

Podcast mit Sabine Asgodom

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-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 zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock [00:01:27]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von einfach ganz leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben freudvoll, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Sabine Asgodom wieder bei mir, sage ich mit großer Freude. Das ist nämlich schon unser zweites Gespräch hier bei Einfach Ganz Leben. Sabine ist ja ursprünglich Journalistin, Bestsellerautorin inzwischen und ich denke, das darf man mit Fug und Recht sagen, die Coach-Pionierin Deutschlands. Die hat nämlich schon gecoacht, da kannte das Wort noch gar keiner. Anfang der 90er Jahre hat sie ihre lösungsorientierten Kurzcoachings entwickelt. Es folgten jede Menge Bücher, eine nicht mehr bezifferbare Anzahl von Bühnenauftritten. Als Speakerin füllt Sabine Asgodom riesige Hallen und sie bildet Coaches aus in ihrer Asgodom Inspiration Company. So, jetzt muss ich mal tief Luft holen, so viel, Sabine. Ihr neuestes Buch hat den Titel 70 Aha-Momente zum Glücklichsein. Untertitel: Lebe selbstbestimmt und wild und weise. Prallvoll mit Geschichten aus Sabines Leben, das übrigens jetzt bald schon 70 Jahre währt, deshalb 70 Aha-Momente. Darüber und über vieles mehr sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Sabine, schön, dass du da bist.

Sabine Asgodom [00:03:17]: Danke für die Einladung.

Jutta Ribbrock [00:03:19]: Ich denke mir, du hast dich bestimmt ein bisschen erschrocken, oder? So hochplötzlich 70, wie konnte das geschehen?

Sabine Asgodom [00:03:27]: Ehrlich gesagt, nein, ich kann rechnen, also... Ich habe ein ganz gutes Zeitgefühl. Ja. Und ich habe mich darauf gefreut, weil ich finde, das ist ein schönes Alter und dem habe ich mich genähert, mutig und zielgerichtet und jetzt bin ich ganz froh, dass ich bald da bin. Okay, aber du willst dich jetzt hoffentlich nicht zur Ruhe setzen? Nee, noch nicht, immer noch nicht. Außer ich gewinne jetzt irgendwie in der Aktion Mensch, 2 Millionen, dann reden wir noch mal.

Jutta Ribbrock [00:03:58]: Das sagen wir zu Hause auch immer. Ja, das wird dann doch nichts. Aber irgendwie will man ja auch noch was Sinnvolles tun. Ja, es macht auch Spaß, das ist es ja. Genau.

Sabine Asgodom [00:04:15]: Ja, du hast schon in unserem ersten Gespräch, 2020, da hast du das Buch mit diesem grandiosen Titel Queen of fucking everything veröffentlicht. Da hast du eigentlich schon gesagt, das wäre so eine Art Alterswerk oder so. Vermächtnis von allem, was du so angesammelt hast an Weisheit in deinem Leben. Aber zum Glück kannst du es ja nicht lassen.

Sabine Asgodom [00:04:29]: Dann bin ich überredet worden. Also man muss sich auch manchmal überreden lassen. Ich habe wirklich gedacht, ich habe jetzt alles erzählt, was ich weiß. Es gibt nichts Neues mehr. Und irgendwie noch mal ein neues Thema entwickeln, dazu hatte ich wirklich keine Lust. Und dann kam eben der Verlag auf mich zu und sagte, wir würden gerne ein Buch mit Ihnen machen, so irgendwie so 50 Tipps. Und ich hörte so, hm hm hm, und bei 50 hat es bei mir geschnackelt im Hirn, und dann habe ich gesagt: Wenn ihr bereit wäret, 70 zu machen und das im Juli rauskommen lässt, dann bin ich dabei. Und die haben sofort ja geschrieben. Und deswegen kommt jetzt zu meinem Geburtstag im Juli am 7.7. das Buch zum 70. mit 70 Impulsen. Also mehr geht nicht. Doch, es geht noch eins drauf. Das Jahr 2023 ist in der Quersumme eine 7. Guck mal an. Mehr ist nicht zu schaffen. Ich glaube, das können wir nicht mehr toppen.

Jutta Ribbrock [00:05:22]: Ja, ich habe dein Buch angefangen und ich möchte erzählen, was mir da passiert ist. Ich habe also die ersten Seiten gelesen und dann musste ich auf einmal sehr, sehr weinen.

Sabine Asgodom [00:05:35]: Ach Mensch, das wollte ich nicht. Es tut mir leid.

Jutta Ribbrock [00:05:40]: Das musst du dir gar nicht leid tun. Das hat mich so berührt. Das eine war, wie du das noch mal beschreibst, wie du deinen Mann Siegfried an die Demenz verloren hast. Und dann so sehr auf den Punkt ein Bild wirfst, auf deine Kindheit, wo du sagst, mit dieser verlogenen Familie, wo du nicht Vertrauen haben konntest und ich habe wirklich, ich habe alleine am Küchentisch gesessen, wo ich gerne sitze und lese, sonntags früh, noch so vor dem Frühstück, dachte ich, lese ich da schon mal so ein bisschen rein und mein Mann kommt rein und... Also die Tür ist in meinem Rücken und er kommt so rein und ich schau ihn an und habe das Gesicht voller Tränen und er... Aber ich musste irgendwie so weinen, also um diesen Verlust, den du als erwachsene Frau erlebt hast. Du hast in Siegfried eine große, späte Liebe gefunden, habe ich auch. Wahrscheinlich habe ich was von mir daran getan. Und ich musste aber auch weinen um die kleine Sabine, die dieses Vertrauen zumindest in dieser ersten Lebenszeit nicht haben durfte.

Sabine Asgodom [00:06:51]: Das versteh ich. Aber du bist wieder rausgekommen aus dem Weinen.

Jutta Ribbrock [00:06:54]: Ich bin wieder rausgekommen.

Sabine Asgodom [00:06:56]: Aber es ist auch traurig. Und das ist ja so spannend. Manchmal musst du fast 70 werden, bis dir die Zusammenhänge so bewusst werden. Also ich habe oft gelästert über meine Kindheit und meine Familie. Und mir ist eigentlich unterm Schreiben erst klar geworden, was für eine beschissene Familie das war. Und ich so wenig mitbekommen habe, so an Urvertrauen, an so Grundvertrauen an Schönen, sondern wir wurden als Kind, also ich bin das Vierte von vier Kindern, wir wurden immer in so einer Unsicherheit gehalten. Also, freu dich nicht zu früh, war so ein ganz wichtiger Satz, aber es konnte halt, auch wenn es noch so schön war bei einem Ausflug oder so was, konnte es innerhalb von zehn Sekunden umschlagen. Und das heißt, du konntest

dich nie wirklich über etwas freuen, weil du wusstest, es kann in fünf Sekunden anders werden. Dann hat der Vater getobt, geschrien. Wir waren alle schuld, ich weiß nicht was alles gab, verhauen wurden wir auch tüchtig. Also diese Grundunsicherheit habe ich mitbekommen. Da habe ich jetzt fast 70 Jahre gebraucht, um da rauszukommen. Und die gute Nachricht ist, ich bin rausgekommen. Ich bin heute mit knapp 70 Jahren ein Mensch, der keine Sorgen mehr hat. Und das ist, glaube ich, in den letzten 69, drei Vierteljahren nie so gewesen. Also seit einem Jahr ungefähr habe ich das Gefühl... Ich mache mir keine Sorgen mehr.

Jutta Ribbrock [00:08:25]: Ja, und dieses, wie du das auch beschrieben hast, wie deine Kindheit war, hat viel zu tun. Ich schlage jetzt einen Bogen zu heute mit der Sabine, die du später geworden bist, die schreibende Sabine. Kannst du uns das ein bisschen erläutern?

Sabine Asgodom [00:08:40]: Ja, mir ist bei dem Einführungstext eingefallen, plötzlich, dass **Bücher wie meine Schwester waren, die ich nie hatte**. Also ich habe keine Schwester, ich habe drei große Brüder und als Erwachsene spät erst habe ich erfahren, dass ich eine Schwester gehabt hätte, wenn die nicht totgeboren worden wäre, nach mir ein Jahr später. Und dann ist mir irgendwie klar geworden, so eine Schwester hätte mir gut getan. Weißt du, was man sich so zusammentun kann und sich abends mal ausquatschen. Das war mit den drei großen Brüdern nicht möglich, die waren so unreflektiert und die haben mich auch irgendwo gehasst, weil denen wurde auch eingeredet, endlich kommt das lang ersehnte Mädchen. Also du kannst schon alles machen, damit Kinder sich gegenseitig hassen. Und ich war endlich das lang ersehnte Mädchen, he he he und dann haben sie mich natürlich auch spüren lassen. Also ich habe im Schreiben eigentlich immer an die Schwester geschrieben, die ich gebraucht hätte, so ungefähr und für mich sind so meine Bücher auch wie meine Schwestern. Die wissen alles von mir, meine kleinen Geheimnisse. Ich konnte da erzählen von Lieben und Entlieben, von Freude, von Schmerz. Und jetzt in dem neuen Buch ganz besonders. Und das kennst du vielleicht. Weißt du, hast du eine Schwester?

