

Podcast mit Sarah Desai

****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 Glücks-Momente 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 Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock [00:01:28]**:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Gästen darüber, wie wir uns Gutes tun und unser Leben achtsamer, freudvoller und intensiver leben können. Heute ist bei mir Sarah Desai. Achtsamkeits- und Meditationscoach, Speakerin für Themen wie Spiritualität, Resilienz und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung. Sie hat einen wunderbaren Podcast, The Mindful Sessions für mehr Achtsamkeit und Souldpower, so nennst du das, ja. Und sie hat ein wunderbares Buch geschrieben mit dem Titel Lebe das Leben, das du leben willst. Darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Sarah, schön, dass du da bist.

****Sarah Desai [00:02:36]**:** Vielen, vielen Dank, dass ich hier sein darf. Ich freue mich sehr.

****Jutta Ribbrock [00:02:40]**:** Ich habe mich auch so auf dich gefreut und ich dachte so, wow. Lebe das Leben, das du leben willst. Das ist so ein Satz, der ganz große Sehnsucht macht. So, ja genau, das will ich doch. Und dann ist es gleichzeitig das, was uns, glaube ich, als das Schwerste auf der ganzen Welt erscheint, wirklich so zu leben, wie wir leben wollen. Warum fällt uns das so schwer?

****Sarah Desai [00:03:05]**:** Wenn ich ganz kurz was sagen darf, das Buch heißt, Leb das Leben, das du leben willst. Okay. Aber ist ja fast das Gleiche. Vielleicht habe ich mich auch für Leb statt Lebe entschieden, um es nicht ganz so groß zu machen. Leb das Leben, um es ein bisschen noch mehr zum Anfassen zu machen! Genau, Leb das Leben, das du leben willst, ist eine große Sehnsucht von uns allen und ein großer Wunsch. Und ich glaube, dieser Satz resoniert auch in uns allen. Wenn wir den hören, da passiert was in uns. Und ich kann ja nichts auslösen mit meinen Worten, was nicht eh schon da ist. Deswegen, glaube ich, tragen wir alle auch dieses Potenzial in uns und diese Sehnsucht in uns. Und letztendlich haben wir ja auch das große Glück, auf einem Fleckchen dieser Erde zu leben, auf dem wir uns ganz frei entwickeln können. Wir können lieben, wen wir lieben wollen. Wir können arbeiten, was wir arbeiten möchten. Wir können reisen, wohin wir wollen. Wir können essen, was wir essen möchten. Also wir genießen ganz, ganz viele Freiheiten im Außen, ohne dass uns der Staat unterdrückt. Depressionen da sind. Genau, wir haben Frieden. Und trotzdem fühlen wir uns nicht frei und das sage ich jetzt hier nicht, um irgendwie die Oberlehrerin raushängen zu lassen, sondern das geht mir ja genauso.

Also ich kann ja nur das erzählen und schreiben, was ich auch selber erfahre und habe selber sehr stark erfahren, dass ich mich nicht frei fühle, obwohl ich ganz viele Freiheiten im Außen genieße und habe dann irgendwann gemerkt, okay, da fehlt wahrscheinlich die innere Freiheit und die muss ich erst mal finden und kultivieren, um überhaupt meine Freiheit im Außen bewusst zu leben und auch genießen zu können.

****Jutta Ribbrock [00:05:02]**:** Und das ist das, was es uns so schwer macht, also diese innere Freiheit, dass die uns fehlt.

****Sarah Desai [00:05:08]**:** Innere Freiheit, die fehlt uns. Und im Buch gehen wir auf verschiedene Etappen. Wir gehen auf eine Reise in unsere Vergangenheit, unsere Gegenwart und unsere Zukunft und gucken uns mal an, was hält uns denn zurück, unsere Freiheit zu genießen und zu leben? Was macht es uns denn so schwer? Warum haben wir das Gefühl, in einem inneren Gefängnis zu leben? Woraus ist dieses Gefängnis? Was sind die Mauern dieses Gefängnisses und wie können wir diese Mauern Stück für Stück abtragen?

****Jutta Ribbrock [00:05:40]**:** Ist ja da so ein klitzekleiner Satz, auf den du immer wieder zurückkommst. Das ist ein sehr kurzer Satz und ich finde, der ist geradezu verheerend mit seiner Wirkung. Ich genüge nicht. Darauf kommst du immer zurück. Und das haben so viele von uns verinnerlicht. Wie kommt das?

****Sarah Desai [00:06:02]**:** Ja, Ich genüge nicht ist ein ganz, ganz starker Glaubenssatz, der natürlich noch ganz viele Nachkömmlinge hat. Ich sag immer, Ich Genüge Nicht ist die Mutter aller negativen Glaubenssätze. Nachkömmlinge können sein, ich bin nicht schlau genug, nicht schön genug, ich gehöre nicht dazu, ich darf das nicht, ich kann das nicht. Die Liste ist unendlich lang.

****Jutta Ribbrock [00:06:25]**:** Eigentlich lang, ja.

****Sarah Desai [00:06:30]**:** Und gebildet haben wir diesen Glaubenssatz schon, als wir noch viel zu klein waren, um überhaupt zu verstehen, was da mit uns passiert, nämlich in unserer Kindheit. Deswegen reisen wir in dem Buch auch als Allererstes in unsere Kindheit und gucken, okay, was sind denn die Wurzeln? Was ist denn der Ursprung dieses Glaubenssatzes? Wann konnte der sich bilden? Um jetzt mal ein ganz spezifisches Bild zu nehmen: Als kleine Kinder haben wir ziemlich schnell gemerkt, dass, wenn wir einfach nur so sind, wie wir sind, einfach so, wie wir uns fühlen, gewährleistet ist, dass wir Lob kriegen, dass wir Anerkennung kriegen, sondern Anerkennung kriegen wir, wenn wir Leistung erbringen, wenn wir freundlich sind, wenn wir lächeln, wenn wir gute Noten schreiben. Aber wenn wir einfach nur sind, wie wir sind, waren wir uns dieser Bestätigung nicht sicher, konnten uns nicht sicher sein. Und als Kinder brauchen wir aber diese Bestätigungen, denn die zeigt uns, dass wir zugehörig sind. Wir der Liebe unserer Fürsorger, unserer Eltern sicher sind, ohne die sind wir ja aufgeschmissen. Und dieses Muster, was wir dann etabliert haben, diese Strategien, die wir entwickelt haben, um zu genügen, um zu gefallen, die leben wir auch als Erwachsene weiter. Genauso auch, aber diese Angst, was passiert, wenn ich nicht genüge? Was ist, wenn ich meiner Zugehörigkeit nicht sicher sein kann? Und sind wir mal ehrlich, auch als Erwachsene, wenn wir uns vorstellen, unsere Kollegen oder unsere Verwandten oder unsere Freunde würden zu uns sagen, hey, du gehörst nicht dazu, sorry, du genügst nicht. Das ist, allein der Gedanke daran lässt uns die Knie zittern. Das ist das Schlimmste, was uns passieren kann, weil wir soziale Wesen sind, wir brauchen Zugehörigkeit. Als Kinder, wie gesagt, war die überlebenswichtig, also wirklich im wahrsten Sinne des Wortes. Und auch heute brauchen

wir als Erwachsene Zugehörigkeit, um unseren Teil in der Gesellschaft zu erfüllen, um uns zu verwirklichen, um auch diese Liebe und Fürsorge zu erfahren, die wir alle brauchen.

****Jutta Ribbrock [00:08:48]**:** Und das ist doch total krass, weil es eigentlich von Generation zu Generation weitergegeben wird. Also eigentlich haben unsere Eltern schon drunter gelitten, haben das an uns weitergegeben. Und wir zwei sind Mütter auch, dann aufpassen, dass wir es nicht an die Kinder weitergeben. Haben wir wahrscheinlich auch schon ein Stück weit, weil das so stark ist. Es ist so viel stärker als, du schreibst ja auch in deinem Buch, dass eigentlich dieses... Wahrnehmen des Negativen viel stärker ist als des Positiven. Da gibt es so ein englisches Wort...

