

Podcast mit Sinah Diepold

****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 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**:** [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von ****Einfach ganz leben****, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben freudvoll, entspannter und intensiver macht. Und heute ist bei mir ****Sinah Diepold****, Yoga-Lehrerin, Tänzerin, Bloggerin, Model und hibbelig wie sie ist, nennen viele sie gerne Positives Energiebündel. Sie selbst sagt, was sie antreibt ist, anderen Menschen ein gutes Gefühl zu geben und ein wenig zum Glück und zur Zufriedenheit anderer beizutragen. Das alles erleben wir heute mit Sinah Diepold. Viel Freude beim Zuhören! Liebe Sinah, schön, dass du da bist.

****Sinah Diepold**:** [00:02:31] Danke, liebe Jutta. Das freut mich auch sehr, hier zu sein.

****Jutta Ribbrock**:** [00:02:35] Du selbst nennst dich ****Conscious Lifestyle Warrior**** oder ****Happiness Ambassador****. Was meinst du damit?

****Sinah Diepold**:** [00:02:44] Ich muss sagen, ich habe ja so mehrere Jobbeschreibungen, die mir ein bisschen einen Stereotypen mit sich tragen, den ich nicht so mag. Also Yoga-Lehrerin hat so ein Stereotyp, den ich nicht so mag, obwohl ich es liebe, genauso wie Model oder Influencer oder ja, also Tänzerin, diese ganzen Dinge, Blogger. Die haben so einen Stereotyp, den ich nicht mag und der irgendwie nicht in meinem Kopf so beschreiben kann, was ich eigentlich versuche zu vermitteln. Das sind ja alles nur Wege. Ja, und ich vermittele, ich möchte einfach nur, dass es den Leuten gut geht und durch das, wie ich das in mir empfinde, das zu teilen. Ein Weg davon ist Yoga, dass ich da gute Laune oder ein gutes Gefühl versuche zu vermitteln. Und eben, dass es darum geht, und nicht, was ich mache, sondern was dieses Thema ist. Und einmal dieses ****bewusste Leben****, also auch Thema ****Nachhaltigkeit**** und Bewusst-Leben mit sich selbst, mit den anderen und mit der Umwelt. Und halt dieses Happiness-Ambassador, dass ich halt einfach... Ja, wenn Menschen glücklich sind und mit sich im Einklang sind und mit den anderen im Einklang sind, dann funktioniert alles und das ist doch das, wonach wir alle streben. Und da möchte ich dazu beitragen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:03:57] Wunderbar. Also eine ****Glücksbotschafterin**** sozusagen. Ich tue mein Bestes. Also so eine Glücksbotschafterin oder, wie ich es eben gesagt habe, so ein positives Energiebündel, das können wir alle gerade ganz gut gebrauchen. Wir führen das Gespräch jetzt in der Zeit, wo unser aller Leben sehr, sehr stark beeinflusst ist

durch dieses neuartige Coronavirus. Wir zwei, wir sprechen jetzt auch über ein Online-Tool miteinander. Wir sitzen nicht im selben Raum, wie ich das sonst bei dem Podcast immer mache. Das ist schade, aber ich kann dich auf dem Bildschirm sehen, da freue ich mich trotzdem, dich zu sehen. Und ich wollte es einfach nur noch mal sagen, das kann sein, ihr Lieben, die uns jetzt zuhört, das kann ein bisschen anders klingen als sonst, dass der Ton vielleicht nicht ganz so astrein ist. Aber ich bin jedenfalls ganz sicher, mit der Sinah könnt ihr euch heute was sehr, sehr Schönes mit in euren Alltag geben. Sinah, ich wollte dich fragen, dürfen wir gleich mal anfangen mit so einer schönen, kleinen Sache? Du fängst ja deine Yoga-Sessions meist mit einer kleinen Meditation an. Können wir mit dir gerade so was machen zum ****Ankommen im Hier und Jetzt****?

****Sinah Diepold****: [00:05:06] Ja, sehr, sehr gerne, weil ich fange wirklich jede Yoga-Stunde mit einer kleinen Meditation an. Ich weiß immer nicht, ob ich das mehr brauche oder die Teilnehmer. Ich sage auch immer, eigentlich ist Yoga-Lehrerin voll der egoistische Beruf, weil es mir auch so gut tut. Ja, sehr gerne. Dann wo auch immer du gerade bist und zuhörst: Also wenn du natürlich im Auto sitzt oder auf dem Fahrrad, bitte mach die Augen nicht zu. Wenn du aber irgendwo an einem Ort bist, wo du die Augen schließen kannst, setz dich schön aufrecht hin, leg die Hände auf deine Knie oder in deinen Schoß und schließ die Augen. Oder bleib einfach nur mit deiner ****Achtsamkeit**** so ein bisschen im Hier und Jetzt. Und fang an, deine Aufmerksamkeit auf deinen ****Atem**** zu bringen. Und für mich ist der Atem die perfekte Metapher fürs Leben. Nicht nur, weil er repräsentiert, dass du am Leben bist und der einfachste Beweis dafür, sondern weil er auf- und absinkt. Der ständige Wechsel zwischen ****Fülle und Leere****. Richtig nachfühlen, wie der höchste Punkt der Fülle einer Einatmung gleichzeitig wieder der Anfang deiner Ausatmung dann ist. Dass die vermeintlichen Gegensätze von zwei Dingen, Hell und Dunkel, eigentlich nur das eine Ende vom anderen sind und ein Ganzes ergeben. Ein und auch so: Die Einatmung kann ohne Ausatmung nicht existieren und genauso andersrum. Und wenn es mal nicht so gut läuft, wenn es eben mal in diese Leere, in diese Tiefe taucht, die wir versuchen zu vermeiden: zurückkehren zum Atem, in das Vertrauen, dass die Einatmung, die Fülle, von alleine wieder kommt. Dass es immer beide Seiten gibt. Folge für ein paar Momente noch, diesen wunderschönen Atem, diesen Fluss, dieser konstanten ****Veränderung**** in dir. Und genieße die Qualitäten von beiden. Dass eine Einatmung dir ****Energie**** gibt, dich aufrichtet und weit werden lässt. Wie die Ausatmung dich ****entspannt**** und ****erdet****. Da ist auch nichts von Haus aus nur Gutes oder nur Schlechtes, sondern dass es immer beide Seiten gibt. Eine Frage der ****Perspektive****, eine Frage des Sich-Anschauens. Ich nutze hier den Atem als Erinnerung daran und das Leben als dieses Geschenk. Und an dieses Natürliche. Dann langsam atme nochmal ganz tief von unten nach oben dich voll ein. Halte die Fülle, spür sie. Dann atme ganz langsam und tief aus. Leere dich und dann spür die Leere für einen Moment. Lass die Einatmung wieder weich kommen. Und aus. Dann langsam gleite dich wieder zurück, öffne die Augen. Haaaah! Haaah!