Jutta Ribbrock [00:09:56]: Ich habe einen großen Bruder.

Sabine Asgodom [00:09:58]: Ich sage immer so, die jüngste Schwester liebt man ja meistens am meisten. Und so ist es bei mir mit den Büchern. Das jüngste Kind liebt man immer am meisten. Und ich freue mich einfach über dieses Buch, dass ich noch mal einfach mich getraut habe, auch Dinge zu erzählen, die mir peinlich sind, wo ich gar nicht gut dasteh, wo ich mich schäme zum Teil, wo ich denke, wie bescheuert kann man sein. Was für Fehler habe ich gemacht in meinem Leben? Und das sind 70 Kapitel und nach dem 70. Kapitel war ich total versöhnt mit meinem Leben. Und ich glaube, wenn man das mal ausgesprochen hat, dann kann man Haken hinter machen. Das ist wie bei Familiengeheimnissen. Solange es die gibt, ist immer eine komische Atmosphäre. Und wenn es mal ausgesprochen ist, dann ist es gut. Dann löst sich so viel auf. Und so ging es mir nach dieser Zeit.

Jutta Ribbrock [00:10:43]: Ein Buch schreiben. Ich wollte dich das ja eigentlich später fragen, aber da du es schon angesprochen hast, müssen wir jetzt ein paar Peinlichkeiten auspacken. Da wollte ich nicht so früh mit starten. Also du hast ja, du bist mal von der Bühne gefallen, du hast auch mal bauchfrei da gestanden. In Münster, werde ich nie vergessen. Das kommt mir in den Sinn. Und dann kommt mir auch in den Sinn, dass du Dinge ausgesprochen hast, wo du erst dachtest, war vielleicht doch nicht so klug, hätte ich vielleicht doch nicht machen sollen, aber auch hinterher dazu gestanden hast. Also du hast zum Beispiel mal bei einem Vortrag einen Kollegen, der auf der Bühne war, vor die

Füße gekotzt, sage ich jetzt mal, so richtig, dass er einen stündigen Vortrag hält und nur aus der Männerperspektive steht. Das war wirklich so n-

Sabine Asgodom [00:11:39]: und Geschichte, da war ich nicht bei mir. Also da hatte etwas über mich gesiegt, was in mir offensichtlich brodelte. Also der Vulkan ist ausgebrochen, den ich wahrscheinlich viele Jahre versucht habe, immer schön wieder herunter zu drücken. Und da war das tatsächlich so ein Vortrag. Lauter Männerbeispiele, keine einzige Frau kam vor. Und das war, das trifft ja immer den Dritten. Also zwei vorher waren schon genauso zwei Vorträge und den Kollegen hat es dann leider getroffen. Da war einfach das Maß voll. Und dann habe ich wirklich mit... mit Tränen in den Augen, mit zitternder Stimme und Wut und Empörung habe ich den so zur Schnecke gemacht. Es war so schrecklich und ich hörte mich reden. Kennst du das, wenn du eine Stimme von dir hörst, die du gar nicht kennst sonst? Und die hat den einfach abgesäbelt. Und es war ein Totenstill in dem Saal. Da waren vielleicht so 80, 90 Leute schätz ich oder 60, weiß nicht mehr genau. Der Kollege war völlig erschüttert. Der kannte mich ja als liebe, nette Kollegin. Und dann kam die Moderatorin oder der Moderator und sagte, wir machen Kaffeepause. Und ich bin raus und dann haben alle mich geschnitten. Also ich stand draußen in diesem Vorraum und es ist keiner zu mir gekommen. Die Frauen vor allem haben mich nicht mehr angesehen und sind vorbei. Die haben wahrscheinlich auch mit so einer hysterischen Zicke, will ich nicht in einen Sack geworfen werden. Und da habe ich erst gedacht, was habe ich getan? Wie kann mir das passieren? Und das Witzige war, dass sich das total gedreht hat. Also ich weiß noch, abends bin ich dann zum Abendessen gegangen, so ganz klein und verzagt. Und dann haben mir mindestens vier oder fünf Männer so im Vorbeigehen gesagt, danke, Sie haben völlig recht gehabt, mir ist das gar nicht aufgefallen. Die Frauen haben sich immer noch separiert, die wollten immer noch nicht in meine Klasse. Ja, das fand ich sehr enttäuschend übrigens auch. Und die Männer sagten, sie haben Recht. Und am nächsten Morgen habe ich ein wunderschönes Geschenk bekommen. Das hast du wahrscheinlich gelesen. Ein Mann kniet plötzlich vor mir beim Frühstück und schenkte mir eine Silbermünze aus Hannover und ich komme ja aus Niedersachsen. Er kam auch aus Niedersachsen und sagte, er hat diese Münze seit Jahren in seiner Geldbörse, von seiner Großmutter sei die. Und er wusste nie, warum er die mit sich rumträgt. Und die hat er mir geschenkt, weil seine Großmutter war eine mutige Frau und ich sei eine mutige Frau. Und dann war ich eigentlich schon geheilt wieder, also dann war es schon wieder gut. Und das Schönste war, dass eine Woche oder zwei Wochen später der Organisator dieser Veranstaltung mich angerufen hat und gesagt hat, den Satz werde ich auch nie vergessen, manchmal, ich weiß nicht mehr genau, **bringt ein Kommentar zu einem Vortrag mehr Anregungen als der Vortrag selbst**. Und er sagt, er ist gerade dabei und schaut seine Vorträge an, ob da Frauen vorkommen. Und bei ihm wäre es ganz genau so. Und da habe ich gedacht, okay, dann habe ich mich jetzt geopfert.

Jutta Ribbrock [00:14:30]: Thema. Dann war es richtig. Weißt du noch ungefähr in welchem Jahr das war? Das war 20. 20, 20, ja. Also, dass die ja gerade mal um die Ecke sozusagen waren. Dass die sich das trauen.

Sabine Asgodom [00:14:39]: Dass die sich das trauen. Und ich konnte es nicht fassen, dass Männer sich trauen, die Frauen einfach außen vor zu lassen. Deswegen war ich so empört, verzweifelt, wütend. Und es hat sich wieder bestätigt, du musst im Prinzip das machen, was du machen willst.

Jutta Ribbrock [00:14:55]: Du musst das sagen, was du sagen willst. Und das hat dich aber eigentlich auch schon immer ausgezeichnet, dass du dich getraut hast, anzuecken. Du hast dich zum Beispiel gewerkschaftlich engagiert.

Sabine Asgodom [00:15:07]: Ja, aber so als Speaker noch nie. So, deutlich.

Jutta Ribbrock [00:15:10]: Okay, aber du bist Arbeitgebern entgegengetreten. Ja, absolut. Du hast einfach die Rechte von Kollegen.

Sabine Asgodom [00:15:16]: Erkämpft, ja, da habe ich noch nie Angst gehabt. Ich habe noch nie Angst vor großen Namen gehabt. Also ob da der Vorstandsvorsitzende von XY vor mir saß oder jemand anderes, das war mir immer schon wurscht.

Jutta Ribbrock [00:15:28]: Oder wenn Barack Obama auf der Bühne steht und du so eben, ja, ihr wart gerade mal dran, hier kommt Sabine.

Sabine Asgodom [00:15:32]: Da habe ich auch keine Angst vor großen Tieren. Das stimmt. Und Autorität, das ist vielleicht der alte Kampf gegen den autoritären Vater, den habe ich dann in vielen Jahren durchgekriegt.

Jutta Ribbrock [00:15:43]: Das finde ich so spannend, weil du dieses Urvertrauen eigentlich anfangs nicht fühlen und erlernen oder es als Geschenk bekommen hast, dass du aber, finde ich, wahnsinnig mutig bist und so viel Selbstvertrauen hast und dich diese ganzen Sachen einfach draus, also die Österreicher würden sagen, die scheiß sich nix. Genau.