****Sarah Desai [00:09:22]**:** Negativity bias. Ja, also wie du es gerade gesagt hast, das wird von Generation zu Generation weitergegeben und ich glaube da darf man sich aber verschiedene Aspekte angucken. Der eine Aspekt ist unsere Eltern, als meine Mutter, die gehört der Nachkriegsgeneration an, die ist von meiner Großmutter großgezogen worden, die selber den Krieg am eigenen Leib miterlebt hat. Also, wenn ich meiner Großmutter erzähle, die lebt noch, die ist noch topfit, wenn ich erzähle von meinem Podcast, da sagt die zu mir, ja, Sarah, wer hört sich denn so was an, wer braucht denn so etwas, ja? Dieses, da waren einfach ganz, das finde ich total schräg, das ist so, okay, ich verstehe das überhaupt nicht, dass das überhaupt jemand hört, aber da sagt sie, okay gut, Kind, dann mach mal. Weil es einfach eine ganz andere Generation war. Und diese Generation hat davon geträumt, was für uns total selbstverständlich ist, nämlich vom Frieden und von Wohlstand. Und wir haben das große Glück, jetzt in einer Generation und in einer Zeit leben zu dürfen, wo wir suchen dürfen, wo wir uns wirklich diesen Themen widmen dürfen. Die sind immer da. Ich merke das auch bei meiner Großmutter, dass natürlich diese Themen da sind und ich merke es auch bei der Mutter, die sich ja schon viel, viel mehr dem Ganzen öffnet. So, und wir haben halt ganz viel Zeit im Energiefeld unserer Eltern verbracht, das schreibe ich ja auch im Buch. Und wir haben ziemlich viel gelernt, ja, du musst vorsichtig sein, vorsichtig beim Laufen lernen, vorsichtig hinterher bei der Berufswahl, dass wir nicht durchs Raster fallen, ja. Wir haben vieles gelernt, aber ziemlich selten, auf uns selbst zu vertrauen. Und das hat gar nichts damit zu tun, dass unsere Eltern nicht ihr Bestes gegeben haben. Wahrscheinlich, wie du es auch gerade gesagt hast, wird mein Sohn auch irgendwann vor mir sitzen und sagen, Ja, Mama. Was du mir weitergegeben hast. Schade. Wir tun unser Bestes, aber jeder Mensch hat seine Themen, mit denen er arbeitet und gibt halt seine Ängste auch weiter. Keine Frage. Auch mein Sohn wird in meinem Energiefeld Ängste spüren, die ich an ihn weitergebe. Und das Wichtige ist, dass wir halt einfach damit arbeiten und offen bleiben. Und deswegen ist es ganz, ganz wichtig, in die Vergangenheit zu gucken, aber Sorry, wenn ich so aushole. Was genauso wichtig ist, ist auch unser Jetzt anzugucken. Und damit meine ich unseren Geist. Denn um auf diesen Negativity-Bias zu kommen, unser Geist, der spielt uns ganz, ganz, ganz oft einen Streich. Wir haben unsere Konditionierungen und unsere Glaubenssätze aus der Vergangenheit, weil uns in der Vergangenheit Dinge passiert sind. Die sind aber vergangen, aber wir schleppen die immer wieder ins Hier und Jetzt. Wir setzen unseren Fokus im Hier und Jetzt immer auf potenzielle Gefahren. Wir scannen quasi unsere Umwelt und unser Hier und Now auf sogenannte Red Flags und gucken, Oh! Da könnte jetzt wieder vielleicht eine potenzielle Gefahr lauern oder da könnte ich nicht gut genug sein oder da könnte auffallen, dass ich der Aufgabe nicht gewachsen bin und schon sind wir wieder mitten drin im Ich genüge nicht.

****Jutta Ribbrock [00:12:43]**:** Ich habe übrigens eine Schwester, so zu sagen, von diesem Satz, ich genüge nicht. Der Satz, mein Satz ist, irgendwann fliege ich auf. Oh, das ist...

****Sarah Desai [00:12:54]**:** Das ist auch einer meiner Lieblingssätze. Ich habe es, glaube ich, im Buch nicht geschrieben. Aber ich sage es ganz oft in meinen Coachings, dass wir alle diese Angst haben, uns zu zeigen. Also wirklich zu zeigen! Wir verbringen so viel Energie damit, uns nicht zu zeigen, weil wir meinen, wenn das jemand von uns sieht, wenn jemand wirklich sieht, wie wir sind, Dann sind wir aufgefliegen.

****Jutta Ribbrock [00:13:24]**:** Mit den Schwächen und so.

****Sarah Desai [00:13:24]**:** Mit allem.

****Jutta Ribbrock [00:13:26]**:** Das. Meine ich so ein bisschen wie Hochstapler-mäßig, dann würden plötzlich alle merken, dass all das, was sie glauben, was ich alles weiß und kann, dass ich das ja gar nicht kann in Wirklichkeit und so toll erscheine oder so tue, als ob oder wie auch immer. Aber das habe ich manchmal schon so auch als Running Gag mit einer Freundin, so ne, ha, ha sagst du das auch mal, ja dann flieg ich auf. Also wir sind inzwischen so weit, dass wir auch ein bisschen über uns lachen können.

****Sarah Desai [00:13:49]**:** Es gibt ja auch noch einen Fachbegriff dafür, Hochstapler-Syndrom. In der Tat heißt das Hochstapler-Syndrom, schau mal. Das Hochstapler-Syndrom beschreibt, wenn Menschen wirklich das Gefühl haben, die Leistung, die sie erzielen, ist nur Glückssache, den Erfolg, den sie haben, den haben sie sich eigentlich nicht erarbeitet, das ist nur per Zufall und da gibt es auch ganz viele Studien mit Ärzten und Rechtsanwälte und Menschen, die wirklich aller Professionen sind und die unterschiedlichste Erfolge erzielen und wirklich von sich überzeugt sind, ich flieg hier irgendwann auf und diese tiefe Angst haben, eigentlich hab ich das überhaupt nicht verdient. Eigentlich ist es nur Zufall oder Glück, dass ich hier sitze.

****Jutta Ribbrock [00:14:36]**:** Das ist auch das Perfektionistensyndrom, weil auch wieder eigentlich, genau, da steckt ja auch das Ich-genüge-nicht drin, dass man meint, man müsste eigentlich ja alles 150 Prozent können, aber man muss auch nicht alles 100 Prozent können. Also noch nicht mal 100 Prozent muss man alles können, um es ziemlich gut zu machen. Du hast es eben schon angetitscht, zwei Sachen, dass dein Buch so aufgebaut ist wie eine Reise: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Und du hast auch deine Familie schon angesprochen. Magst du ein bisschen von deiner persönlichen Lebensreise erzählen? Ich musste ein bisschen schmunzeln, als ich gelesen habe, dass du... Ich bin ja auch ein Ruhrpott-Kind übrigens. Ich bin auch im Ruhrgebiet aufgewachsen. Yes! Und dass du Gummitwist gespielt hast. Und ich hab Gummitwist geliebt. Früher auch. Ich hab das auch mit meinen Freundinnen. Ich weiß nicht, ob das ein Ruhrgebiet-Spiel war. Aber auf jeden Fall habe ich das noch nie irgendwo jemanden sagen hören, In meiner Kindheit habe ich Gummitwist gespielt und hab's bei dir wiedergefunden. Aber du hast Wurzeln auf verschiedenen Kontinenten. Du bist auch in deiner Kindheit zwischen den Welten gewandert. Zwischen der Welt von deinem Papa und der Welt der Familie von deiner Mama, die sehr stark geprägt war durch die Großmutter, die du eben schon erwähnt hast, kannst du das ein bisschen erzählen, dass wir dich ein bisschen kennenlernen.