****Jutta Ribbrock****: [00:09:32] Also stellt euch einfach vor, morgens so in den Tag starten oder abends die Systeme runterfahren und zur Ruhe kommen, das geht einfach so, mit ein bisschen so richtig schön atmen.

****Sinah Diepold****: [00:09:47] Und wir haben eigentlich alle Tools.

****Jutta Ribbrock****: [00:09:49] Vergessen es nur so schnell. Genau, einfach dran denken, das ist ja oft das. Wir haben schon so viel verstanden, was uns gut tut und dann denken wir nur nicht dran, dass wir es tun sollten. Oh ja. Sinah, ich bin beeindruckt. Du hast 2015 dein Yoga Teacher Training gemacht, oder? Dein erstes? Ja. Und schwupps, unterrichtest

du, hast eine Schule aufgemacht mit einer Freundin in München und dann gerade noch mal eben schnell ein Buch geschrieben. Das habe ich hier liegen: ****Yoga, Flow, Balance****. Also... Als du einmal dich für Yoga entschieden hast, dann war das doch eine schnelle, heftige Liebe, oder? Es hat ein vorher zwar bisschen gedauert. Wie kam das dazu?

****Sinah Diepold****: [00:10:37] Ja, das ist lustig, weil Yoga hat wirklich ein bisschen gebraucht, aber es ist so, es passt so. Ich habe einfach eine so tiefe Liebe für diese ****Praxis**** und für diese ****Philosophie**** und ich fühle mich da so verbunden und es fällt mir sehr leicht, weil wenn wir etwas finden, was uns entspricht, dann ist es auch ganz leicht, das zu teilen plötzlich. Dann ist es gar nicht, dann ist es auch so natürlich, wenn man was so liebt, dann muss man das auch teilen. Ich habe ja schon immer unterrichtet, ich habe ja mit 15 angefangen, Gruppen zu leiten, mit Turnieren und mit Tanzen. Ich bin sozusagen in dem Grundbusiness von Gruppenkursen, wenn man es so nennen möchte, schon sehr lange. Und Yoga fand ich aber halt als ****Tänzerin**** einfach irgendwie ganz cool, zum ****Stretchen**** zwischendurch. Also ich habe auch eine professionelle Tanzausbildung gemacht neben meinem Sportstudium und habe dann Yoga halt auch da gehabt. Und man hat sich halt gut gefühlt und ich habe Stretching halt immer geliebt. Und ich mochte auch immer so ein bisschen auf den Händen. Also so zeitgenössischer Tanz ist ja sehr fließend, sehr viel auf dem Boden und sehr physisch. Und das war einmal mein Zuhause. Deswegen ist ja Yoga da gar nicht so weit weg davon. Ich fand aber dieses ****Geatme**** super nervig, weil ich atme doch von alleine. Warum muss ich denn da jetzt plötzlich Aufmerksamkeit draufbringen? Das ist halt blöd. Das weiß ich noch, dass ich da in meiner Tanzausbildung war und dann hatten wir Yoga als Blockunterricht und dann immer dieses Atmen. Und ich lag dann immer im ****Shavasana**** und fand es dann total geil, währenddessen mir zu, meine To-do-Liste zu überlegen.

****Jutta Ribbrock****: [00:12:13] Toll. Sag noch mal schnell, was Shavasana ist und was eigentlich da passieren sollte, statt To-Do-Liste.

****Sinah Diepold****: [00:12:20] Ja, genau das Gegenteil. Also Shavasana ist das Klügste, was sich die Yogis ausgedacht haben. Die haben nämlich sich gedacht, was mag jeder? Ein Nickerchen. Deswegen haben die ein Nickerchen hinten an ihre Yogastunde drangehängt. Und total geil, weil du im Endeffekt am Ende der Yogastunde in diese ****Tiefenentspannung**** gehst und dich einfach nur auf den Rücken legst. Und die Idee dahinter ist, diesen Raum zu finden zwischen Wach und Schlaf. Also du bist sehr präsent, aber du bist eben Das ist dieser kreative Raum, das ist dieser ganz regenerative Raum, das ist der erholsame Raum, bevor man einschläft. Also man möchte sozusagen achtsam bleiben, aber frei im Kopf und aber auch nicht eben die To-do-Liste. Das ist genau das Gegenteil von dem, was man da tun soll. Aber das habe ich dann aber gemacht, weil dieses Rumliegen fand ich doof. Also ich verstehe das bei allen, die da so ein bisschen ihre Schwierigkeit haben. Und ich muss auch sagen, bei so spirituellen Sachen fand ich auch am Anfang mega schwierig. Ich fand das total, das Wort ****Gott**** fand ich wahnsinnig unangenehm, weil ich einfach, weiß ich nicht, nur damit Unterdrückung und die katholische Kirche in Verbindung gebracht habe und damit halt dann auch irgendwie als Frau so ein Bild, das ich nicht mag. Und dann irgendwie bin ich da so reingestolpert in auch Yoga-Unterrichten und wollte das noch gar nicht, war ich noch gar noch nicht so richtig bereit. Aber dadurch, dass ich aus diesem Physischen kam, habe ich den ja nicht wehgetan. Also ich habe ich habe das schon verstanden. Man bastelte halt die Übungen zusammen. Das mit dem Atmen war auch ziemlich intuitiv. Also war Ein- und Ausatmen, das total Sinn gemacht. Aber ich habe jetzt nichts verstanden von ****Chakren**** oder von irgendwelchen philosophischen Hintergründen von Yoga. Und dann habe ich mir aber

