlecht manchmal.