Sabine Asgodom [00:16:05]: Bei mir war das immer schon. Und ich habe mir mein **Selbstbewusstsein quasi erarbeitet**, dadurch, dass ich mich quasi selbst gezwungen habe in die Gewerkschaft zu gehen, mich da mit Plakaten und Fahnen auf irgendeinen Platz zu stellen, also sichtbar zu werden. Und ich glaube auch, dieser Weg auf die Bühne ist ein so ein **Selbstheilungsprozess** gewesen, ist, auszuhalten, dass du sichtbar bist und dass es immer Menschen geben wird, die sagen, völliger Schmarrn, was die Frau da erzählt. Ich glaube, das war wirklich so ein Kurs in Sachen Selbstbewusstsein für mich selbst.

Jutta Ribbrock [00:16:41]: Und das Vertrauen, so schilderst du das, hast du mit deinem Mann Siegfried so richtig gelernt wieder. Also den Mut zu haben, zu vertrauen. Und ihr habt euch kennengelernt, da warst du 54, richtig? Genau. Bitte erzähl uns von Siegfried. Und wir wollen das genau wissen, wie habt ihr euch getroffen und verliebt und das ganze Schöne.

Sabine Asgodom [00:17:05]: Also in Kurzfassung. Ich habe im März, wann war das denn dann? 2003? Nee, **2007** habe ich ihn kennengelernt. Da war eine Geschichte in der Süddeutschen Zeitung über mich, weil ich einen Coachingpreis bekommen habe. Und an dem Tag, als dieser Artikel erschienen ist, bekam ich eine Mail vormittags im Büro von einem Mann, der irgendwie schrieb, wie trauen Sie sich, sich als Coach zu generieren. Das werde ich nie vergessen, diese Wortwahl. Meines Wissens nach sind Sie doch Journalistin. So hat er sie aufgeführt. Und Unterschrift, Name, Diplompsychologe. Und ich dachte ja klar, ha ha ha ha. Und ich wollte die eigentlich löschen, die Mail. Und erzähl so meiner Tochter, stell dir mal vor, der so ein Voldepp hat mir da geschrieben, hab ihr den Namen gesagt und dann sagt sie, Mami, **Siegfried Brockert**, den Namen kenn ich irgendwo her. Und dann hat sich herausgestellt, meine Tochter hat damals schon für mich

gearbeitet und hat die Bücherliste. Was er so weiterführende Bücher hinten in meinem Buch, das damals vor dem Herauskommen stand, hat sie die Bücherliste gemacht. Und da hat sie ein Buch von Siegfried Brockert reingetan. Und dann habe ich gedacht, na gut, dann schreibe ich dem zurück. Und schrieb ihm, wieso pampen Sie mich hier so an, ich promote sogar noch Ihr Buch. Er schrieb zurück, wie kommen Sie dazu, mein Buch zu promoten. Dann schrieb ich wieder zurück. Und irgendwann hat mir das Spaß gemacht. Ich mag schon auch freche Menschen. Und der hat mich gereizt. Und dann haben wir hin und her geschrieben und so und hat sich herausgestellt, er ist auch allein offensichtlich, die habe ich irgendwie rausgefunden, ich war allein. Und dann haben wir uns verabredet auf einen Kaffee im **Café Roma**, das werde ich auch nie vergessen. Und da habe ich ihn das erste Mal gesehen und ich wusste, das ist er, den will ich haben. Toll. Ja und dann haben wir zwei Jahre später geheiratet und ich habe oft bei Vorträgen gesagt, Frechheit siegt. Und Siegfried hat dann immer gesagt, ja, und wird mit lebenslänglich beschlafft. Er war so ein lustiger Kerl, ein geistreicher, kluger, lustiger Mensch. Ich sage immer, er war **mein Meister und meine Muse**. Weil als Diplompsychologe habe ich natürlich noch viel von ihm gelernt. Also ich habe ja ganz viel intuitiv gemacht im Bereich Coaching und von ihm habe ich dann quasi so das Fundament noch dazu bekommen, das wissenschaftliche Fundament. Es hat einfach gepasst. Und er war meine Muse. Weil er war derjenige, der mir immer alles vorlesen konnte oder erzählen konnte, meine Gedanken. Und Muse heißt ja nicht Kritiker, sondern der hat immer gesagt, super Idee, mach was draus. Oder super Idee, denk doch noch mal nach. Aber Muse heißt bedingungslose Liebe. Und das habe ich von ihm bekommen.

Jutta Ribbrock [00:19:50]: Und damit ist auch das Vertrauen entstanden. Mit dieser Bedingungslosigkeit.

Sabine Asgodom [00:19:55]: Ja, genau. Keine Spielchen, keine Wenn, Dann, keine überraschenden Wendungen, weißt du so. Jetzt rede ich aber nicht mehr mit dir. Der hat keine Spielchen gemacht. Der hat mich einfach genommen, wie ich bin. Ich weiß nicht, er hat mal zu mir gesagt, du darfst auch ungerecht sein. Und ich, ich bin nie ungerecht. Und er, doch. Und du darfst so sein. Also ich habe die große Erlaubnis von ihm bekommen, so zu sein, wie ich bin. Und es wäre natürlich perfekt, wenn man sich die Erlaubnis selber geben könnte. Aber es ist natürlich sehr hilfreich, wenn jemand, der dich wirklich liebt, sagt, du bist okay, du bist so prima wie du bist. Und das hat mich ja noch mal in ungeahnte Höhen katapultiert des Selbstbewusstseins.

Jutta Ribbrock [00:20:38]: Wundervoll. Und durch den Verlust bist du schon ziemlich in ein Loch gefallen. Er ist ja dann dement geworden.

Sabine Asgodom [00:20:45]: Er ist ja dann dement geworden, schon nach fünf Jahren oder vier Jahren, als wir uns kennengelernt hatten, war dann sechs Jahre zu Hause. Das war schon hart genug, weil ich musste das mal organisieren. Ich war ja unendlich viel unterwegs. Und am Anfang habe ich ihn noch mitgenommen und irgendwann ging es nicht mehr, weil er war Wegläufer oder Hinläufer, wie die Experten sagen. Also er ist aufgestanden und losgelaufen und wusste nicht mehr, wo er war. Und dann muss ich das organisieren, wenn ich nicht da bin. Und dann ist er trotzdem weggelaufen und dann war er verschwunden. Und dann hat die Polizei ihn gesucht und nach Hause gebracht. Also es war eine harte Zeit. Und deswegen kam irgendwann die Entscheidung, ich brauche einen Heimplatz für ihn. Das geht nicht mehr. Aber als er dann im Heim war, hat es mir echt die Füße weggerissen. Es ist ja oft so, man muss stark sein, um eine Situation zu bewältigen. Und als dann ich nicht mehr stark sein musste, weil er gut aufgehoben war, dann hat es mir die Füße weggezogen. Also aus verschiedenen Gründen, aber es war sicher auch

dann diese völlige Erschöpfung. Und dann hat er sich im Heim sehr schnell eine neue Frau gesucht. Er wusste nicht mehr, wer ich bin. Und da bin ich aber zusammengeklappt. Fertig, dann mal erst mal Feierabend, Schicht im Schacht. Ja, das war heftig. Also ich hatte irgendwie **Lebensverdruss**. Ich hatte eine unendlich tiefe Traurigkeit in mir. Ich wusste gar nicht mehr, wofür ich leben soll. Ich wollte mit ihm alt werden. Das war mein Lebensziel gewesen. Und dann hat es mich erst mal gefaltet und habe mir dann doch gleich mein Knie verletzt. Das passt ja alles und konnte nicht mehr laufen. Und dann habe ich mich mühsam wieder hochgerappelt. Da bin ich richtig stolz drauf. Habe mir Hilfe gesucht, habe eine Coach, habe mir also eine Therapeutin gesucht. Ich habe mir einen Personal Coach gesucht, habe mich wieder bewegt, habe mein Knie wieder in Ordnung gebracht. Und das hat ein gutes Jahr gedauert. Und jetzt muss ich sagen, Gott sei Dank. Es war für viele schlimm gewesen, hatte ich die Chance, in der **Corona-Zeit** das wirklich durchzuziehen. Weil ich hatte keine Aufträge mehr. Also so schlimm das eine war, dass ich plötzlich da stand ohne einen Auftrag. Aber auf der anderen Seite hatte ich wirklich Zeit zu genesen. Also es hatte zwei Seiten.

Jutta Ribbrock [00:22:56]: Jetzt weiß ich wieder, warum ich geweint habe, weil das wusste ich ja alles gar nicht. Ich wusste schon, dass du hastest über Siegfried auch in unserem ersten Gespräch gesprochen, aber diese Einzelheiten wusste ich noch nicht und das ist wirklich...