gedacht, wenn ich jetzt Yoga unterrichte, wäre es doch mal cool, so eine Ausbildung zu machen, außer die, die ich im Yoga schon in meiner Tanzausbildung hatte. Und ja, das ist so eine lustige Geschichte, weil ich einfach das wieder sehe, dass wenn so ein ****Tiefpunkt**** ist, dass dadurch immer was sehr Schönes entsteht. Mir wurde das Herz ganz, ganz, ganz schlimm gebrochen, wirklich so. Der hat mir ganz arg wehgetan. Das war ganz schlimm damals, wie das halt so ist. Ja. Und ich hab ganz arg gelitten und der war aber nicht in München und dann sollte der aber für zwei Monate nach München kommen. Und dann wollte ich halt nicht in der Stadt sein, weil ich wollte nicht ihm über den Weg laufen. Das war so. Und der erste Monat waren wir gleichzeitig in der Stadt und ich war die ganze Zeit wie so, wie so gehetzt, so ah, wenn ich ihm über den Weg laufe. Und dann hab ich beschlossen, ich muss aus der Stadt raus, ich muss aus München raus und hab dann gesagt, perfekt, ein Monat ****Bali Teacher Training****, perfekt. Und habe auf gut Glück das in Google eingetippt, Yoga Teacher Training Bali. Und habe irgendwas gebucht. Ich hab nicht mal die Seite fertig durchgelesen, es hat vom Preis gepasst, es hat von dem Location gepasst und von der Zeit. Hab das gebucht und bin dann nach Bali geflogen und wollte dann auch so an Tag 1 abrechen, weil es plötzlich super spirituell wurde und nicht so physisch, dachte halt geil, ein bisschen Handstand üben, voll cool. Dem war halt dann nicht so und hab aber dann dort ein, aus dem, ja, aus diesem, was ich absolut nicht wollte, aber entdeckt irgendwann, dass es genau das war, was es gebraucht hat. Und da hat sich dann irgendwann eben, ja, es hat sich so viel geändert seitdem, aber auch eigentlich nichts, weil ja, ich nur Dinge mal verstanden habe, die schon längst da waren. Ja und seitdem ist Yoga in meinem Leben und das ist die große Liebe irgendwie und ja so ist das passiert. Und jetzt so richtig dein Lebensinhalt geworden, ne? Ja absolut. Also durch und durch. Ich liebe einfach diese Praxis. Ich liebe es, das teilen zu dürfen. Und habe jetzt eben auch mein eigenes Studio aufgemacht mit meiner Geschäftspartnerin und Freundin zusammen. Ich spüre einfach dieses Teilen von dem, was mir selber so viel gibt. Das ist einfach das schönste Geschenk.

****Jutta Ribbrock****: [00:16:29] Du hast gerade Bali schon erwähnt. Du hast in deinem Buch auch, da schreibst du am Anfang, dass du an so vielen wunderschönen Orten warst und dass man sie am besten selber erleben und erfahren sollte. Du hast Kapstadt erwähnen, New York und so weiter. Jetzt gerade, eben habe ich es eingangs schon erwähnt, wir sind in dieser ****Corona-Zeit****, sind wir sehr aufs Häusliche oder ins Häuslich Verbannt. Was macht das mit dir?

****Sinah Diepold****: [00:17:00] Sehr gute Frage, weil ich reise wahnsinnig gern und ich bin gern unterwegs und ich brauche das auch richtig zwischendurch mal. Was aber dann wieder so spannend ist, ist ja, dass unser Leben so ein bisschen im ****Außen**** immer ist. Also wir wollen immer im Außen, wie wir dargestellt werden. Unser ganzer Kosmos, unsere ganze Welt, die wir uns gebastelt haben, ist im Außen. Und ich glaube, gerade eben werden wir gezwungen, ein bisschen nach ****innen**** zu gehen. Und das ist ja genau die Reise des Yoga, also von dem grobstofflichen wieder nach innen gehen und das feinstoffliche. Und dass wir aber da gerne drüber gehen und drüber bügeln, weil wir dem ausweichen können. Und sich auch zum Beispiel die ****Beziehung mit sich selbst**** anschauen, weil man nicht irgendwie schnell mal abhauen kann und glauben, wenn man dann irgendwie eben auf Bali rumturnt, dass plötzlich alles anders ist. Man nimmt sich mit, es ist immer noch das exakt selbe. Und genauso auch vielleicht seine Beziehungen sich dann nochmal so in eine Situation setzt, anstatt dass man einfach gehen kann und das ist ja immer ein schöner Spiegel, auch die Menschen, mit denen man zusammenlebt, wie man dann aufeinander reagiert, wie man miteinander umgehen kann. Und dieses ****nach innen gehen****, da ist die ****Heilung**** und da ist unser ****Zuhause**** und das ganze Universum ist da schon da. Nur in unserem schnellen, schnellen Alltag haben wir nicht die

Zeit und müssen das nicht. Und jetzt werden wir so ein bisschen dazu gezwungen. Und das ist ja, da gibt es so ganz spannende Studien auch, dass alles, weil wir die Augen zumachen, uns vorstellen. Also wenn ich mir jetzt vorstelle, ich bin auf Bali am Strand: Mein Gehirn versteht den Unterschied nicht zu, ich bin wirklich am Strand." Und dass wir so etwas dieses nach innen kehren, dass alles bereits da ist, dass wir das endlich wieder realisieren. Das heißt nicht, dass nach Bali reisen deswegen jetzt irgendwie nicht mehr wichtig ist oder man nicht mehr machen sollte oder überhaupt dieser Austausch mit Kulturen, die Welt kennenlernen. Das ist das Schönste. Aber dass wir aufhören zu glauben, dass das die Antwort ist und dass das der Inhalt ist und dass alles schon da ist im ****Innen**** und dass es vielleicht die Möglichkeit dafür bietet. Und das versuche ich gerade zu nutzen.

****Jutta Ribbrock****: [00:19:11] Ja, ein wunderbarer Gedanke, alles ist in uns und natürlich auch das, was wir vielleicht nicht so gern haben manchmal. Und jetzt kann man sich nicht so toll ablenken wie sonst und nicht so davonlaufen.

****Sinah Diepold****: [00:19:27] Das ist wirklich, was ich so empfinde, dass das wie ein ****Inkubator**** gerade ist, um zu ****lernen****. Wir lernen nur aus ****Trauma****, ganz, ganz selten. Also wenn ich zum Beispiel Liegestütze mache mit hängenden Schultern, dann lerne ich ja nie, dass ich die vielleicht anders machen sollte, bis ich ****Schmerzen**** habe. Und meistens reicht es auch nicht, dass die Schmerzen ein bisschen da sind, sondern die Schmerzen, wenn es ein bisschen zickt, ja, egal, passt schon. Ja, dann zickt ein bisschen mehr, ja, jetzt mache ich es halt über die Knie. Das passt schon, bis ich aber dann irgendwann mal vielleicht hinterfragen sollte, ob ich da nicht irgendwas wirklich falsch mache, muss ich erst richtige Schmerzen haben, ein richtig Trauma erleben, vor einem Nein stehen und erst dann hinterfrage ich mich und versuche vielleicht neue Wege zu gehen und was Neues zu lernen. Das heißt, so sehr ich niemandem Trauma wünsche, so ist es aber immer noch der beste Lehrer.

****Jutta Ribbrock****: [00:20:24] Hast du was ignoriert? Du hast ja selber einen ****Bandscheibenvorfall**** im Nacken, wo ich denke, okay, diese Frau hat immer Sport gemacht. Die macht Yoga und die tollsten Positionen eigentlich. Hallo? Wie kann das sein? Ja.