****Sarah Desai [00:15:57]**:** Sehr gerne. Ja, wie du schon gesagt hast, im Ruhrpott groß geworden und eigentlich eine ganz normale Kindheit gehabt, so oberflächlich gesehen. Hab erst in Mülheim an der Ruhr gewohnt ein paar Jahre und dann sind wir, mein Bruder, meine Mama und ich, zu meiner Großmutter gezogen. Auch ein ganz typisches Vorstädtchen im Ruhrpott und da hat mein Opa, mein Großvater auch noch gelebt. Und da bin ich dann aufgewachsen, seit ich drei war, und es war... Für mich natürlich die normalste Situation der Welt, so wie für jeden, glaube ich, seine, ihre Kindheit die

normalste der Welt ist. Aber ich habe ziemlich schnell gemerkt, dass ich nirgendwo so wirklich zu Hause bin, weil meine Großmutter, die, ja, für die war das auch schwierig. Ja, da waren auf einmal wieder zwei Kinder, die eigenen Kinder sind schon längst aus dem Haus. Man will eigentlich abends einen Wein trinken und die Tagesschau gucken und nicht, dass da noch mal wieder irgendwie zwei Kinder um Wohnzimmertisch rennen. Aber meine Großmutter hat immer geguckt, dass ich finanziell alles hatte, materiell alles hatte. Wenn ich schiefe Zähne hatte, ist sie mit mir zum Kieferorthopäden. Wenn ich schlechte Noten hatte, hat sie mit mir gelernt. Und trotzdem war da nicht diese, diese Zugehörigkeit, von der ich eben gesprochen habe. Es war für mich ganz offensichtlich, dass sie mir das nicht so geben konnte, diese Zugehörigkeit. Mein Vater ist ja aus Südafrika nach Deutschland gekommen, hat indische Vorfahren. Also offensichtlich sieht er nicht aus wie meine Großmutter oder wie mein Großvater. Und das war für die Generation von meiner Großmutter noch wirklich ein Thema. Ja und das war für sie, glaube ich, ganz schwierig, mich so anzunehmen, wie ich bin. Man muss dazu sagen, sie kam noch aus der Hitlerjugend. Ich habe gemerkt, egal wie sehr ich mich anstrengte, ich kann nie zu 100% Zugehörigkeit von ihr bekommen und auch nicht zu 100% diese Geborgenheit und diese Annahme bekommen. Und wahrscheinlich auch ganz egal, wie sehr sie sich bemüht hat. Die eigenen Muster, die eigenen Konditionierungen sind einfach zu stark gewesen. Und das war natürlich für mich unterschwellig auch eine schmerzhaft Erfahrung. Als Kind habe ich das nicht so bewusst wahrgenommen, aber was ich ganz klar wahrgenommen habe, ist, dass ich Gast bin. Dass ich nicht wirklich zu Hause bin. Und am Wochenende war ich bei meinem Vater, der hatte auch eine Wohnung in der Stadt. Und da hab ich mich total wohl immer gefühlt. Da hatte ich immer nicht meine Spielzeuge, da hatte ich auch kein eigenes Bett, da hatte ich nur das Clubsofa. Aber da konnte ich mich so ungeniert und frei ausbreiten. Und ja, mein Vater hat immer so die köstlichsten Sachen gezaubert. Es gibt ganz viele indische Spezialitäten. Beans and Roti, Curry Kitchery, alles Mögliche. Die ganzen Gerüche und wenn wir Besuch da hatten, die Dialekte, die im Stimmengewirr der Küche waren, das kam mir alles sehr, sehr vertraut vor. Und dann war es aber schwierig, sich nach dem Wochenende wieder bei meiner Großmutter im Haus einzufinden. Und ich beschreibe im Buch ja auch eine prägnante Stelle. Wir waren immer sonntagsabends wieder bei meiner Großmutter und da saßen wir jeden Abend am Esstisch, Plätze fest zugewiesen. Es gab immer das Gleiche irgendwie Graubrot, Tee, Radieschen, Tomaten, Aufstrichsenden, Klassiker, ja, kalte Platte. Abendbrot hieß das bei uns, ne? Genau, Abendbrot. Und ich weiß noch, dass mir das total unnötig vorkam, jetzt diese Tomate, die aufgeschnitten war, mit Messer und Gabel zu essen. Weil ich bei meinem Vater immer mit den Händen gegessen hab, mit dem Fladenbrot, das Fladenbrot zwischen den Fingern gefaltet und dann den gelben Reis damit aufgenommen hab. Klingt lecker. Ja, und die Bohnen. Das kam mir dann total unnötig vor, jetzt die Tomate mit der Gabel, mit Messer und Gabel zu essen. Und da hat meine Oma zu mir gesagt, wer mit den Händen isst, ist unterm Tisch. Und natürlich musste ich nicht unterm Tisch essen, aber dieses Gefühl von Isolation. Und sie hat es nicht böse gemeint. Aber ja, das war für mich einfach nicht mehr übersehen, dass ich dazwischen zwei Welten wandle. Und zu der Zeit, wie gesagt, war es mir noch nicht so wirklich kognitiv bewusst, aber ich habe es schon gespürt in mir drin. Und da gab es dann verschiedene Beispiele für. Und heute, wenn ich zurückgucke, merke ich aber, dass da wirklich jeder auch in seinem eigenen Konstrukt gefangen war, auch meine Großmutter. Ich kann heute ganz viel Mitgefühl für sie entwickeln, weil wie gesagt, sie hat auch ganz, ganz viel Gutes für mich getan. Die war immer meine Konstante. Die saß jeden Morgen mit mir am Frühstückstisch. Die hat immer geguckt, dass ich alles habe, was ich brauchte. Mein Vater, der konnte über Nacht verschwunden sein. Dass der nicht die Konstante war, das war mir auch irgendwie bewusst. Da war zwar ganz viel Herz, aber nicht diese Konstante und es ist ja sehr einfach, immer mit dem Finger auf Leute zu zeigen und zu

sagen, das hast du falsch gemacht. Und wenn man das in seiner eigenen Familie erlebt, gezwungenermaßen taucht man ein bisschen tiefer ein. Und ich habe wirklich gelernt, Mitgefühl zu entwickeln für die jeweiligen Situationen der Menschen. Mein Vater kam aus dem Apartheidsregime. Der musste in einer Nacht-und-Nebel-Aktion sein Land verlassen, ist dann in Deutschland gelandet. Und hatte immer den großen Traum, uns die Welt zu Füßen zu legen und den großen Businessman-Durchbruch zu schaffen. Das hat auch nicht so ganz geklappt. Und ja, es hat lange gebraucht, dass ich das alles so verstehe, aber es war ein großer Befreiungsschlag für mich auch zu verstehen, dass ich nicht das Opfer von irgendetwas bin, sondern Jeder Mensch und auch jeder Mensch in meiner Familie seine eigene Geschichte, seine eigenen Gefängnismauern, seine eigenen Konstrukte hat und wir dafür Mitgefühl entwickeln dürfen. Aber genauso auch sagen dürfen, hey, das tut mir nicht gut. Ich muss mich hier ein bisschen distanzieren. Ich musste dann, also ich musste für mich auch irgendwann los- und ausziehen aus dem Haus meiner Großeltern, um mich selbst zu finden. Ich hätte sonst meine eigene Identität überhaupt nicht entfalten können.

****Jutta Ribbrock [00:22:57]**:** Wann bist du gegangen?

****Sarah Desai [00:23:07]**:** Ich bin dann zum ersten Mal tatsächlich mit 15 gegangen. Und dann bin ich aber wieder zurück eine Zeit lang, aber das war schon so der erste große Schritt.

****Jutta Ribbrock [00:23:07]**:** Dann gab es so markante Punkte in deinem Leben. Irgendwann hast du dich abgestempelt gefühlt, das hast du auch geschrieben. Das war Alleinerziehender als Hartz-IV-Empfängerin mit Migrationshintergrund. Und irgendwann warst du Top of the Pops mit einem tollen Job im Musikbusiness, also ganz schön Berg- und Talfahrt. Beide Situationen, also dann auch hinterher hast du dich entschieden aus deinem tollen Job auszusteigen. Also das eine war eigentlich eine Situation, die erst mal so erscheint wie große Hoffnungslosigkeit. Und die andere, wo du einen Schritt gemacht hast, für den du dich ganz bewusst entschieden hast. Beides erfordert Mut. Was hat dir jeweils Mut gegeben in den Situationen?