Sabine Asgodom [00:23:12]: Ich hoffe, und ich erzähle das, man fragt sich auch vielleicht doch mal, erzählt die Frau das alles? Glaubt sie, sie wäre so wichtig? Also ich kann mir vorstellen, dass einige Kritiker so reden würden. Und ich habe mir das wirklich überlegt, ob ich meine Geschichten erzähle und ich glaube, es tut vielleicht einigen Menschen gut, wenn die sehen, die war so bei Null und die hat es geschafft, mit Hilfe sich wieder hochzurappeln. Also erstens, der passiert es genauso wie anderen. Du kannst doch so Coach sein, wie du willst. Es hilft dir gar nichts in dem Augenblick. Und zweitens: Man darf nie die Hoffnung aufgeben, dass man wieder glücklich sein kann. Und ich kann heute wirklich sagen, ich bin allein, bin viel mit meinen Kindern und Enkelkindern zusammen, ich bin wieder glücklich. Kaum vier Jahre später. Und das hätte ich nicht für möglich gehalten.

Jutta Ribbrock [00:23:56]: Glücklich werde. Total ermutigend. Ja. Also danke dafür. Ich find's wirklich total ermutigend. Und ich finde, das passt zu einem Lebensmotto von dir. Dieses, was du mit, also das verbinde ich mit Sabine Asgodom auch ganz stark, dieses **Lebe-Jetzt**. Ja. Weil auch da, so wie du die Zeit mit deinem Mann verbracht hast und ihr habt intensiv gelebt und geliebt. Und man weiß eben nie, wie lange man etwas hat.

Sabine Asgodom [00:24:27]: Das ist so. Man weiß es. Das wird ja so dauern. Auf jedem Teppich steht das oder auf jeder Fußmatte. Aber es stimmt so. Genieße den Tag, nutze den Tag. Lebe, als wenn dieser Tag dein letzter sein könnte, sage ich immer. Wenn es der letzte wäre. Also bei aller Liebe wäre ich nicht hier. Aber so, dass dieser Tag dein letzter sein könnte. Ja, ich mache das, was ich gerne mache. Ich mache das freiwillig, was ich mache. Ich genieße es. Und dann wäre es okay, wenn ich dann heute Nacht nicht mehr aufwachen würde, dann würde ich nicht sagen als Tote, hä hä, das ist ja eh Quatsch, was wir uns immer vorstellen. Hätte ich doch und so. Ich hätte doch noch das und das vorgeheut. Nee, ich mache das, was ich machen möchte und ich glaube, das ist die Erfüllung, was wir Erfüllung nennen.

Jutta Ribbrock [00:25:13]: Und sich auch nicht mit Mäkelei alles...

Sabine Asgodom [00:25:17]: Bloß nicht.

Jutta Ribbrock [00:25:18]: Unangenehm machen.

Sabine Asgodom [00:25:20]: Aber das hat meine Oma immer gesagt, **heul nicht über verschüttete Milch**. Und ich glaube, das ist tiefer in mir drin. Also mein Lieblingssatz ist, **dann ist es so**. Ja, und wir kriegen nicht alles, was wir wollen. Und es läuft nicht alles toll, aber das ist ja der Wahn von Menschen, dass sie glauben, es müsste genauso laufen, wie wir uns das vorstellen. Nein, die Welt interessiert sich doch null für uns kleine Kreatur. Also wir können ja froh sein, dass wir hier rumhupfen können oder schleichen, wie auch immer. Und wir können so froh sein, dass wir da so ein Teil des Ganzen sind, aber eben mehr auch nicht, auch nicht weniger.

Jutta Ribbrock [00:25:57]: Mehr auch nicht. Teil des Ganzen, das bringt mich auch auf einen Gedanken, was mir so aufgefallen ist in deinem Buch, wenn du also alles, was mit dem Zusammenleben mit anderen Menschen zu tun hat, wo ich sehr viel Milde und Güte raushöre. Die gute Nachbarin Sabine zum Beispiel.

Sabine Asgodom [00:26:15]: Ich versuche es, ja.

Jutta Ribbrock [00:26:19]: Du hast eine Familie.

Sabine Asgodom [00:26:19]: Familie mit Kindern über dir? Ja, witzigerweise wohne ich jetzt wieder, weil ich alleine lebe, in der Wohnung, mit der ich vor 40, 35 Jahren mit meinen Kindern und meinem damaligen Mann gewohnt habe. Und wir hatten damals eine Nachbarin unter uns, die hat uns das Leben wirklich zur Hölle gemacht. Ich will jetzt den Namen nicht sagen. Die kam hoch oder hat mit einem Besenstiel gegen die Decke geklopft, wenn die Kinder wieder so laut... Ach, kennst du auch. Und ich weiß, dass ich irgendwann in diesen letzten 30 Jahren beschlossen habe, ich möchte niemals die böse Nachbarin sein. Und ich habe jetzt eine Familie über mir, die hatten erst ein Kind, so einen lustigen kleinen Kerl, der gerne durch die Wohnung springt, trampelt, ich weiß nicht, mit seinem Wagen da durchfährt. Und das ist schon heftig, wenn du im Homeoffice sitzt und dann habe ich schon manchmal gedacht, also jetzt ist ja eigentlich mal gut und ich habe immer gedacht, nein. Freu dich, dass deine junge Familie im Haus ist. Und dann kam mein Nachbar unter mir hoch, letztes Jahr, und sagt, kommen Sie mit hoch, wir müssen uns mal beschweren und so. Und da habe ich Gott sei Dank widerstanden und hab gesagt, nee, ich habe entschieden, ich freu mich, dass die da oben wohnen. Ich geh nicht mit ihnen hoch. Er ist dann auch nicht hoch, hab ich inzwischen gehört, Gott sei Dank. Und witzigerweise, vielleicht gefällt dir diese Nebengeschichte, hab ich die immer gehört, das war ein junges Paar, als sie eingezogen waren, wenn die sich geliebt haben. Und da habe ich mich immer gefreut. Da habe ich gedacht, ach, wie schön, ein junges Paar, das sich liebt, lauthals und glücklich. Und das hatte aber nachgelassen im Laufe des Jahres, da hatte ich mich schon gewundert. Und ein Vierteljahr, nachdem er bei mir war und ich da seine Verbündete sein sollte, sind die ausgezogen. Dann habe ich ihn noch mal getroffen und habe gesagt, was ist denn los? Da hat er gesagt, ja, wir haben uns getrennt. Da habe ich so gedacht, das hätte ich euch sagen können, da ist was schiefgelaufen. Aber es geht mich ja nichts an als Nachbarin. Sehr aufmerksam. Wir haben jetzt zu den zwei kleinen, noch einen kleinen Sohn dazu. Und ich freue mich einfach, wenn ich die sehe und wenn ich die treffe und die Kinder sind zauberhaft und ich möchte eine gute Nachbarin sein. Und ich glaube, das kann man entscheiden. Also ich glaube wirklich an den starken Willen. Und man kann sich entscheiden. Ich bin zickig. Ich lasse mir das nicht gefallen. Und das geht so nicht. Aber ich denke, ich wohne in einem Mehrfamilienhaus. Aus den 50er

Jahren, was erwarte ich denn, Stahlbeton, unschallgeschützt? Nein, ich habe mich entschieden dort zu leben und wenn ich da lebe, muss ich mit den Menschen da leben, die da sind. Wir haben uns verabredet mit der jungen Mutter, wenn ich mal einen Vortrag digital halte von meinem kleinen Büro aus, sage ich vorher Bescheid, damit meine Hupfdohle da oben ein bisschen ruht, ohne sie auf den Spielplatz geht. Aber das ist so selten. Und die freut sich, weil ich wollte ihr keinen Stress machen. Ich habe mich nämlich erinnert, was das bei uns in der Familie für Stress erzeugt hat. Wenn du dauernd den Kindern sagen musst, hupf nicht, gleich kommt die Frau hoch. Nee, ich will keinen Stress erzeugen im Leben von anderen Menschen.

Jutta Ribbrock [00:29:25]: Ich sag das auch manchmal, wenn ich das so spüre, so, dass da vielleicht Kinder sind, die nerven oder so. Ich freue mich über alle jungen Menschen, die ich sehe, weil ich habe keine Lust, irgendwann das Gefühl zu haben, ich bin auf so einer Seniorenbusreise, wo ich nur noch so Leute in meinem Alter sehe. Ich bin so froh über die ganzen jungen Menschen, die um uns herum sind.