****Sinah Diepold****: [00:20:41] Das war wirklich einer meiner besten Lehrer, mein wundervoller, brutaler Bandscheibenvorfall. Das ist total lustig, weil ich ja diese zwei Jahre her, dass ich die Diagnose hatte damals, also ich hatte immer wieder so ein bisschen Problemchen. Und das wurde irgendwann halt so, ich war eine von denen, ich hab's ignoriert bis zum absoluten letzten Punkt, dass ich nicht mal mehr schlafen konnte vor Schmerzen, weil ich nicht mehr liegen konnte. Also ich hatte ja so diese ****Nervenschmerzen**** sind ja so was Schlimmes, weil du kannst ja da keine Tabletten nehmen, das tut einfach weh und das prickelt und es ist so unangenehm und ich hab's einfach nicht hören wollen. Wirklich, wirklich einfach ein bisschen doof, obwohl ich es ja wissen sollte. Und warum habe ich das bekommen? Ja, es ist halt einfach, wenn man auch den Körper natürlich dementsprechend viel nützt. Also es gibt auch zu viel Sport und zu viel Bewegung. Und dadurch, dass ich wahnsinnig viel unterrichtet habe und relativ selten von außen was bekommen habe, macht man die Dinge, die einem leicht fallen und die Dinge die einem entsprechen. Aber dementsprechend geht man halt auch immer in dieselben Muster rein. Und dann irgendwann gibt es Verschleiß. Ja, und das ist natürlich passiert. Und ich habe halt auch wieder sehr lange nicht gehört. Ich hatte immer wieder so ein bisschen so ein Zwicken und dann ging es wieder weg. Und dann hat es schon gepasst. Und eigentlich wusste ich schon ewig, dass ich da was tun muss. Aber es musste

halt erst richtig wehtun. Und es ist total spannend, weil dieser Bandscheibenvorfall ist immer noch wie so ein kleiner **Reminder**. Wenn es zu stressig wird, total faszinierend, dann fängt die an zu zwicken. Wenn ich nicht auf mich achte. So, hallo Sinah, Achtung. Deswegen bin ich da mittlerweile, ich habe sie dann auch irgendwann mal Isabel getauft, das habe ich dann wieder gelassen, aber eine Zeit lang, weil ich da so Schmerzen hatte, weil ich mit ihr **Freundschaft schließen** wollte. Und mittlerweile ist es einfach Teil von mir und sie ist meine Freundin, weil ich habe so unfassbar viel gelernt und nicht nur wie ich mich bewege, wie ich gesünder bin, sondern vor allem habe ich **Mitgefühl** gelernt. Mitgefühl für die Schmerzen von anderen. Und das ist das, glaube ich, warum auch Trauma was so Schönes sein kann, weil wir dadurch mehr Mitgefühl bekommen. Weil das kann ich mir sonst nicht vorstellen. Oder eben **Herzschmerz**. Ich habe mir dann Adele immer die Musik reingezogen und dann so innerlich so Adele, ich verstehe dich endlich.

Jutta Ribbrock: [00:23:10] Ja, das ist ja bei dir sogar ein Riesenschritt gewesen, dass du durch diesen tiefen Herzschmerz sozusagen deine **Bestimmung** gefunden hast.

Sinah Diepold: [00:23:22] Ja, und das ist aber auch nur, wenn wir unsere Schmerzen anschauen oder wenn wir offen sind für Neues oder wenn das halt auch irgendwie nutzen. Wenn ich jetzt wieder die gleichen Sachen wie vorher mache, dann kommt das wahrscheinlich wieder. Das ist dann super-yogisch und super-spirituell, aber im Endeffekt kriegen wir, Schmerzen sind immer nur ein Signal dafür, dass wir etwas machen, was nicht okay ist. Ich habe auch nicht auf mich gehört und bin immer in ähnlichen Situationen gewesen, auch mit Partnern, wie ich mich halt auch, wie ich mich **behandelt** habe. Es ging nie darum, was er irgendwie gemacht hat oder die Männer gemacht haben, sondern es war eine **Reflektion** davon, wie ich mich behandelt habe. Das heißt, das musste ich anfangen zu hinterfragen. Und das habe ich dann durch dieses Yoga, habe ich da diese Möglichkeit bekommen und das war halt mein Weg und der hat sich zufällig, aber ich höre auch dann offen dafür zu sagen, naja, offensichtlich bin ich das Problem und nicht die Kerlchen oder der.

Jutta Ribbrock: [00:24:25] Du bist jetzt besser zu dir, gehst du besser mit dir um?

Sinah Diepold: [00:24:28] Ja, auf jeden Fall. Es hat sich viel verändert. Ich bin jetzt auch aktuell in einer wahnsinnig entspannten und sehr, sehr unkomplizierten Beziehung und ich wusste nie, dass ich so was kann. Ich dachte immer, bei mir muss es immer Drama und ein bisschen schwierig sein. Hat sich aber eben genau das Gegenteil jetzt ergeben. Und ich bin insgesamt einfach **sanfter**. Ich dachte auch immer, ich muss ein bisschen aufbrausend sein. Und ich kann es natürlich. Ich bin immer noch ein emotionaler Mensch. Ich bin immer noch ich. Aber ich habe das Gefühl, dass diese **Balance** harmonischer ist und ich mehr bei mir bin. Und das ist einfach ein Stück weitergekommen. Also ich habe auch damals auf Bali ein ganz tolles Gespräch geführt mit meinem Philosophielehrer. Und da habe ich das Gefühl gehabt, ich bin sozusagen wie so ein Stück Holz im Fluss. Schlägt immer an den gleichen an den gleichen Stein dran. Also ich werde immer gegen den gleichen Stein dagegen geschwommen und alles fließt dann vorbei, weil ich immer in den gleichen Dingen plötzlich hängen bleibe. Warum passiert mir das denn schon wieder? Und in diesem Teacher Training, das war einfach, das kann jemandem ja bei einem Spaziergang passieren oder ein Buch lesen, es ist egal, aber plötzlich habe ich habe ich gecheckt, dass **ich das bin**. Dass mir nichts passiert, sondern dass die Dinge angezogen werden, durch das, wie ich agiere, wie ich denke, wie ich mit mir selber umgehe, wie ich mit anderen umgehe und dass das nicht die anderen sind, sondern dass das **ich** bin.

****Jutta Ribbrock****: [00:25:46] Da muss ich auch mal richtig tief durchatmen, weil ich finde, das ist so eine wichtige Erkenntnis, weil, das zwar auch gemein, das nämlich, oh, jetzt kann ich gar nicht mehr einfach nur über den anderen meckern und ihn verfluchen und allen anderen erzählen, dass das ein Riesenidiot ist. Ich kann es selber ändern, das heißt aber auch, ich muss es auch selber angehen.