****Sarah Desai [00:24:01]**:** In der Situation der Hoffnungslosigkeit hat mir Mut gegeben, dass ich einfach gespürt habe, obwohl in beiden Situationen hat mir Mut gegeben, mein eigenes Gefühl, dass ich gespürt habe, da ist noch so viel mehr. Das bin ich nicht. Ich bin weder Hartz-IV-Empfängerin, alleinerziehend mit Migrationshintergrund. Das ist eine Situation, in der ich gerade bin. Das bin aber nicht ich. Und das steht vielleicht auf einem Zettel. Und das rede ich mir sogar selber ein. Ich genüge nicht, aber das bin nicht ich. Und ich bin auch nicht Top of the Pops und Plattenfirmenchefin, die mit großen Budgets handelt und verhandelt und Künstler an die Spitze der Charts bringt. Das ist ein Aspekt. Aber das bin ich nicht. Ich bin noch so viel mehr. Dieses Gefühl ist tatsächlich so ein grundlegendes Gefühl. Von dem ich mich auch leiten lasse, auf das ich auf keinen Fall immer sofort hören kann. Das schiebt mich so innerlich ganz behutsam, aber sehr beständig an. Und ja, manchmal braucht es Jahre, um dann wirklich diesen Mut zu finden für einen Schritt. Ich bin da auch immer sehr, sehr vorsichtig. Das wird natürlich im Rahmen so eines Buches und so einer Buchkampagne immer so dargestellt. Ja, und dann kam der große Moment. Und ich habe mich entschieden, alles hinzuwerfen und frei zu werden. Das ist alles ein Prozess und eine Reise, ich möchte nichts davon missen, jede Erfahrung ist wichtig.

****Jutta Ribbrock [00:25:37]**:** Die macht dich zu dem Mensch, der du bist heute, das sag ich auch immer. Ich hab das Gefühl, ich hab so viele Leben gehabt schon und dann gab

es Liebe, die nicht weiterging und Trennung und Familie und dann auch schwierige Zeiten und so. Aber genau das macht mich heute aus mit den Erfahrungen, die ich gesammelt hab. Das ist eigentlich auch ein toller Schatz.

****Sarah Desai [00:26:03]**:** Ja, das ist der größte Schatz, den wir oft vergessen, dass wir den immer bei uns tragen. Ich nenne das ja Ressourcen-Rucksack. Wir haben so viele Ressourcen gesammelt in unserem Leben auch schon, dass wir von nichts eigentlich Angst haben müssen. Wir haben schon so viele Situationen überstanden. Und das ist jetzt nicht nur schöne große Worte, die ich hier benutze, sondern zum Beispiel die Lösungstherapie, die kurzzeitige. Viele Forscher in der kurzzeitigen Lösungstheorie gehen davon aus, dass jeder von uns, jeder Erwachsene genug Ressourcen in sich trägt, um jedes Problem, durch das er sich konfrontiert sieht, oder sie sich konfrontiert sieht, aus sich heraus alleine lösen kann. Und das vergessen wir oft, dass wir da wirklich so viele Tools haben. Also, wir dürfen uns das vorstellen wie so einen Rucksack, den wir geschultert haben und den wir zwischendurch mal so auskippen können und gucken können, welches Tool kann ich hier jetzt gerade gut gebrauchen.

****Jutta Ribbrock [00:27:06]**:** Und da hilft es sicher auch, sich dran zu erinnern, was man mit diesen Tools schon mal gelöst hat in seinem Leben. Also kleine Erfolgsstatistik mal machen. Absolut, absolut.

****Sarah Desai [00:27:14]**:** Ganz tolle Übung dafür. Es ist einfach mal die Lebenslinie aufzuzeichnen. Also schreib einfach einen Strich auf ein Blatt Papier und dann eine Ende ist Geburt, das andere Ende ist jetzt und dann auf diesem Zeitstrahl von Geburt bis jetzt mal fünf Ereignisse deines Lebens einzuzeichnen, die prägnant waren. Das können positive und negative sein, ganz egal. Die positiven können wir oben am Zeitstrahl einzeichnen, die negativen unten. Und dann verbinden wir die und merken, wow, ganz schön viele Kurven hat mein Leben und ganz schön viele Höhen und Tiefen. Das ist gut so. Denn in jeder dieser Höhen oder auf jeder dieser Höhen, in jeder der Tiefen, konnten wir Ressourcen sammeln. Und die begleiten uns bis heute. Und das vergessen wir oft. Wir sind niemals hilflos.

****Jutta Ribbrock [00:28:07]**:** Das war eben auch wirklich ein total schöner Satz. Da ist noch so viel mehr. Du hast dadurch Mut gefasst. Heute bist du so eine wunderbare Mutmacherin mit deinen Mindful Sessions. Du machst auch ein Online-Seminar. Erzähl uns das noch mal ein bisschen.

****Sarah Desai [00:28:27]**:** Begonnen. Tatsächlich hat ja bei mir alles schon vor 15 Jahren, dass ich nämlich genau auf diesem Weg, den du eben beschrieben hast, in der Hoffnungslosigkeit, gemerkt habe, okay, da ist noch so viel mehr, aber ich brauche irgendwas, um da ranzukommen. Ich bin total so, ich balanciere ständig irgendwie zwischen den Erwartungen anderer, zwischen meinen Erwartungen, zwischen Rechnungen, die gezahlt werden müssen, Kühlschränke, die gefüllt werden müssen. Löcher in den Hosen, die gestopft werden müssen, aber ich spüre das noch so viel mehr und da ist noch irgendwas anderes und wie komme ich darin und wie, wie komme auch zur Ruhe und habe mich da auf die Suche begeben und habe wirklich ganz viel gelernt im Buddhismus, im Schamanismus, in der westlichen Achtsamkeitsarbeit und ja, habe alles mitgenommen, was ging. Ich war ja damals noch alleinerziehend, also wie gesagt, ich konnte jetzt auch nicht jeden Tag auf den Retreat fahren, sondern das, was im Rahmen meiner Möglichkeiten war, habe ich gemacht, habe mir Lehrer gesucht und habe trotzdem als Profession ja sehr lange dann die Musik verfolgt und habe aber immer mehr gespürt, auch da, was mich wirklich reizt an der Musik. Und umso erfolgreicher ich geworden bin,

umso mehr habe ich das gemerkt. Dass mich reizt ist nicht der Titel und das Millionenbudget, sondern was mich reizt, ist wirklich Menschen dabei zu begleiten, ihr Innerstes nach außen zu kehren, zu leben, ihre Vision zu leben. Ihr authentisches Ich, wie immer man das jetzt nennen möchte. Und ich habe mir dann gedacht, na ja, das suchen wir ja alle. Der Künstler hat nur eine Ausdrucksform, eine mögliche gefunden, aber wir alle wollen uns in einer Form ausdrücken. Finden und dieses Ich-da-ist-noch-so-viel-mehr-in-uns-finden und habe dann diesen Podcast gestartet. Also ich habe vorher viel mit Einzelpersonen gearbeitet und Gruppencoachings gegeben, aber für mich war das auch ganz, ganz schwierig, diesen Schritt nach außen zu geben. Wenn du halt Menschen begleitest in der Arbeit, die dich suchen, dann sind die ja schon offen für das Thema. Das so nach außen zu geben mit dem Podcast, wenn es dann jeder hören kann und dann jeder sagen kann, naja, Sarah, aber das genügt aber nicht. Da waren natürlich meistens innere Kritiker auch ganz, ganz, ganz, laut, aber es ist passiert und das Beste, was mir hätte passieren können. Und ich bin einfach total dankbar, ich habe so viele Zuhörer, die mir so wunderschöne Nachrichten schreiben und die in dem Podcast Mut finden. Und auch ihr da ist noch so viel mehr finden und sich verstanden fühlen. Das ist auch eine ganz große Komfort. So viel, sich verstanden fühlen, ja. Das ist tatsächlich von den Feedbacks, die ich bekomme. Es gibt drei Feedbacks. Einmal, dass halt die Übung und Meditation, diese Impulse, wie so ein kurzes Aufwachen sind, so okay, super, das kann ich zu Hause umsetzen. Vielen, vielen Dank. Dann über die Stimme ganz viel transportiert wird. Und dann ist aber das dritte Feedback. Hey, ich fühl mich so verstanden. Wenn ich den Podcast höre, merke ich, ich bin nicht falsch, wie ich bin. Da spüre ich jedes Mal und merke jedes Mal, dass wir alle dieses Ich-Genüge nicht haben und denken, wir alleine haben es und wie du eben gesagt hast, wir dürfen es bloß nicht zeigen, sonst fliegen wir auf und dass es einfach gut tut, zu merken, hey, nee, da geht es anderen ganz genauso. Da gibt es eine Person, die redet da offen drüber.

****Jutta Ribbrock [00:32:07]**:** Ich finde das so bewegend, ich muss so tief Luft holen. Weil diese Sehnsucht, die da drin steckt in dem, was du gerade erzählst, was du an Feedbacks bekommst, das finde ich total bewegend.