Sabine Asgodom [00:29:47]: Ich war gerade auf Kreta mit der ganzen Familie, hatten uns da ein Haus gemietet, zwei Wochen Urlaub gemacht und dann lese ich immer, es gibt so ein Kreta-Ding in Facebook, so eine Gruppe, lese ich die Leute immer sagen, da fahre ich nicht hin, da sind so viele Touristen. Und ich denke immer, ey du bist selber Tourist. Also ich versteh ja, dass man da nicht hin will, aber dann so, so mies darüber zu reden, ja da kann man ja nicht hin, da ist so ein Gedränge, es ist eine Stadt mit engen Gassen, natürlich ist da Gedränge. Aber sich so zu erheben und zu glauben, man wäre selber... was Besseres, sowsas mag ich nicht.

Jutta Ribbrock [00:30:18]: Ja, das ist, wie wenn man im Stau steht und denkt, was wollen die anderen alle hier? Ich will jetzt hier durch.

Sabine Asgodom [00:30:24]: Sie stehen nicht im Stau, sie sind der Stau.

Jutta Ribbrock [00:30:28]: Ja, genau.

Sabine Asgodom [00:30:31]: Beim Autofahren war es wirklich manchmal so, dass der Siegfried mich gefragt hat, so im Seitenblick, bist du eigentlich manchmal auf meiner Seite oder bist du immer auf der Seite der anderen? Da habe ich immer so gesagt, lass ihn doch reinkommen, ist doch jetzt nur diese halbe Minute. Irgendwann hat er gesagt, bist du eigentlich auch mal auf meiner Seite? Ich habe gesagt, ich bin immer auf deiner Seite.

Jutta Ribbrock [00:30:52]: Dieses Thema mit der Stimmung, Sabine, als wir das letzte Mal gesprochen haben, das war eingangs der Corona-Pandemie und die haben wir ja eigentlich mehr oder weniger hinter uns gebracht und können uns gerade gar nicht mehr so vorstellen, dass da, dass man irgendwann mal panisch war oder so, aber in der Zeit war das. Das Thema **Sorge** würde ich gern ansprechen, weil es jetzt, wir haben ja die Erfahrung gemacht, dass wir gut zurechtgekommen sind letztlich. Ja, damit. Jetzt ist wieder so eine Zeit. Der Angriffskrieg in der Ukraine durch Russland, die steigenden Preise, dann so Ärger wie müssen wir jetzt neue Heizung einbauen und dieses Ganze. Also es ist so als Grundstimmung wieder so ein innerer Aufruhr und du hast, ich gucke jetzt gerade mal in meine Notizen, du hast so ein Kapitel, das heißt **Apokalypse als Chance**, das untere Ende der Sorgenskala anpeilen. Das hat mich auf den Gedanken gebracht, das zu verbinden in die Situation, in der wir jetzt sind. Wie gehen wir da gut mit um?

Sabine Asgodom [00:32:03]: Also ich habe mich erinnert bei dem Buchschreiben. Ich bin ja in einer Generation groß geworden, die aus der Sorge heraus groß geworden ist. Also das war uns ja nicht fremd. Ich bin 53 geboren. 56 war der Aufstand in Ungarn, der niedergeschlagen wurde. 61 Mauerbau. Dann war Kuba-Krise. Also ich weiß noch, wie oft meine Eltern den Keller vollgepackt haben mit Mehl, Zucker und Haferflocken, weil sie dachten, der nächste Atomkrieg oder Weltkrieg kommt. Und ich glaube, dadurch bin ich so ein bisschen **schutzgeimpft**, habe ich so das Gefühl. Ich kenne das, dass es bedrohliche Situationen gibt. Und dann schauen wir mal, was man für sich selber machen kann. Also wenn es ist, dass man die Marmeladengläser stapelt, wurscht. Und ich bin nicht so leicht zu erschrecken, so durch solche Sachen. Weil vielleicht liegt es auch daran, dass ich sehr weltoffen bin und Leute sagen: Ja, wir hatten ja jetzt 70 Jahre, 80 Jahre keinen Krieg. Und ich denke immer: Nee, du hattest hier keinen Krieg. Auf der Welt war überall Krieg. Also da bin ich nicht so blauäugig, dass ich denke, oh Gott, das war doch alles so schön und jetzt wird es so schlimm, na jetzt hat es uns mal getroffen und die anderen interessieren uns leider auch nicht, die auf dem Mittelmeer ersaufen oder in der Wüste verhungern. Und dann bin ich, glaube ich, eher mehr Weltbürger als manche andere, habe ich das Gefühl. Also ich leide schon mit anderen Menschen auch mit, habe nur irgendwann gelernt, dass ich leide, hilft denen nichts. Also entweder ich tue was. Und ich tue immer wieder mal was, ich unterstütze Organisationen. Aber ich kann das Elend der Welt nicht alleine auf meinen Schultern tragen und auch nicht verändern. Und da habe ich so einen, ja ich will es nicht Fatalismus nennen, aber doch so eine **Grundsorglosigkeit** entwickelt. Ich weiß, dass das Leben nicht gerecht ist. Ich weiß, dass das Leben tödlich endet. Und ich weiß, dass Menschen sterben in Kriegen und so. Und ich bin da nicht so panisch, dass ich so denke, oh, der Krieg kommt immer näher. Und was ist, wenn es uns trifft? Ich finde es genauso traurig, wenn das Menschen in der Ukraine, in... in Somalia oder im Jemen trifft, und das finde ich auch manchmal dann so ein bisschen unehrlich von Menschen. Die anderen Menschen interessieren sie nicht, das ist ja woanders. Und dann denke ich mir, jetzt sind wir halt, vielleicht mal dran kann sein. Keiner wünscht sich's.

Jutta Ribbrock [00:34:31]: Also ich bin zutiefst dankbar, dass wir so lange Frieden haben und tatsächlich das nicht erleben müssen. In einem Land, von dem ja schrecklicher Krieg ausgegangen ist, finde ich, sind wir wirklich gesegnet. Ich sage immer, ich bin einfach zu rechten Zeit am rechten Ort auf die Welt gekommen. Da bin ich total dankbar. Was bist du, in welchem Jahrzehnt bist du geboren?

Sabine Asgodom [00:34:54]: In den 60ern.

Jutta Ribbrock [00:34:56]: 60ern. Genau.

Sabine Asgodom [00:34:57]: Ja, das ging immer nur besser und immer bergauf und immer besser und immer schöner, aber wir vergessen ja auch schnell Krisen. Das ist ja eigentlich eine gute Botschaft. Ja. Ölkrise, Entschuldigung, autofreier Sonntag, das hatten wir ja alles, aber die Leute vergessen das oder nicht mehr. Habt doch einfach Mut. Ihr seht ja, wie schnell man über solche Krisen hinwegkommt. Finanzkrise. Also es waren ja Krisen da, die wir überstanden haben. Nein, die Lappen, da hat doch jeder gedacht, jetzt geht die Welt unter. Und ich glaube, das ist, das nennt man übrigens heute **Resilienz**, das ist etwas, was wir uns aneignen können, dass wir resilenter werden mit solchen Ereignissen und es nicht auf uns persönlich beziehen, glaube ich, das habe ich in meinem Leben kapiert. Also es geht nicht irgendwas schief, weil ich damit gemeint bin oder ich bin nicht die Auserwählte, die plötzlich leidet, dass plötzlich, weiß ich was, teurer wird, sondern das sind die Entwicklungen auf der Welt. Und dass ich mich da so als – ich habe das in einer

Geschichte erzählt – als Funke im Feuer oder als Tropfen im Wasser empfinde, das tut mir extrem gut. Also ich bin nicht der Nabel der Welt, um den sich alles dreht. Ich bin ein Tröpfchen, ein Fünkchen, vielleicht ein Stäubchen. Und das macht **demütig und dankbar** für die Zeit, in der es uns gut geht. Also ich glaube, diese Demut würde Leuten ganz gut helfen. Nicht stehen, sondern helfen, demütig zu sein. Dass sie das, was sie haben, wertschätzen.

Jutta Ribbrock [00:36:32]: Sich nicht dauernd darüber aufregen. Ich sage immer, du bist die Frau, die die richtigen Fragen stellt, damit wir unsere Antworten finden. Und du hast nämlich bei dem Thema die Frage, **kann ich etwas ändern oder nicht?** Also bei diesem Sorgenthema. Und das finde ich eine tolle Frage, weil es an unsere Handlungsfähigkeit erinnert.