****Sinah Diepold****: [00:26:09] Aber ich finde, persönlich dieses Gefühl von ****Verantwortung**** zu haben für mein eigenes Leben, für mein eigenes Handeln und auch für das, was in meinem Leben ist, also raus aus dieser ****Opferrolle****, ist so unendlich befreiend, dass es das einfach wert ist. Dass es zwar unangenehm ist, weil dann muss ich mir sagen, naja klar, das ändert zwar nicht, dass es vielleicht nicht nett war, was der gemacht hat oder die Person. Das ändert nicht die Tatsache, dass jemand, keine Ahnung, ein Betrüger, das war jetzt nicht der Fall, aber zum Beispiel nicht cool ist. Das ändert daran nichts. Aber die Frage ist, was ziehe ich an oder was sende ich aus oder was mache ich aus dieser Situation, ohne ein Opfer zu sein? Und was kann ich daraus lernen? Und das ist ****Freiheit**** für mich. Das ist komplette Freiheit. Und das dann nicht die Freiheit wie das Reisen, sondern die Freiheit in mir. Und das finde ich unendlich.

****Jutta Ribbrock****: [00:27:05] Deshalb ist ja auch ****vergeben**** total schön für einen selber, weil oft wird es missverstanden. Das Vergeben bedeutet, ich heiße das gut, was der andere gemacht hat. Das heißt es aber gar nicht. Nur, wenn ich die ganze Zeit wütend bin, habe ich ja die Gefühle und der kriegt es ja gar nicht mit. Ich spüre dauernd die Wut. Und wenn ich sagen kann, ich vergebe, dann wird man selbst diese schlechten Gefühle los, auch weg von dem Opferding.

****Sinah Diepold****: [00:27:31] Ja, die einzige Person, die darunter leidet, ist ja man selbst. Also das ist eben dieses Wie kann ich mir selbst was Gutes tun? Und wie kann ich mit mir selber in einem ****glücklichen Raum**** leben? So diese Beziehung wirklich zu pflegen, weil das, was in mir ist, ist das, das ich anziehe. Also wenn ich meine Radiostation halt einfach auf also auf Defizit stelle, dann bekomme ich auch Defizite. Und dann bekomme ich auch Opfer und das passiert mir. Und das ist wie, wenn man aufsteht und schlecht gelaunt ist. Dann wird auch der Tag immer scheiße. Das ist so geil. Und dann, wenn ich aber aufstehe und mich freue und irgendwie gut drauf bin. Und plötzlich sind es die Tage, wo dann die S-Bahn genau an der um die Uhrzeit kommt, wie ich es mir gewünscht habe, wo der Anruf kommt, die Sonne scheint, der Bäcker, keine Ahnung, endlich wieder die Lieblingssemmeln hat. I don't know, aber es sind ja diese Dinge, wo man sich denkt so.

****Jutta Ribbrock****: [00:28:38] Das ist das Verrückte, als hättest du es bestellt, weil du mit deinem Strahlen in die Welt gehst. Total. Es ist faszinierend, wirklich faszinierend. Das habe ich auch erst jetzt langsam gecheckt. Dieses ****sich was Gutes tun****, das ist denke ich gerade für viele in der Situation, in der wir sind, in diesen Wochen und Monaten ziemlich schwer. Jetzt gibt es viele Leute, die durch das nicht rausgehen können. Wenig Kontakt haben und vielleicht keinen Partner haben, der sie mal umarmt. Es gibt Leute, denen das finanziell die Luft abdrückt und dadurch entstehen natürlich viele ****Ängste****. Was kannst du den Menschen sagen?

****Sinah Diepold****: [00:29:20] Ja, also erstmal komplettes und volles ****Verständnis**** und ****Mitgefühl****. Weil Existenzangst und Alleine sein, das sind so die Dinge, vor denen wir wirklich so wegscheuen. Also da tun wir ja alles, um das nicht zu haben. Deswegen erstmal volles Verständnis, dass du vielleicht mal in ****Panik**** gerätst. Also, dass du einfach mal... Einfach auch mal weinst und einfach nicht weißt, wohin und einfach mal sauer auf die Welt bist und in deinem ja, auch in deinem Elend sich auch mal suhlen. Das

ist auch mal okay. Man muss nicht deswegen immer alles wegschieben und einen auf heilig machen. Diese Gefühle dürfen auch sein. Nur, das ist total spannend. Wir haben ja immer Angst vor Dingen, die noch nicht sind. Also wir haben Angst vor was, wenn. Wenn wir aber Angst haben und wenn wir eben diese Panik in uns haben, das ist ja dann das, was wir in unserem Körper fühlen. Und dann ist ja wieder das auch, was wir anziehen. Und wenn wir aber einmal kurz dieses jetzt wieder ankommen, mal tief durchatmen, was wir am Anfang gemacht haben, und weil das gleiche Prinzip entsteht. Also dass zum Beispiel mir mein Job irgendwie jetzt gerade schwieriger ist oder so. Ja, das ändert sich daran vielleicht nicht, aber **meine Einstellung dazu ändert sich**. Und dann kann ich auch wieder **aktiv** werden, dann kann ich wieder **agieren**, dann sagen, okay, ich verdiene weniger, ich bin mir nicht sicher, wie ich die Miete bezahle, aber ich kann wieder ins **Vertrauen** gehen und zu sagen, okay, aber ich hab die Skills, ich hab die Tools, ich bin hier, ich kenn Leute oder diese **Einsamkeit**. Wie kann ich die Einsamkeit in Führungsstrichen nützen, zu mir selbst wieder zu finden? Das ist ja das Lustige oder das Interessante, dass diese Stämme, die Wortstämme einsam, einssein, Einheit, das ist alles das Gleiche. Und wenn ich die Einheit in mir wieder empfinde, vielleicht kann ich das dann. Das ersetzt keine Umarmung. Das brauchen wir auch und das kriegen wir auch wieder. Das wird so schön, weil erst wenn wir Dinge mal nicht haben und **Verzicht** haben, dann ist diese **Vorfreude**. Es gibt wissenschaftliche Beweise, dass Vorfreude, jemandem was zu schenken, weil man weiß, das ist langanhaltender und schöner, als wenn man sich was kauft. Total geil. Das heißt, diese Vorfreude eher zu sagen, ich weiß, dass ich das wieder bekommen werde und wieder das zu zelebrieren und zu sagen okay, das ist jetzt richtig schwer, aber es ist eine **Möglichkeit, was zu lernen**. Was mache ich aus der Situation, was lerne ich, weil ob ich jetzt Panik habe oder zuversichtlich bin, die Situation ändert sich nicht, nur was ich fühle. Also was möchte ich draus machen? Geh in die Angst? Spür sie so richtig. Das ist scheiße. Ich hatte das auch letztes Wochenende. Alter, war ich panisch. Wie denn? Das mache ich gar nicht. Aber ich war voll in der Panik, total Spirale. Und dann habe ich mich wieder mit Sachen auseinandergesetzt. Ich habe Bücher angehört, mich mit Yoga beschäftigt, habe versucht, wieder im Jetzt anzukommen. Und dann kommt man wieder in seine **Kraft**.