****Sarah Desai [00:32:20]**:** Ja, das ist... Das ist wirklich auch wunderschön und was mir auch auffällt, wie viele Menschen von uns auch alleine sind, wirklich auch in Lebenslagen, die schwierig sind, jemanden suchen, an den sie sich wenden können. Und ich bin jetzt ja nicht irgendwie das Allheilmittel. Ich kann ja auch nur Dinge weitergeben, die mir geholfen haben letztendlich.

****Jutta Ribbrock [00:32:55]**:** Na klar, aber du triffst einen Nerv anscheinend.

****Sarah Desai [00:32:58]**:** Genau, genau. Und dass da dieses Verstehen, diese Zugehörigkeit gepaart mit Übungen, mit auch Lösungsimpulsen, dass das wirklich wahnsinnig dankbar angenommen wird und das macht mich natürlich total dankbar.

****Jutta Ribbrock [00:33:10]**:** Das ist schön. Also das Gefühl deiner Zuhörer, ich werde verstanden und ich bekomme auch eine Idee, was ich selber tun kann. Genau.

****Sarah Desai [00:33:18]**:** Genau, das finde ich auch immer sehr wichtig. Ich finde auch ganz, ganz wichtig, gerade in dieser Arbeit mit, viele nennen es ja Spiritualität, Persönlichkeitsentwicklung. Dass wir nicht falsche Versprechen abgeben. Und da bin ich wirklich auch vorsichtig mit. Ich möchte keine falschen Versprechen, ich möchte überhaupt keine Versprechen geben. Jeder trägt das in sich und jeder kann es auch kultivieren für sich, aber jeder in seinem ganz eigenen Tempo, auf seinem ganz eigenem Weg und ich

bin nicht, ich bin nicht irgendjemand, der jetzt ein Rezept ausstellen kann und das finde ich ganz ganz ganz wichtig, weil ich manchmal das Gefühl habe, dass mit so Superlativen um sich geworfen wird, es ist auch Mindfulness ist auch kein Selbstoptimierungstool. Viele denken auch, Meditation ist ein Selbstoptimierungstool, es macht ganz viele tolle Sachen, auch mit unserem Gehirn. Gehirnstruktur verändert sich positiv, ist ja auch von der Neurowissenschaft nachgewiesen. Ja, es gibt ganz, ganz viele tolle Aspekte, aber es bringt uns alles nichts, wenn wir das nur machen, um vor unserem Ich-Genüge nicht davon zu laufen. Weißt du?

****Jutta Ribbrock [00:34:35]**:** Wenn das auch wieder ein Tool ist um sich zu vervollkommen und alles besser hinzukriegen und im Job besser zu funktionieren.

****Sarah Desai [00:34:42]**:** Und noch besser, höher, schneller, weiter. Und weiterhin immer zu glauben, dass Glück warte hinter der nächsten Ecke. Wenn ich nur schnell genug laufe, kann ich mein Ich genüge nicht abhängen. Darum geht es nicht. Es geht darum, tiefer zu schauen. Wie hat sich das zusammengesetzt? Wann hat sich es zusammengesetzt? Was sind die Mauern von meinem Ich genüge nicht? Was sind meine Strategien, die ich entwickelt habe, die mir nicht mehr gut tun, die mir vielleicht irgendwann mal geholfen haben, aber die ich heute nicht mehr brauche? Welche Konditionierungen, welche Muster darf ich verlassen, darf ich loslassen? Und genau darum geht es auch dann in meinem Online-Kurs letztendlich, dass wir da zusammen dran arbeiten. Das ist ein sehr, sehr intensiver Kurs, der geht über sechs Wochen, das ist dann auch eine feste Gruppe an Teilnehmern. Und wir treffen uns mehrmals die Woche online und haben verschiedene Module, die wir durcharbeiten. Und arbeite natürlich auch mit Meditation, mit Coaching-Tools, aber auch ganz viel Austausch. Es gibt immer auch Q&A-Sessions, wo wir uns wirklich stundenlang austauschen und darüber sprechen, und was geht in dem Einzelnen vor. Das ist ein sehr, sehr großes Geschenk, dass ich diese Arbeit machen darf. Und da bin ich sehr, sehr dankbar drüber, denn ich bin einfach zu 100.000 Prozent davon überzeugt, nicht weil ich die mache, könnte auch jemand anders machen, geht nicht um mich, sondern weil ich überzeugt bin von gewissen Benefits, die wir davon haben und weil die mir selber so geholfen haben. Auf meiner Reise in die Freiheit, auf der ich ja immer noch bin, auf meiner Reise zu sein. Das hört sowieso nie auf. Und zu glauben, dass ich nicht auch zu Hause sitze und Ängste habe, die ich überwinden muss, das wäre natürlich auch Quatsch und das meine ich mit. Es gibt nicht dieses. Und dann ist das Allheilmittel, dann werden wir erleuchtet. Das ist sehr, sehr wenigen vorbehalten. Ich gehöre nicht dazu. Genau. Ja, und das ist deswegen ein großes Privileg einfach diese Tools und diese Arbeit, die mir so sehr geholfen haben und immer noch helfen, weitertragen zu dürfen. So sehe ich mich einfach.

****Jutta Ribbrock [00:37:00]**:** Das klingt ja auch durch bei dir, dass du sozusagen über deine Unzulänglichkeiten, die du selber empfindest, empfunden hast und meinst auch immer noch zu haben, auch sprichst. Dadurch, glaube ich, fühlt sich auch das Gros der Leute, die dir zuhören, auch noch mehr abgeholt. So, aha, es ist eben nicht so abgehoben. Aber sprechen wir über das normale Leben. Du lebst jetzt mit deinem Sohn, deinem Mann, das ist Michael Kurt alias Rapper Curz und er ist auch Coach und arbeitet auch ganz viel mit Meditation. Ich kann mir jetzt schon denken, dass ihr nicht den ganzen Tag Händchen haltend auf dem Kissen sitzt zu Hause. Wie ist es bei euch zu Hause?

****Sarah Desai [00:37:45]**:** Ne, wir sitzen nicht händchenhaltend auf dem Kissen, unser Alltag ist ein ganz, ganz normaler. Also wir stehen morgens auf, frühstücken, sind total übermüdet, weil wir auch schon immer zu spät ins Bett gegangen sind und dann starten wir ganz normal in den Tag und unsere Themen sind ganz normale, es wird sich auch

über ganz normale Dinge gestritten, über die Unordnung. Spülmaschine nicht ausgeräumt. Natürlich, natürlich, natürlich. Ich bin nicht diejenige, die unordentlich ist. Und es wird sich auch immer dieselben Dinge seit neun Jahren gestritten. Also zu meinen, dass man das auch auflöst, das ist auch ganz normal. Und ja, ganz normaler Alltag, was, glaube ich, schon ist, was wir merken. Aber eher auf so einer tieferliegenden Ebene, dass natürlich jeder auf seinem Weg ist und sich mit Themen auseinandersetzt und da tieferliegend sehr viel Raum ist, für den anderen sich zu entfalten und dass wir schon auch die gleichen tiefer liegenden Wünsche von einem Leben, Vorstellungen von einem Leben haben, in Kontakt mit diesem, da ist noch so viel mehr sind, aber nicht nur in dem Sinne von, da ist noch viel mehr, wir müssen noch tollere Sachen erleben. Natürlich gibt es zum Beispiel Reisen, ist was wunderschönes. Aber auch da ist so viel zu sagen, hey, vielleicht sollten wir nicht 10 Stunden am Tag arbeiten, sondern mehr Zeit für die Familie haben, für die kleinen Dinge haben, Und ja, dass da dieser Raum ist, genau.

****Jutta Ribbrock [00:39:34]**:** Das wollte ich nämlich gerade fragen, wie viel Raum gebt ihr euch da selber? Also habt ihr vielleicht auch eben Rituale oder irgendwas, wo ihr sagt, so, wir hauen mal die Bremse rein, besinnen uns, nehmen uns Zeit? Wie ist so gelebte Achtsamkeit im Alltag bei euch?