Sabine Asgodom [00:36:54]: Ja, weil wenn du es nicht ändern kannst, dann kannst du verrückt werden dran. Oder du kannst sagen, okay, ich kann es nicht ändern, mache ich das Beste draus. Das klingt so ein bisschen, haha, mach es dir leicht. Ich finde, ah, es ist nicht haha, mach es dir leicht, finde ich ja. Also mir hat mal ein Zuhörer nach einem Vortrag gesagt, Frau Asgodom, Sie machen es sich ja leicht. Und dann habe ich ihn gefragt, wäre es ihr lieber, ich würde es mir schwer machen. Also wäre das für Sie dann besser? Nein, das meint er ja auch nicht. Aber ich kann nur empfehlen, macht es euch leicht, nehmt nicht alles so erdenschwer, genießt die schönen kleinen Momente. Ich habe diese Geschichte mit dem mit den **Gold Nuggets** in meinem Buch. Also dass wir die kleinen Momente viel zu wenig achten. Wir warten immer auf diesen großen Glücksklumpen und währenddessen schwimmen in diesem Fluss des Lebens Millionen von mini kleinen Gold Nuggets an uns vorbei. Und ich empfehle immer Sieb dein Leben auf die Goldnuggets und freu dich daran und sammel sie. Weil am Schluss unseres Lebens wird es dann ein solcher Batzen sein. Ja. Und man kann natürlich die Wahrnehmung immer auf das Schlechte legen. Immer alle Idioten, alle doof, alle machen alles falsch. Oder du kannst sagen, ich habe heute eine Begegnung gehabt mit einem Menschen, das hat mir einfach gutgetan. Ich habe jemanden kennengelernt, den finde ich interessant. Und nicht, ich möchte die große Liebe noch mal haben. Also wir machen uns so viel kaputt mit unseren Wahnsinnserwartungen, dass wir die kleinen Dinge gar nicht mehr so schätzen können.

Jutta Ribbrock [00:38:32]: Berg von kleinen Nuggets zusammensammeln. Du hast da auch ein total niedliches Tool, finde ich, für das Gegenteil von Sorgen, der **Zuversichtsstreuer**. Erklär mal.

Sabine Asgodom [00:38:43]: Ja, ich bin ja ein bisschen albern manchmal. Und ich habe die Erfahrung gemacht, Menschen freuen sich, wenn man ein bisschen albern sein kann und nicht alles so erdenschwer sieht. Ich habe mal in einem Coaching für eine Klientin, ist mir die Idee gekommen, dass ich sage, sie brauchte Zuversicht. Wir kamen irgendwie drauf. Sie nimmt sich Sachen vor und das funktioniert dann nicht so und dann verliert sie ganz schnell den Mut. Und dann habe ich gesagt, fahren Sie doch in einem Haushaltwarengeschäft vorbei und kaufen sich einen kleinen Salzstreuer. Und in diesen Streuer tun Sie kein Salz, sondern **Zuversicht**. Wie immer Sie das machen, da können Sie Liebesperlen reinton oder Zettelchen schreiben, da steht Zuversicht drauf, das ist völlig egal. Und immer wenn Sie das Gefühl haben, ich brauche Zuversicht, dann streuen Sie sich das auf den Hirn. Also nehmen Sie so den Streuer, habe ich so richtig vorgemacht, über den Kopf und streuen Sie sich Zuversicht aufs Hirn. Die hat mich erst angeguckt, das hätte ich so nicht alle. Und die hat das wirklich gemacht. Und dann hat sie mir berichtet nach ein paar Wochen, es funktioniert. Es funktioniert inzwischen sogar

mental. Also man muss sich den Streuer gar nicht kaufen, man kann sich es auch so vorstellen und manchmal brauchen wir die kleine Geste, das kleine Ritual, um uns zu erinnern, dass es uns neben allem, was nicht gut läuft, eigentlich auch ganz gut geht.

Jutta Ribbrock [00:39:57]: Genau, und in den Streuer können wir außer Zuversicht, wahlweise gelassen sein.

Sabine Asgodom [00:40:02]: Gelassenheit brauche ich oft, wir können Freude, Geduld, Verständnis, also alles was wir gerade das Gefühl haben, oder habe ich ein kleines Defizit, dies wird mir ganz gut passen.

Jutta Ribbrock [00:40:16]: Das ist mega. Ich habe ja schon viele tolle Ideen. Ich habe diesen Podcast mache ich jetzt vier Jahre und ich habe so viel tollen Input. Aber diese Idee, ich stelle mir vor, ich tue in einen Streuer etwas hinein, wo ich das Gefühl habe, diese Fähigkeit fehlt mir gerade irgendwie. Zum Beispiel auch zu Geduld mit trappelnden Kindern oder keine Ahnung. Und dann kurz innehalten, einmal durchatmen und einfach nur die Vorstellung so ich streue mir die Geduld so auf den Kopf. Ich finde es super. Oh, yes!

Sabine Asgodom [00:40:45]: Das Irre ist ja, dass es wirklich wird. Das finde ich so faszinierend. Du kannst ja viel Schmarrn ausdenken. Aber es funktioniert wirklich!

Jutta Ribbrock [00:40:54]: Du hast vielen Menschen geholfen, ihren Weg zu finden. Auch so beruflich. Wofür bin ich hier? Also was heute so dieses, was ist mein Purpose? Ich habe jetzt öfter und das wollte ich dich gern fragen. Auch Post bekommen von Hörerinnen, die so ausgangs ihres Berufslebens stehen und sich fragen, wie gehe ich in diese Lebensphase? Was möchte ich noch machen? Möchte ich einfach die Füße hochlegen und den lieben Gott einen guten Mann sein lassen und wenn es irgendwie geht möglichst oft mir an einen Strand reisen oder so, möchte ich noch irgendwas tun, um mich auf eine andere Weise zu verwirklichen. Also eine Hörerin, die hat so geschrieben, wo will ich nach all den Jahren, in denen ich Job und Familie unter einen Hut gestopft habe eigentlich hin? Und natürlich auch noch so was wie, was da auch mit rein ragt. Eltern werden krank und muss ich mich da vielleicht auch noch kümmern? Dann habe ich auf einmal wieder Menschen, die gewisse Ansprüche an mich stellen. Das ist jetzt noch mal in Klammern dazu gesagt. Oder eben auch, dass man das eigene Alter schon spürt und dass es vielleicht auch Krankheit gibt und so weiter. Das ist jetzt ein großer Batzen. Wie gehen wir gut mit so einer Lebenssituation um? Was hast du da für Ideen?

Sabine Asgodom [00:42:18]: Also ich finde es immer schön, wenn man selbst auf Ideen kommt natürlich, weil was ich mache, muss jemand anders nicht machen und es ist eben ganz unterschiedlich. Die einen wollen sich irgendwie sozial noch betätigen, Kindern vorlesen oder man kann ja viel machen. Und ich weiß noch, meine Mutter war ja Lehrerin, die hat gesagt, nee, also ich hatte mein ganzes Leben mit Kindern zu tun, nicht auch noch im Alter, die hat sich nach Spanien verzupft und hat ihr Leben da einfach genossen. Und beides oder alles ist völlig okay. Man muss nur für sich rausfinden, was es ist. Und ich glaube, ich würde in dem Fall raten, eine **Visionsreise**, also ganz easy peasy, das ist keine Spökenkiekerei und Zukunft, hell sehen, sondern überlegen, ein Jahr später oder zwei Jahre später. Ganz normaler Morgen, du sitzt in deinem Wohnzimmer, du schaust, was du an dem Tag zu tun hast, was du machen wirst und da triffst du Menschen. Was sind das für Menschen? Vielleicht hast du eine Aufgabe, was für eine Aufgabe ist es? Und unser Unterbewusstes ist ja so unendlich klug. Und meine Erfahrung ist, ich habe diese Visionsreise tausende Male, glaube ich, schon gemacht, du hast plötzlich Bilder im Kopf.