Jutta Ribbrock: [00:32:35] Dann hat man vielleicht auch eine **Idee**. Das heißt, solange man in der Panik ist, das ist ja wirklich so, wie es schnürt dir die Kehle zu und du kannst keinen klaren Gedanken fassen. Ja. Und dieses Mal jetzt erstmal ausatmen und dann mal mal was fließen lassen. Vielleicht bringt es dir auch eine Idee, dass du wirtschaftlich irgendwas anderes machen kannst oder die Zeit überbrücken kannst, dass du nicht gar keine Kohle hast, sondern vielleicht doch eine kleine Sache. Oder anderen helfen, die jetzt vielleicht Hilfe brauchen und dadurch entsteht etwas für die Zeit danach, auch was man jetzt noch nicht weiß, was dadurch entstehen. Aber dass man vielleicht wie in so neue Gebiete einsteigt, die sonst für einen völlig indiskutabel waren.

Sinah Diepold: [00:33:24] Ich glaube, das Allerschönste ist ja auch bei Kindern z. B. **Kreativität entsteht erst im Leerraum**. Wenn ein Blatt Papier bereits voll ist, dann kann ich nicht kreativ darauf sein. Wenn mein Kopf voll ist und mein Stundenplan ist voll und ich weiß genau, welchen Job ich habe und welche Aufgaben ich habe, und das mache ich jetzt, weil ich muss wirtschaftlich sein und ich muss Kohle verdienen, dann haben wir verpennt, worum es eigentlich geht im **Menschsein**. Kinder werden erst dann kreativ, wenn du sie einfach mal ins Zimmer rein steckst und sagst, so viel Spaß, lass uns ein paar Bauklötze, schau mal was passiert, und nicht wenn du die ganze Zeit beschäftigst. Und dann werden sie plötzlich kreativer und das ist das, was uns so fehlt in dieser modernen Welt, weil wir nur noch **produktiv** sind, weil wir noch machen, machen, und Kreativität und Mensch sein und Zeuge sein dieses Wunders des Lebens, das ist eigentlich unsere

Aufgabe. Und wir haben uns aber was konstruiert, dieses Wirtschaftssystem mit der Weltreligion Konsum, wo wir komplett verpennen, worum es eigentlich geht. Und vielleicht ist das die Möglichkeit, das nochmal sich anzuschauen und neu zu stricken. Das wäre so schön. Ändert nicht daran, dass wir unsere Miete zahlen müssen, aber vielleicht einfach mal so ein bisschen so ein Shift, dass konstanter **Wachstum** auch gar keine Lösung ist, weil das geht ja gar nicht. Die Natur wächst ja auch nicht durchgehend. Das ist wieder Atem auf und ab und das muss es geben.

Jutta Ribbrock: [00:34:50] In deinem Buch beschreibst du in verschiedenen Yoga-Sessions, machst du so verschiedene **Flows** und das sind quasi Zyklen von **Asanas**, also von Haltungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Und du hast da so Titel, zum Beispiel Stress vergessen, Kraft tanken, Ziele erreichen und ich komme gerade auf den Gedanken bei dem, was du sagst, was mich dann total angesprochen hat, ist dieser Flow Nummer 4: **Unangenehmes annehmen** und dann schreibst du tatsächlich, da sind Haltungen drin, die du garantiert nicht machen möchtest. Und dass wir versuchen sollen, die bewusst auszuhalten und uns klar machen sollen, auch die unangenehmen Dinge gehen vorbei. Und da musste ich gerade dran denken, bei dem, was du sagst. Jetzt müssen wir was Unangenehmes aushalten und auch... Abgesehen von diesem Corona-Thema, was jetzt sehr außergewöhnlich ist. Aber das passiert uns ja immer wieder. Wir haben im Job ein Thema, wir haben in der Beziehung ein Thema. Wir verlieren jemanden. Wir fühlen uns nicht verstanden. All diese Sachen. Wenn wir uns jetzt körperlich mit diesem etwas Unangenehmeren konfrontieren, was verändert das auf der, ich sag mal, mentalen, emotionalen Ebene?

Sinah Diepold: [00:36:12] Alles, weil das ja **eins** ist. Also mein Kopf und mein Mentales und mein Körper sind ja eins. Also wir trennen das so gerne, aber es ist eigentlich eins. Und deswegen ist ja das so toll, dieses Yoga, dieses physische Praktizieren, was ja nur ein minimaler Teil von Yoga ist, **imitiert das Leben**. Es ist ja wirklich auch sozusagen Ankommen, Aufwachen und zum Beispiel der Savasana, was wir erklärt haben vorhin, ist eigentlich der Tod sozusagen. Und dazwischen sind einfach mal unangenehme Positionen. Und mal zu spüren, was dann in einem passiert. Also dieses **Kopfkino**, was losgeht. So ich habe keinen Bock. Was ist das für ein Scheiß? Ich will ja eigentlich nur noch raus. Ja, und das ist ja unser **Dilemma**. Wir wollen die schönen Dinge festhalten und wir wollen die negativen Dinge wegschieben. Und was das dazu bringt, ist, dass wir niemals im **Jetzt** sind, sondern immer etwas anderes wollen, als aktuell ist. Das heißt, wenn etwas unangenehm ist, will ich es loswerden und gehe sofort in die **Reaktion**. Und wenn ich aber was schön finde, dann habe ich Angst, es zu verlieren und möchte es festhalten. Ich bin also immer im **Leid**, also ich tue mir immer selber ein Leid kreieren. Und das im Yoga, wenn man mal eine unangenehme Haltung aushält. Es geht nicht um sich wehtun und irgendwas Akrobatisches machen. Es reicht ja schon ein sogenanntes **Utkatasana**, die **Stuhlhaltung** mal halten. Und mal durchgehen, was dann in einem passiert. Und plötzlich **übe ich für später**. Und habe eine bestimmte **Resilienz** mir schon angearbeitet, weil ich ein ganz anderes Durchhaltevermögen habe, weil mein Körper und mein Geist komplett verbunden sind. Und es ist ja auch so, wenn ich einen sportlichen, starken Körper habe und einen flexiblen Körper habe, habe ich auch einen starken und flexibleren Kopf. Und... Das ist sozusagen diese Mischung, die soll auf der einen Seite stark und klar sein, aber trotzdem offen für anderes und was so noch kommen mag. Also nicht stark und nicht sozusagen Lussi-Gussi, alles geschehen lassen, so diese Mitte. Und das kreiert Yoga durch die Praxis und dadurch auch...