****Sarah Desai [00:39:53]**:** Ich muss dazu sagen, dass wir natürlich nicht immer den gleichen Zeitplan haben, so zu sagen. Das heißt, oft ist es so, wenn bei dem einen ganz viel los ist, zum Beispiel bei mir ist jetzt gerade die Buchkampagne, dann ist es bei ihm gerade weniger. Das heißt, wir leben nicht immer in gleichen Zeitzonen, wenn er ein Album macht oder ein Buch schreibt, dann ist bei mir vielleicht gerade weniger, aber ja, jeder lässt im anderen Raum dafür. Gelebte Achtsamkeit sind wirklich die kleinen Dinge. Zu gucken, dass wir zusammen um eine gewisse Uhrzeit ins Bett gehen. Dass... auch Raum für Gespräche da ist. Das kann nämlich ganz schnell auch zu kurz kommen. Und dann bekommt jeder vom anderen nur noch die Energiereste. Das kennen wir auch sehr, sehr, gut. Dann werden erst mal die Erwartungen von allen anderen erfüllt. Und ja, man fällt einfach nur noch tot ins Bett, und das war's letztendlich. Und wirklich zu gucken, hey, das müssen wir anders handeln. So eine Aufmerksamkeit dafür zu entwickeln. Oft auch erst, wenn's schon... Wenn jeder auf dem Zahnfleisch geht. Genau, auch zu glauben, dass wir das immer total gut handeln können, ist auch Quatsch, weil wir genauso auch mit den... ja... genauso balancieren auf dem Drahtseilakt zwischen unseren eigenen Erwartungen, den Erwartungen anderer Menschen, den Erwartungen des Jobs. Unser Sohn ist gerade in der Pubertät, da gibt es auch eine Menge zu regeln. Genau, und wirklich immer mal wieder gucken, was ist uns eigentlich wichtig. Und das Wichtigste, wenn man es runterbricht, es mag sich kitschig anhören, aber es ist einfach so, es ist die Familie. Das Wichtigste ist die... Wenn ich auf meine letzten zehn Jahre zurückgucke, ich werde jetzt... ein paar Wochen 40 und wenn ich zurückgucke auf die letzten zehn Jahre habe ich unheimlich viel gemacht, also eine unheimliche Reise hingelegt. Aber das, woran ich mich wirklich erinnern kann, also mit Gefühl erinnern kann, sind Momente und Menschen. Und sich das immer wieder vor Augen zu halten und nicht zu denken, man muss die ganze Zeit rennen. Das ist gelebte Achtsamkeit und uns gegenseitig daran zu erinnern, auch wenn der andere es nicht hören will. Mein Mann erinnert mich zum Beispiel, mein... erinnere mich daran.

****Jutta Ribbrock [00:42:20]**:** Jetzt, jetzt komm doch mal runter. Ja, einfach dran denken und wenn einer nicht dran denkt, dann der andere.

****Sarah Desai [00:42:28]**:** Ich will es dann natürlich nicht hören. Sei nicht so belehrend. Genau, oder ich kann das jetzt nicht. Du verstehst das jetzt nicht. Ja, ich bin doch jetzt in

der Situation. Weißt du, was die schönste Form der Achtsamkeit ist? Sich genau in solchen Momenten anzugucken und so ein bisschen voll ertappt und einfach zusammen zu lachen, glaube ich. Einfach zu lachen. Und nicht in dem eigenen Ego so gefangen zu sein, in dem Eigenen, oh, da ist es wieder mein, ich genüge nicht. Jetzt sagt er mir, ich genüge nicht, weil ich jetzt nicht achtsam genug bin.

****Jutta Ribbrock [00:43:03]**:** Na, das sagt er ja mir natürlich nicht, das kommt nur bei mir so an. Natürlich, du interpretierst so. Du erzählst den Menschen, sie sollen achtsam sein und dann machst du zwölf Stunden Vollpower und bist total am Ende.

****Sarah Desai [00:43:11]**:** Oder umgekehrt, oder bei anderen Menschen, wie auch immer. Und da einfach, ich glaube, es ist in jeder Beziehung so, egal was wir machen, egal was unsere Profession ist, das nicht so persönlich zu nehmen. Der andere muss uns nicht glücklich machen. Das ist total schön, diesen Begleiter zu haben. Und das ist total wichtig, dass wir auch wissen, was für uns wichtig ist in der Beziehung, welche Bedürfnisse wir haben. Denn manche Bedürfnisse passen vielleicht überhaupt nicht zusammen. Dann kann man keine glückliche Beziehung führen. Manchen kann man sich vielleicht annähern, andere sind vielleicht deckungsgleich. Aber der andere kann uns nicht komplett machen, kann uns nicht das geben, was wir suchen, das finden wir in uns selber. Und das meinte ich eben eingangs bei der Frage, auf die Beziehungen gesehen, mit dem anderen Raum geben, sich zu entfalten. Und ich glaube, das ist das Größte. Ich bin kein Beziehungsexperte, aber ich glaube, das ist das größte Geheimnis, dem anderen auch diesen Raum zu geben und es nicht so persönlich zu nehmen, wenn was auch immer der andere gerade macht. Ja, weil wir spiegeln uns. Wir haben ja natürlich keinen größeren Spiegel als unseren Partner. Wir sind tagtäglich zusammen. Alles, was wir uns ansonsten selber nicht anschauen wollen, spiegelt spätestens unserer Partner uns. Das ist die absolute Projektionsfläche. Zu merken, hey, das sind meine eigenen Konstrukte, die ich da wieder rein interpretiere. Nicht immer einfach.

****Jutta Ribbrock [00:44:47]**:** Weil du es eben erwähnt hast, kann man achtsam streiten? Ja, das kann man.

****Sarah Desai [00:44:55]**:** Krieg ich aber nicht immer hin.

****Jutta Ribbrock [00:44:57]**:** Aber wenn du es hinkriegen würdest, wie würde das gehen?

****Sarah Desai [00:45:01]**:** Achtsames Streiten wäre zum Beispiel, wenn der Partner, wenn man merkt, da ist irgendwie so eine Zwistigkeit und die Stimmung kippt und man den Partner an die Hand nimmt, die Hand hält und sagt, ich spüre, dass das dir gerade nicht gut geht. Was ist denn da los? Erzähl doch mal. Und dann nur zuhört. Auch wenn der Partner sagt, hey, das, was du gerade gesagt hast, hat das und das in mir ausgelöst oder ich fühle mich gerade nicht gewertschätzt, ich fühl mich gerade übergangen. Einfach anzunehmen und zu sagen, es tut mir leid, dass du dich so fühlst. Das machen wir nämlich oft nicht, denn ganz oft was passiert, wenn uns der Partner so was sagt, so ja, das habe ich doch überhaupt nicht so gemeint, ja, wie kannst du sagen, dass ich dich nicht wertschätze? Das ist wieder, ich habe einen Fehler gemacht. Genau, ich habe einen Fehler gemacht und das meinte ich eben, das nicht immer alles auf sich zu beziehen, sondern den anderen Menschen wirklich als sich dastehen zu lassen und nicht immer zu denken, wir müssten für das Glück des anderen auch verantwortlich sein und es ist unsere Schuld, wenn der andere nicht glücklich ist, sondern es einfach so anzunehmen und sagen, hey es tut mir leid, dass du dich gerade so fühlst. Dann können wir immer noch sagen, das habe ich nicht so gemeint, aber erstmal wirklich dem anderen die Möglichkeit

geben, sich so zu fühlen, wie er sich fühlt, ohne das klein zu machen, ohne das abzuwehren, ohne es abzublocken. Und das ist nicht immer einfach, weil wir, wie gesagt, so nahe aneinander sind, das eigene Ego sehr, sehr groß ist und wir ja auch natürlich das große Bedürfnis haben, unseren Partner glücklich zu machen. Wir wollen ja, wir lieben diesen Menschen. Ich will nichts mehr, als meinen Sohn und meinen Mann glücklichzusehen. Wir müssen aber auch akzeptieren können, dass wir das manchmal nicht können. Ich möchte auch mal, dass mein Sohn immer glücklich ist. Das ist für mich zum Beispiel ganz, ganz schwierig geworden, als er in die Pubertät gekommen ist. Kleine Kinder, die kannst du ganz leicht glücklich machen. Aber jetzt sind halt die eigenen Stimmungsschwankungen, die eigenen, das eigene soziale Umfeld, die eigene Auseinandersetzung mit sich. Der kann nicht machen, was ich will, der muss das mit sich...