Also du siehst dich irgendwo, vielleicht sagt das Bewusstsein gleich im nächsten Augenblick, ne, da will ich aber nicht hin. Ok, dann kannst du weiter gucken, was es noch so gibt. Und ich glaube, wir können uns selbst am besten helfen, indem wir auf **Gefühle** achten, und das ist das, was passiert in dieser Visionsreise, dass Gedanken, Gefühle, Sehnsüchte hochkommen, die vielleicht so im Alltag nicht gehört werden. Und sich da mal drauf einzulassen und dann mal aufzuschreiben, was man da so für verrückte Sachen gesehen hat. Und die vielleicht da mal abzuklopfen. Sind die möglich? Manche Dinge sind nicht möglich. Und manche sind vielleicht, sagen wir auch, nö, könnte ich machen, will ich aber gar nicht. Also auf Ideen zu kommen. Und das würde ich rechtzeitig machen, ganz ehrlich. Also ich empfehle das 50-Jährigen. Weil wenn du mal 65 bist, dann geht es ganz schnell. Dann bist du nämlich raus. Und dann hockst du plötzlich zu Hause auf dem Sofa und denkst, was mache ich jetzt? Also sich da so einzugrooven, mache ich Musik, darf ich ein Beispiel dazu sagen? Ja, gerne. Ich habe neulich zwei Fans getroffen, also zwei Frauen haben mir geschrieben, was war im März, April, wir sind so Fans von ihnen, wir haben uns getroffen bei irgendeinem Kurs und wir würden gerne mal mit ihnen Kaffee trinken gehen. Und ich habe erst so gedacht, oh Gott, ja, also, pfff, also wenn ich jetzt mit jedem Fan, der mich anschreibt, Kaffee trinken gehe, habe ich auch viel zu tun und ich hatte im nächsten Augenblick das Gefühl... Geh mit den beiden Kaffee trinken. Wir haben uns getroffen in einem Café hier in München und bei diesem lustigen netten Gespräch ist eine Idee entstanden und zwar habe ich so erzählt, dass ich so schade finde, dass ich als über 60-Jährige gar nicht weiß, wo ich tanzen gehen könnte. Ja, also wo gehe ich denn als ältere Frau tanzen? Ich kann nicht um 12 Uhr nachts in so einem Club gehen. Könnte ich vielleicht, aber ich bin nicht der Typ für 12 Uhr. 12 Uhr liege ich im Bett. Und dann... Haben wir so gequatscht, wie schön das wäre, wenn es so ein Tanzevent für Frauen gäbe. Ja. So, die beiden haben jetzt als Auftrag mitgenommen und am 17. Juli, nee ist gar nicht wahr, August, nee, am 17. Juli, tatsächlich ist ein Montag, ist in der alten Ankunftshalle in Riem der erste Tanzevent für, wie nennen die das, **erfahrene Frauen**, das finde ich so eine schöne Formulierung. Oder kannst du als Frau hinkommen, kostet kein Eintritt. Du sollst eine kleine Spende vielleicht da lassen, weil die haben ja Unkosten und die haben das tatsächlich organisiert. Haben eine DJ'in, die auflegt. Fantastisch. Ist das nicht, um was passieren kann aus so einem Gespräch heraus? Und vielleicht ist das der zweite Tipp zum Thema, was mache ich später? **Rede mit Menschen darüber**. Rede mit Freundinnen, rede mit Leuten, die ganz anders sind als du oder die genauso sind wie du. Quatsch drüber, mach Blödsinn. Spinnen rum und aus diesem Spinnen, wie wir jetzt sehen, entsteht manchmal eine geile Idee. Und ich freue mich schon, ich gehe dahin. Und das ist aber ohne Altersbegrenzung, also... Ja, also angedacht ist es so für Generation 50 plus, sag ich jetzt mal, weil die Musik wird dementsprechend sein, er gehört zu mir, wie mein Name an der Tür, und ich weiß nicht was, Led Zeppelin und Queen und sonst was, vielleicht würden Jüngere dann sagen, Gott, was spielen die Leute für alte Mucke? Die mögen das auch total gern, viele junge Leute, das krieg ich auch immer wieder mit. Alle können auch kommen, Frauen, aber es ist wirklich für Frauen. Ziel ist, dass wir da einfach abhotten und uns bewegen und schauen wir mal, wie es weitergeht.

Jutta Ribbrock [00:46:57]: Und das soll was sein, was dann vielleicht sich etabliert.

Sabine Asgodom [00:46:59]: Ja, wenn genügend kommen und dann mitmachen. Und einmal im Monat wird mir auch völlig reichen. Ich muss ja nicht jede Woche abhotten gehen. Das reicht mir dann schon, wenn die Knochen schon wieder sagen, du hast aber nicht mehr alle. Aber das meine ich nur, wie aus einem lockeren, witzigen Gespräch so eine Idee entstehen kann. Und das können wir für uns selbst nutzen, wenn ich mit Menschen darüber rede. Ich würde meine besten fünf Bekannte, zu viele Freunde haben wir ja oft gar nicht, aber so bekannte Männer, Frauen zusammenrufen und sagen, komm,

es gibt ein Glas Wein oder ein... Griechischen Bergtee ist ja wurscht. Ich möchte mal mit euch reden über Ideen, was ich machen kann, wenn ich älter werde.

Jutta Ribbrock [00:47:40]: Und ich finde, das passt auch in jede Lebensphase, weil du sagst ja selber, du lebst ein freudiges **Puzzle-Leben** mit so vielen verschiedenen Aspekten. Und das ist ja auch so was, dass es gibt so eine Phase, wenn man so nach der Schule, nach dem Studium Entscheidungen treffen muss. Ich finde das auch heute viel schwieriger noch als früher. Ich habe den Eindruck, weil ich habe auch zwei Töchter. Dieses, boah die Welt ist voller Möglichkeiten und dieses eine Richtige zu machen ist so schwierig und das finde ich auch heute viel typischer, dass man vielleicht auch mit Ende 30, Anfang 40 noch mal sagt, will ich noch mal andere Wege einschlagen. Also würdest du sagen, auch in den Phasen kann man im Grunde mit derselben Methode dran...

Sabine Asgodom [00:48:27]: Ich nenne das immer **Schwarmintelligenz**. Nutze die Schwarmintelligenz. Nutze die Intelligenz von anderen Menschen, die dich gut kennen und vielleicht sagen die viel Schmarrn, aber ich habe festgestellt, wenn jemand dummes Zeug sagt, ist es immer noch eine Anregung für mich zu sagen, nee, das will ich nicht, aber darauf baut eine andere Idee auf. Auf Null baut die Idee nicht auf, da kommt meistens nichts, aber auf, mach doch dies, mach doch das, ich würde das und du sagst, nee, ah, jetzt weiß ich es. Also der Dialog bringt die Lösung.

Jutta Ribbrock [00:49:00]: Flirren jetzt Bilder im Kopf. Aber ich habe ja auch ein Puzzleleben. Ich habe das schon öfter erzählt in diesem Podcast, dass mir eine Gesprächspartnerin, Maxine Schiffmann, irgendwann den Begriff **multipassionierte Persönlichkeit** geschenkt hat. Multipassionierte Persönlichkeit, nämlich dass man viele Sachen gerne tun kann und auch gut kann. Man hat ja meist verschiedene Und ich habe das oft als ein Defizit empfunden. Ich hab dann oft Spaßeshalber gesagt, ich bin so eine Allround-Dilettantin. Und das ist ja viel schöner. Ich kann die Sachen ja auch schon ziemlich gut. Und dieses Allround-Dilettantin war irgendwie so ein bisschen... Ja, das abwertend. Und dieses schöne Puzzle-Leben, wie du das schreibst, hab ich jetzt noch einen schönen Begriff dazu gefunden.

Sabine Asgodom [00:49:52]: Das war's.

Jutta Ribbrock [00:49:53]: Ich finde noch was toll, was du heute schaffst. Inzwischen, du sagst, **ich mag mich, wie ich bin**. Das war ein langer Prozess. Wie kommen wir dahin?