****Jutta Ribbrock****: [00:38:26] Ich hab mir das angeguckt, diesen Flow hier, Unangenehmes Annehmen. Genau, du hast gerade diesen Stuhl erwähnt, das sieht schon ganz herausfordernd aus und wo ich ein bisschen lachen musste, dass ich glaube, irgendwo hast du geschrieben, du magst den ****Delfin**** nicht so gerne. Und ich mag den ganz gern. Und dann dachte ich, was ist für Sinah wohl schwer am Delfin? Weil der ist doch gar nicht so schwer. Wenn ich das danach sehe, ****Unterarmstand****, also das ist so wie Handstand, aber auf den Unterarmen, da denke ich nie im Leben werde ich das schaffen. Nie, nie, niemals.

****Sinah Diepold****: [00:39:04] Ja, aber das ist jetzt zum Beispiel auch, warum Yoga wieder so spannend ist. Wenn ich mir sage, das kann ich nicht, dann ausprobieren. Yoga ist auch so ein kleiner ****Muttrainer****. Und das ist ja auch das Schöne, wenn du sagst, dass dir der Unterarmstütz zum Beispiel, also dein Delfin, das für dich nicht schlimm ist. Meine Mutter zum Beispiel liebt Delfine, die hat damit überhaupt kein Problem. Ich hatte eine sehr enge Achsel und fand das am Anfang wahnsinnig unangenehm. Mittlerweile habe ich auch eine Liebe dafür entwickelt, aber das ist eben auch wieder wie es im echten Leben ist. Dinge, die ich unerträglich finde, finden anderen überhaupt nicht schlimm und genauso andersrum. Und deswegen ist es auch so viele verschiedene Asanas, um das sozusagen zu spiegeln, dass diese ****Diversität****, die da ist. An Situationen, in denen wir sein werden, an Momenten, die wir erleben, aber auch an den unterschiedlichen Körpern alles ehren. Aber eigentlich ist es immer dasselbe. Es ist immer sozusagen dieses, der Körper ist immer gleich, aber jeder ist einzeln und einzigartig. Wir sind alle ein, aber jeder ist perfekt und einzigartig, so wie er ist. Und deswegen liebe ich Yoga so, deswegen ist das so klug.

****Jutta Ribbrock****: [00:40:18] Der Stil, den du hauptsächlich praktizierst, ist ****Vinyasa Yoga****. Was ist das Charakteristische daran?

****Sinah Diepold****: [00:40:27] Vinyasa ist ja so ein bisschen eine neuere Version des Yoga. Das ist noch eine sehr modernere Variante, die so ein bisschen aus dem Tanz kommt, weil sie mit dem ****Fluss des Atems**** sich bewegt. Also es hat natürlich auch was sehr Gefälliges, weil wir eben nicht lange wo verharren müssen, weil wir sehr bewegte Wesen sind. Aber es ist was sehr ****Flüssiges****, hat was ****tänzerisches**** und es ist etwas sehr ****Physisches****. Und mir tut es wahnsinnig gut. Ab und zu auch mal verharren in einer Haltung, also diese Hatha-Version mal bleiben. Und es ist ein sehr ****freies System****. Also es gibt ja dann so was wie Asthanga, das so feste und starre Systeme sind, sehr, sehr doktrininische Systeme, die aber auch ihren Wert haben und jemanden auch ansprechen, der zum Beispiel sehr viel Struktur braucht. Aber ich liebe die Freiheit eben, ich liebe dieses Gefühl, diese Kreativität, dem Fluss des Atems zu folgen und oft auch mit ****Musik****, eben natürlich diesen Tanz entsprechend, was das sowieso mein Ding ist, und die Leute lieben das auch. Es tut den Leuten so gut, einfach mal diesen Fluss zu folgen, einfach einmal sein, und das ist so das, was auch Yoga, also dieses Vinyasa... ****Liquid Flow****, wie es mein Lehrer nennt, also den Stil, den er unterrichtet, den ich auch mache, sozusagen eine Unterunterunterkategorie. Das tut einfach so gut. Dieser Fluss ist so schön.

****Jutta Ribbrock****: [00:41:58] Also vieles von dem, was du da zeigst, sieht natürlich ganz schön ****akrobatisch**** aus. Ich hab's eben schon gesagt, du warst ja vor Yoga schon eine Sportskanone, das heißt, du tanzen und stretchen und irgendwas mit Kopf nach unten und Füße nach oben und so, das konntest du wahrscheinlich schon alles. Jetzt sieht das halt alles super perfekt aus. Sag mal... Wie kann man sich da rantasten, ohne das Gefühl zu haben, boah, das schaffe ich ja nie, ist schon klar. Sinah sieht so wunderschön aus auf den Fotos, aber nee, also ich...

****Sinah Diepold****: [00:42:31] Ja, das verstehe ich gut. Das verstehe richtig gut. Das ist bei ganz, ganz vielen das Thema. Und das ist wieder das, dass wir im ****Außen**** sind. Da gibt es eine ganz tolle Geschichte von einem Lehrer, den ich sehr mag. Und er sagt, der hat das erzählt. Und Brian Kest hat es erzählt. Ein ganz, cooler Lehrer, der flucht immer und rülpst und so in den Stunden, um alles so ein bisschen zu brechen. Cooler Kerl auf jeden Fall aus Kalifornien. Und der hat gesagt, weißt du, da ist eine erwachsene Frau, ihr älterer Vater, also ein sehr gebrechlicher Herr. Und ihre junge, dynamische Tochter gehen zusammen ins Yoga. Und alle drei praktizieren dieselbe Praxis. Natürlich schaut es zwischendurch ein bisschen anders aus, weil der ältere Herr kann natürlich das ein bisschen anders als die Enkeltochter sozusagen. Und dann sagt er so, what's the same? Also, was ist das Gleiche? Das ****Gefühl****. Wie sie aus dieser Stunde rausgehen. Klar wollen wir, dass das irgendwie schön aussieht, aber das ist dem Yoga scheißegal, ob diese Beine gestreckt sind oder nicht. Wir streben einfach nur nach ****Raum**** im Körper und im Geist, nach ****Balance****, nach ****fließender Energie****. Und wenn es bei dir erstmal alles mit gebeugten Beinen ist, weil die dem Boden berühren, in der ****Vorwärtsbeuge**** eine Utopie ist, weil du das einfach in deinem Leben noch nicht so oft gemacht hast und ich in meinem ganzen Leben fast täglich mache, klar fällt mir das leichter. Aber gib dir doch den Raum und es ist doch egal, wenn sie es gut anfühlt, dann kann es nicht so falsch sein. Und wieder eben dieses Außen so ein bisschen auszublenden, das was wir eben so gerne machen. Wie schaut das, denken andere, warum schaut das nicht so schön aus? Gib dir Zeit und ein paar Mal ****Katze-Kuh**** machen. Das kann ja jeder, das macht meine Oma. Und sich dann irgendwie, keine Ahnung, auf den Rücken legen, Knie ein bisschen ranziehen, ein bisschen twisten im... Das Gefühl ist dasselbe, ob ich auf den Händen stehe und akrobatisch bin oder so ein bisschen meine Wirbelsäule lang strecke. Man fühlt sich besser und darum geht es und das Akrobatische, das kommt vielleicht von alleine und vielleicht auch nicht, aber dem Yoga ist das egal.