****Jutta Ribbrock [00:47:23]**:** Selber ausmachen. Da kommen ja auch noch andere Aspekte rein. Das eine ist, was du gerade schilderst, dass die so in sich zerrissen sind und du denkst, ja, vielleicht könnte ich ihn unterstützen, dass er so seine Ecke findet, die zu ihm passt. Aber dann gehört ja auch zu Pubertät noch dazu, dass sie ihre Eltern einfach mal total doof finden müssen. Und dann kannst du das gar nicht geben oder er will das vielleicht haben, aber gleichzeitig will das nicht haben, was du geben könntest, das finde ich ist die schwierigste Gratweite.

****Sarah Desai [00:47:52]**:** Total schwierig. Und auch, was du gerade beschrieben hast, dieses, hey, vielleicht so Hilfe, Unterstützung zu geben und sagen, guck doch mal in die Richtung, aber auch diesen Freiraum zu geben und zu akzeptieren, dass er jetzt nicht seine Mutter braucht, nicht will, ich bin da und halte den Raum, ich bin immer da für mein Kind, aber dass ich mich... Dass ich ihm nicht helfe, wenn ich mich jetzt gerade in dem Moment aufdränge, weil er sich selber finden muss, sondern dass ich ihn eher beschneide und das auszuhalten, dass ich ihnen jetzt nicht glücklich machen kann. Ja. So, und genauso ist das in der Beziehung, ja. Das wirklich den Menschen als eigenständigen Menschen wahrzunehmen. Nicht immer nur in der Wechselwirkung und nicht wir müssen alle retten. Das ist übrigens in meiner Arbeit genau das Gleiche. Für Menschen, die Energie halten. Ich kann da sein. Ich kann alles teilen, was ich habe. Aber das meine ich mit dem Versprechen. Wir sind alles eigenständige Menschen und wir haben das Recht, das auch in uns selbst zu finden und uns selbst, uns selbst, zu finden. Weil wir sind nicht hilflos und jeder findet das in sich.

****Jutta Ribbrock [00:49:07]**:** Davon kannst du eine Idee geben. Jeder muss es dann für sich selber umsetzen, wenn er oder sie will. Ich muss noch einmal auf das achtsame Streiten zurückkommen und dann höre ich auf damit. Weil das war natürlich jetzt so schön poetisch fast. Man nimmt die Hand und sagt du hast was gesagt, was mich gekränkt hat und so weiter. Jetzt kommen wir noch mal auf das Alltagsgedöns Unordnung und so was dich nervt, was ich eben gehört, das spricht man ja anders an. Und dann, das finde ich jetzt total toll mal zu erfahren, weil das ist ja genau das Ding, wo man sich oft dann so hochschaukelt und so. Das auf eine Weise anzusprechen, dass sich ein anderer nicht gegängelt fühlt. Wie geht da achtsames Streiten über so einen Schnickes eigentlich?

****Sarah Desai [00:49:56]**:** Ja, aber sonst, da gibt es natürlich ganz viel Schnickes, auch nicht nur von meiner Seite. Es gibt natürlich auch Sachen, die meinen Mann total an mir nerven. Das muss ich auch mal sagen, falls er den Podcast hier hört. Das tut mich nämlich ärger zuhause. Ja, das ist nicht so einfach bei dem einen Tag Schnickes. Aber das mit der Hand nehmen, das hat sich jetzt poetisch angehört. Das ist aber gar nicht so schwer. Das kann man mal ein paar Mal am Tag machen, auch bei kleinen Sachen. Und ich kann

natürlich auch was anderes machen, wenn ich mich über die Spülmaschine aufrege und nicht vielleicht morgens, wenn ich in die Küche komme und es sieht aus wie Chaos und total explodiere, sondern das anders anspreche und vielleicht auch nicht in dem Moment anspreche, weil da werde ich nur explodieren, sondern wirklich beim nächsten Mal sage, hey, warum ist mir das so wichtig? Warum ist mir wichtig, dass das schön zu Hause aussieht? Das hört sich jetzt, wir haben jetzt so ein banales Beispiel, das hört sich total überzogen an, was ich sage. Ich finde es aber gut, weil das sind die Sachen, über die Leute sich auseinandersetzen. Ganz viel. Und was nämlich für mich wichtig ist, wenn ich in einem Umfeld bin, zum Beispiel in meiner Wohnung, und es unordentlich ist, kann ich nichts anderes machen. Mein Kopf funktioniert nicht. Ich brauche eine äußere Struktur, um eine innere Struktur zu etablieren. Das ist für mich ganz, ganz wichtig. Ich brauche ein freies Sichtfeld. Sonst bin ich durcheinander. Und das habe ich auch mal wirklich so angesprochen, dass ich das wirklich brauche. Nicht, weil ich den anderen kritisieren und weil, du bist so unordentlich, sondern weil das für mich wichtig ist, zu funktionieren. Das macht mein Leben einfacher. Und dann hat er nämlich zu mir gesagt, hey, bei ihm ist es genau anders. Er braucht dieses, auch wahrscheinlich durch sein Musikerdasein. Sein Kopf funktioniert ganz anders, weil er viel mehr in diesen kreativen Strukturen denkt und das Äußere gelernt hat über diese 20 Jahre Musikkarriere und immer auf Knopfdruck, nenne ich es jetzt mal, ist ja nicht Knopfdruck, aber kreativ zu sein, gelernt hat. Sein Umfeld oder das, was um ihn herum passiert, auch auszuschalten, weil er sonst gar nicht kreativ sein kann. Und das kann ich jetzt, nachdem ich das Buch geschrieben habe, sehr gut auch nachvollziehen, weil du musst wirklich dich darauf monofixieren, weil Kreativität, du setzt dich nicht hin und sagst so, jetzt stelle ich mir für vier Stunden den Wecker und dann werde ich schon zehn Seiten geschrieben haben oder werde ich einen Song geschrieben haben in seinem Fall. Das heißt, du musst lernen, das abzuschalten, was um dich herum passiert. Das hat er gelernt in seinem Job über 20 Jahre und als wir das uns so beschrieben haben, haben wir den anderen verstanden und dann ist der Wunsch von jedem von uns, das für den anderen noch ein bisschen schöner zu machen, viel, viel größer. Dann hat er nämlich jemanden organisiert, der wenigstens einmal die Woche zu uns kommt und aufräumt, weil ihm das einfach wichtig war. Das heißt nicht, dass wir nicht immer noch darüber streiten und dass ich nicht trotzdem ab und zu morgens explodiere. Aber es ist ein anderes Verständnis da. Warum macht der andere das? Warum fühlt der andere sich gerade so, wie er fühlt? Das ergründen wir oft gar nicht, weil es halt so Alltagsbanalitäten sind. Von denen wir sagen, was soll denn das jetzt? Warum regst du dich da so drüber auf? Aber was ist eigentlich der Grund? Warum ist dieses Bedürfnis so groß auf beiden Seiten, dass wir an so Kleinigkeiten so festhalten und uns da nicht einigen können? Und es ist auch... Etwas, was wir lernen müssen, uns auch einzugestehen als Menschen, auch uns selber einzugestehen. Wir wollen immer so über den Dingen stehen und alles ist einfach, wir sind nicht einfach, wir sind wahnsinnig komplex und die nicht eingeräumte Spülmaschine kann tatsächlich darüber entscheiden, wie ich mich morgens fühle oder nicht. Da kann ich mit arbeiten, ganz klar, da arbeite ich auch an diesen kleinen Dingen. Aber wir müssen auch erst mal uns erlauben, uns einzugestehen, ja, hey, da macht, puh, wow, das ist schon ganz schön überdimensional wichtig für mich gerade. Und dann kann ich damit arbeiten. Aber nicht drüber hinweg bügeln.

****Jutta Ribbrock [00:54:17]**:** Wie wunderbar, also ihr seht, Sarah ist ein ganz normaler Mensch, und das ist ja genau das. Deshalb nimmt man dir das auch so ab, was du an großen Sachen sagst. Und vielleicht können wir so ganz kurz nochmal so ein paar Highlights von deinem Buch. Wir können ja nicht das ganze Buch erzählen. Wir haben eben schon gesagt, die Struktur ist so Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Gibt's so? Ich hab ja viele Übungen mir da angeguckt und dachte so, wow, das finde ich toll und das finde ich toll. Hast du so ein, zwei Lieblingssachen, die wir so am Schluss kurz antitschen

können, wo du sagst, das magst du besonders oder es hat dir besonders geholfen? Du hast ja eben schon zum Beispiel, was ich toll finde, ganz klein, ganz einfach, jeden Morgen ein Satz der Dankbarkeit. Ein Satz der Dankbarkeit.