Sabine Asgodom [00:50:04]: Ich weiß nicht, wie ihr da hinkommt. Ich kann sagen, wie ich da hingekommen bin, bitte. Also ich habe eine Mutter gehabt, die in einem starken Konkurrenzkampf mit mir stand. Und ihr Hauptmittel mich, wie soll ich mal sagen, zu domestizieren, hätte ich jetzt beinahe gesagt, war **Figur**. Also sie hat mich mit 13 in ihren Diätkreislauf aufgenommen mit dem Ergebnis, dass ich Essstörungen entwickelt habe. Und seitdem mit meiner Figur kämpfe oder gekämpft habe lange. Und mich nie mochte, weil zu dick, zu klein, zu brrr, zu das, zu jenes. Und das waren auch so Begriffe. Kennst du das, wenn man sagt, **Straßenköter-blond**? Ja. Aber warum muss man einem 13-, 14-jährigen Mädel sagen, dass sie Straßenköter-blond ist? Das ist immer abwertend. Total. Anstatt einfach so, du bist mittelblond, fertig. Und da habe ich jetzt wirklich 30, 40, 50 Jahre dran gearbeitet. Und ich habe das Gefühl, jetzt in diesem Jahr... Also während des Buchschreibens sogar, habe ich mich **endgültig in mich verliebt**. Juhu! Und dann denkt man immer gleich, oh Gott, das bist du eingebildet oder so, komm sofort der innere Kritiker, kannst du auch nicht sagen und so und habe ja, doch kann ich, ich habe mich in

mich selbst verliebt. Ich mag mich heute wie ich bin und das heißt nicht, dass ich so bleiben muss, wie ich bin. Ich mag mich auch, wenn ich dünner, dicker, sonst was bin, aber es ist so eine Grundliebe in mir entstanden. Hm? Und das ist mir klar geworden beim Buchschreiben. Ich bin **angekommen bei mir selber**. Also ich muss mich nicht mehr dauernd klein machen. Siegfried hat mal zu mir gesagt, als ich mich wieder selbst so beschimpft habe, **niemand beschimpft meine Frau. Und schon gar nicht sie selbst**. Oh, das fällt dir das Herz auf, oder? Ja. So einer war er. Und das habe ich dann kapiert. Aufhören mich selbst zu beschimpfen. Mich dauernd zu kritisieren. Hätte ich anders, hätte ich besser, hätte ich... Wäre ich so... Und ich werde nicht mehr größer in meinem Leben. Werde auch keine Elfe. Traurig hat mir ein Fan gesagt, dann sind wir doch **Zwölften**, Frau Asgodom. Zwölften statt Elfen. Und das ist wirklich eine Leistung, muss knapp 70 werden. Meine Herren, aber es ist nie zu spät.

Jutta Ribbrock [00:52:17]: Wollte ich sagen. Also manche kommen da auch nie hin. Insofern immer toll, wenn es klappt. Ich habe mich mit diesem Thema auch schon sehr viel beschäftigt und ich habe einen Satz, der mir dabei hilft, der geht so: **Du bist schon schön.** Du bist schon schön. Und ich denke manchmal, ich möchte auch ein Buch schreiben und entweder heißt das Buch so oder zumindest ein Kapitel darin, denn ich kann natürlich weiter danach streben auch stärker zu sein und dünner und... Definierte Oberarme zu machen. Ja genau, ich guck mal, ich geh ja ins Fitnessstudio, das sieht man doch nicht. Und mir macht das auch total Spaß, daran zu arbeiten und das zu sehen. Das ist tatsächlich ein Thema für mich, weil ich liebe das. Ich habe das eine Zeit lang nicht mehr so viel gemacht. Und jetzt im Moment, ich fahre gerade ganz viel Fahrrad und gehe ins Fitnessstudio und so. Und ich finde das toll zu sehen, wie meine Muskeln wachsen. Und finde auch schön, wenn das schön aussieht. Aber das heißt nicht, dass ich erst schön bin, wenn ich das und das erreicht habe oder den und den Armumfang Ich habe eh total dünne Arme, deshalb sieht man so schnell auch die Muskeln, aber dass ich ein gewisses Maßband dran gehe oder so oder bei allem anderen oder Faltentiefe oder Haarlänge oder ich weiß nicht was, dass du bist schon schön, muss, es ist dann richtig gut, wenn es quasi immer gilt und wenn ich dann in einem halben Jahr irgendwie anders aussehen würde oder einen beruflichen Erfolg gehabt hätte oder oder, dann gilt es an dem Tag auch.

Sabine Asgodom [00:53:57]: Ich finde ja, das ist meine Erfahrung, wenn du dich selber schön findest, siehst du schöner aus, als wenn du dich nicht selber schön findest. So ist es. Also bei mir ist ja, wenn ich in ein Studio komme, im Fernsehen oder sonst welche Aufnahmen, dann will die Visagistin mich immer noch schöner machen. Ja. Und ich sag, wir machen ein bisschen Puder drauf, damit die nicht glänzen wie so ein Schweinchen. Das reicht mir. Ich will nicht meine Augen betont haben. Ich will keinen Lippenrand gemalt kriegen. Ich möchte so aussehen, wie ich aussehe und ich sehe ja die Fotos die letzten halben, das letzte halbe Jahr von mir und ich selber finde, ich bin schöner geworden in dieser Zeit, weil ich entspannter bin, weil ich nicht versuche so zu gucken, als wäre ich anders, als ich bin, weißt du so, sondern ich glotze in die Kamera, grinse und fertig. Und ich glaube, wenn wir uns lieben, so wie wir sind, werden wir schöner. Davon bin ich fest überzeugt, also schöner im Sinne von. Ich gefall mir. Ob die anderen mir das schöner finden oder nicht, ist mir dann zweitrangig.

Jutta Ribbrock [00:54:59]: 100% Menschen, die entspannt sind, die tun einem gut. Ja, genau, das glaube ich auch. Was willst du unbedingt noch machen, Sabine?

Sabine Asgodom [00:55:11]: **Weiterleben**. Ich habe keine Sehnsüchte. Ich habe ja ein Buch über Sehnsucht geschrieben vor vielen Jahren. Und ich werde immer gefragt, welche Sehnsucht haben Sie? Ich habe keine Sehnsucht. Und ich glaube, ich bin da, wo

ich bin, wo ich sein wollte. Und ich weiß noch nicht, wo ich sein werde, morgen, nächstes Jahr, in zwei Jahren. Aber ich hoffe, dass ich dann auch froh bin, dass ich da bin, wo ich dann sein werde. Ich will nicht anders sein, als ich bin. Ich will nicht woanders sein, als ich bin. Sonst wäre ich woanders, behaupte ich jetzt einfach mal. Und ich bin so grauenvoll einfach zufrieden. Also, das ist so unsexy, finde ich manchmal. Du musst doch noch einen Traum haben. Früher habe ich immer gesagt, ich wollte immer mal nach Quedlinburg. Und dann war ich in Quedlinburg und jetzt habe ich nichts mehr, wo ich sagen kann, ich wollte immer mal nach. Ich will da sein, wo ich bin. Also dann wollte ich ja nicht mal sagen, da sind sie jetzt erleuchtet. Ich glaube, da fühle ich mich nicht so. Aber wenn das die Erleuchtung ist, dann gerne.

Jutta Ribbrock [00:56:09]: Wie schön. Ich habe ja eine Frage immer zum Schluss, die habe ich dir beim letzten Mal auch gestellt, aber das Leben ist Entwicklung und du erinnerst dich da gar nicht mehr dran, weil du so viele Gespräche schon inzwischen geführt hast.

Sabine Asgodom [00:56:24]: Na, ich habe ein schlechtes Gedächtnis. Ich lese auch Bücher zweimal und denke mal auf Seite 198 irgendwie kommt mir das aber bekannt vor.

Jutta Ribbrock [00:56:32]: Sabine, was ist für dich persönlich **Glück**?

Sabine Asgodom [00:56:39]: Ich denke jetzt nicht großphilosophisch darüber nach. Also ganz beispielkonkret mit meinen Enkelkindern und meinen Kindern und den Partnern meiner Kinder am Strand zu liegen und zu wissen, **alles ist gut**, so ist es gut, wie es gerade ist. Das ist für mich Glück, also ich nenne das mal Minute, Sekundenglück, kannst Du das vorstellen? Ja. Der Moment, Momentglück, ja, das ist für mich Glück, den Moment genießen. Ich hab gerade ein Buch gelesen, einen tollen Roman, **das Lavendelzimmer**, ich weiß nicht, das ist glaube ich zehn Jahre alt und ich hab's gerade entdeckt. Und da kommt das Wort Poesie immer wieder vor. Und ich hab dieses Wort zu lieben gelernt. Und es gibt wohl einen Schriftsteller, der hat ein Buch geschrieben, Poesie des Alltags vor 40 Jahren. Und ich glaube Glück ist die **Poesie des Alltags**. Den Moment.

Jutta Ribbrock [00:57:34]: Da muss ich ganz tief seufzen. Dankeschön, liebe Sabine, für dieses wunderbare Gespräch, das war voll schön.

Sabine Asgodom [00:57:40]: War voll schön. War wieder wunderschön.

Jutta Ribbrock [00:57:51]: Ich hoffe, du hast dir ganz viele schöne Aha-Momente mitgenommen von Sabine. Wenn du mehr über sie erfahren möchtest, schau gern in die Show Notes zu dieser Folge, da findest du auch einen Link zu ihrem aktuellen Buch. Und wir zwei würden uns ehrlich gesagt riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreiben würdest und sagen ganz lieben Dank dafür. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil bekommst du auf einfach-ganz-leben.de und noch mehr tolle Podcasts findest du auf argon-podcast.de. Du kannst 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 sehr, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.