****Sarah Desai [00:55:10]**:** Ja, großartig. Einfach morgens, wenn du aufstehst, schreib dir in deinen Wecker, meistens haben die Leute ja ein Handywecker, oder mach dir einen Zettel an dein Nachttisch, wo drauf steht, ein Moment der Dankbarkeit, ein dankbarer Gedanke. Und das ist das Erste, mit dem du aufwachst. Eine Sache, für die du dankbar bist, ich meine, Dankbarkeit, das ist jetzt hier wahrscheinlich für die Hörer auch kein neues Thema mehr, ist ja erforscht, durch Dankbarkeit auch unser Gehirn umprogrammieren. Wir lenken unseren Fokus ja meistens auf die negativen Dinge in unserem Leben. Und mit der Dankbarkeit, die wir wirklich trainieren können, wie ein Muskel, lenken wir unseren Fokus auf die positiven Dinge in unserem Leben und entdecken mehr und mehr von der Fülle unseres Lebens. Weil klar, wenn du jetzt mal vier Tage hintereinander einen dankbaren Gedanken aufschreibst, dann dann ist da klar die Familie, die Gesundheit, alles natürlich die großen, essentiellen, wunderschönen Dinge. Mach das mal über zwei Monate jeden Tag eine Sache aufschreiben, für die du dankbar bist. Und da merkst du, wie viel es gibt, für das du dankbar bist. Und du tauchst ein wirklich in die Fülle deines Lebens, weil du den Fokus bewusst auf das Positive in deinem Leben lenkst.

****Jutta Ribbrock [00:56:29]**:** Wunderbar. Haben wir auch am Anfang quasi mit angefangen, mit der Dankbarkeit. Das ist ein schöner Bogen. Vielleicht machen wir noch ein letztes Beispiel für etwas, was sehr, sehr tief geht. Das sind zwei Sachen, die mich total berührt haben. Das eine, die Ahnen befragen. Sich die Ahnen, die man hatte, sich so rechts und links zu sich zu stellen, dass die einen so einrahmen und dieses Ich gehe zu meinem Älteren, ich, und frage um Rat. Beides ist für mich so eine gewisse Ebene, die mich auch besonders anspricht. Ich hab zum Beispiel einen schwerkranken Vater gehabt, der früh gestorben ist und musste ganz früh Selbstverantwortung für alles übernehmen. Und dieses Umsorgtsein von jemandem, das ist mir da so ein bisschen abgegangen, weil meine Eltern so mit sich beschäftigt waren mit der Krankheit meines Vaters. Und deshalb haben mich die zwei Sachen so sehr angesprochen. Also einen älteren Menschen, einen Menschen, zu dem man sich zugehörig fühlt, anvertrauen können und um Rat fragen können.

****Sarah Desai [00:57:42]**:** Ja, das freut mich, dass dich das so angesprochen hat, weil ich gestern noch tatsächlich auch genau über diese Stellen nachgedacht habe. Ich habe ja der Ahnenarbeit, also einen Teil der Ahnenarbeit, auch meine Ausbildung gemacht. Und wir vergessen oft, dass wir diese Ressource haben. Das ist ja auch wieder so ein großer Schatz, den wir in uns tragen. Und auch das ist jetzt nicht irgendwie tolle Worte, mit denen ich hier um mich schmeiße, sondern das ist auch biologisch, ja, also es ist ja im Bereich der Epigenetik zugeordnet, dass Traumata weiter vererbt werden können oder dass Ereignisse, die große Emotionen ausgelöst haben, aber auch Ereignisse in unserem Umfeld uns. In unserem Erbmaterial weitergegeben werden können. Und wenn wir jetzt an Familie denken, denken wir ja meistens an unsere Eltern und dann vielleicht noch an unsere Großeltern und dann hört es ja irgendwie schon auf. Aber unsere Ahnenlinie geht viel, viel, weiter zurück. Wir entspringen alle einer Ahnen-Linie, die so weit zurückgeht und deren Wissen und deren Ressourcen, auch deren Trauma und auch deren... Vergehen, wenn man es so sagen möchte, natürlich auch ein Teil von unserer Geschichte sind, aber ganz viel natürlich auch deren Ressourcen und auf die wir uns berufen können. Ja, das, was du weißt heute zum Beispiel, das ist ja nicht nur, weil das deine Eltern dir beigebracht haben oder deine Fähigkeiten, die gehen noch viel, viel weiter zurück. Und wenn ich hier noch ein bisschen ausholen darf, es gibt ja auch viele Menschen, die davon berichten,

dass sie zum Beispiel das Trauma... Großeltern im Krieg wieder erleben. Und ja, wir dürfen auch auf diese Ressourcen, die uns die Arbeit mit den Ahnen gibt, zurückgreifen. Und das vergessen wir, auf das wir wirklich gehalten sind von einer Linie von Menschen, die so weit zurückgeht, dass wir auch nicht alleine sind. Keiner von uns ist alleine hier auf dieser Erde.

****Jutta Ribbrock [01:00:03]**:** Und wir können ihnen in so einer meditativen Übung begegnen.

****Sarah Desai [01:00:08]**:** Genau, wir können ihnen in einer meditativen Übung begegnen, ich beschreibe das ja auch im Buch, also ich mache ja die Meditation im Buch. Ich beschreibe aber auch, hier kommt wieder das Ruhrpottmädchen, dass ich meine erste Skepsis, die ich hatte, als ich das erste Mal mit den Ahnen gearbeitet habe und ja in so eine Meditation eingetaucht bin mit einer Lehrerin und ja ich wirklich immer im Kopf hatte es gerattert hat, weil... Sie mir dann irgendwelche Bilder hochgeholt hat, was sie angeblich sehen würde und ich so ja, come on, das ist aber jetzt sehr wohl klar, das erzählt ja jetzt jedem. Ich wollte sie so richtig enttarnen. Dann irgendwann wurde aber mein Geist ganz leise und einfach das Gefühl ganz, ganz, ganz laut und da war wirklich diese Kraft der Ahnen zu spüren, ganz, ganz, ganz, ganz deutlich. Daraufhin habe ich mich dann auch ein bisschen mit der Epigenetik beschäftigt und ja, das ist nicht nur schöne Worte, es ist mir auch immer ganz, ganz wichtig in meiner Arbeit, dass ich bin nun mal auch ein Ruhrpottmädchen, ich bin halt nicht nur ein meditationspraktizierender Mensch oder ein spiritueller Mensch, sondern ich bin genauso auch der absolute rationale Ruhrpottkopf. Und ich muss Dinge auch oft verstehen können, das ist für mich auch manchmal wichtig, dieses Kognitive ist mit weniger, mit der Zeit, aber es ist da und ja, das ist ein sehr, sehr spannendes Feld.

****Jutta Ribbrock [01:01:42]**:** Die Epigenetik auch. Schau, jetzt sind wir wieder bei der Familie gelandet, haben wir eben drüber gesprochen, ist so das Wichtigste und das ist eine wunderbare Überleitung zu meiner Frage, die ich am Schluss immer stelle. Was ist für dich persönlich Glück?

****Sarah Desai [01:02:03]**:** Glück ist der Moment, in dem ich nicht nach dem Glück suche. Das ist Glück, wenn ich nicht das Gefühl habe, ich muss etwas dazu tun, um glücklich zu sein. Und den habe ich natürlich auch nicht immer, aber immer öfter. Und das ist ein sehr, sehr glückliches, schönes Gefühl.

****Jutta Ribbrock [01:02:27]**:** Wundervoll.

****Sarah Desai [01:02:29]**:** Liebe Sarah, vielen, vielen Dank. Vielen, vielen Dank für die Einladung. Hat mir sehr viel Spaß gemacht.

****Jutta Ribbrock [01:02:49]**:** Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Vielen lieben Dank dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf einfach-ganz-leben.de. Weitere Podcasts gibt es auf podcast.argon-verlag.de Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn ihr wieder rein hört.