****Jutta Ribbrock****: [00:44:43] Ja, und es ist eigentlich genau dieselbe Geschichte, was wir tatsächlich dauernd machen, mit diesem ****Höchstleistungen**** anstreben, wo wir gerade so ein bisschen rausfallen, weil das ganze Leben nicht ganz genau so läuft in diesen Wochen und Monaten wie sonst. Ist ja so ähnlich, ne?

****Sinah Diepold****: [00:45:03] Das ist auch so wichtig überhaupt, dass man nicht immer glaubt, also wir haben so eine Angst vor ****Fehlern**** und so eine Angst vor Dinge, dass wir sie nicht gut können, dass wir gar nichts Neues mehr probieren, umso älter wir werden. Und das ist so schade. Die Welt ist so cool. Ich habe auch Gesangsunterricht letzts wieder genommen, Katastrophe, aber es macht Spaß. Ich habe mich jetzt für einen Töpferkurs angemeldet, der wurde natürlich erst mal abgesagt, aber den werde ich auch wieder machen, weil Töpfern macht mir eine große Freude. Ja, also ich möchte mir das nicht verlieren, die Dinge ****auszuprobieren****, nur weil sie vielleicht im Außen scheiße ausschauen. Ich möchte weiterhin ****spielen****, ich möchte weiterhin diese Fülle. Die wir geschenkt bekommen als Leben. Ich meine, wir sind halt auch zum Beispiel, ja, so schwer diese Zeit gerade ist. Ich habe immer noch ein Zuhause. Ich habe Zugriff auf Essen. Mir geht es gut. Ja, man kann sich immer nach oben und unten orientieren. Aber mir geht es verdammt gut. Und das ist ein ****Geschenk**** und das ist ein ****Privileg****. Und ich möchte wenigstens das Ehren, das, was das Universum mir geschenkt hat, dass ich heute in Deutschland geboren bin, mit all den Menschen um mich herum, mit all den Möglichkeiten. Das ist ein Geschenk, das habe ich nicht verdient, das hab ich nicht dafür getan, das hat jetzt einfach passiert. Und dann möchte ich das auch nützen und ich möchte das nützen, indem ich alles ausprobiere. Ich möchte das nutzen, dass ich ohne Angst bin, sondern voller ****Liebe****. Ich möchte es nutzen, wenn ich teile, was mir entspricht, was ich liebe,

weil ich einen **Mehrwert** schaffen will für andere, für mich und irgendwie versuchen, dass dieser Planet dabei auch noch durchkommt und es dem auch noch gut geht.

Jutta Ribbrock: [00:46:33] Ja, das ist auch eins deiner Themen, **Nachhaltigkeit**. Du sagst, du willst, wann immer, irgendwie, wie es geht immer, dass du einen möglichst kleinen **ökologischen Fußabdruck** hinterlässt. Ist das auch stärker gewachsen durch deine große Liebe?

Sinah Diepold: [00:46:48] Der Yoga? Dadurch besonders gekommen. Ich hatte davor immer mich gar nicht so viel damit beschäftigt. Und ich hatte auch zum Beispiel auch noch **Fleisch** gegessen, als ich Yoga angefangen habe, als ja bei Yoga ich bin bei nichts doktrinisch, also ich bin nicht grundsätzlich gegen irgendwas. Ich empfinde immer die Mitte als die richtige Lösung. Aber ich habe da gar kein Gefühl dafür gehabt in dem Ausmaß. Und ich habe das ehrlich gesagt dann damals, als ich in **Kapstadt** gelebt habe, vor zwei Jahren war das, da hatten wir diese **Wasserknappheit** und diese unfassbare Wasserkrise, als wir in Kapstadt waren. Das war das erste Mal, dass ich in einem Supermarkt war und man kein Wasser mehr kaufen konnte und man sollte das Treibeitungswasser nicht mehr trinken, weil die Cholibakterien so viel waren, dass alle Durchfall hatten und so und weil wir ja nicht mehr spülen sollten. Und es war das erste Mal, dass ich einfach mal so eine krasse Knappheit von was empfunden habe, und eben naturbedingt. Und irgendwie habe ich da festgestellt, so ich könnte doch da eigentlich auch **aktiv** sein, weil man hat da so Angst, aktiv zu sein, weil man da auch immer in Frage gestellt wird und hab das dann angefangen, auch über Social Media zu kommunizieren. Das Feedback war gut und es hat sich gut angefühlt. Deswegen habe ich das weitergemacht und immer mehr vertieft. Und das ist auch so eine Sache, das fühlt sich jetzt plötzlich so an wie so, warum habe ich es nicht immer gemacht? Weil es fühlt es sich so **richtig** an und ich habe nicht mehr dauernd ein schlechtes Gewissen. Das heißt nicht, dass ich **perfekt** bin. Ich war, wie gesagt, auch wieder dieses Jahr, also jetzt letztes Jahr, auf Bali für ein Training, also dieses Weiterfliegen zum Beispiel. Absolut nicht toll, aber eben sehr lange noch Fleisch gegessen, esse jetzt aktuell keins, bin dabei jetzt auch keine strenge Veganerin. Also alles Dinge, die man die Leute ja so ein bisschen vorwirft, wenn man sagt, man ist umweltaktivistisch unterwegs, ich bin da nicht perfekt. Aber dass ich es mir anschauen muss, auf allen Ebenen mein **Bestes** zu tun. Und das habe ich mir wirklich jetzt, das nehme ich mir vor, das tue ich und das auch wirklich in allen Aspekten mein Möglichstes und das auch wirklich als eine **Priorität** zu sehen und **vorzuleben**. Nicht nur für mich, sondern auch für alle. Und auch das über Social Media zu teilen, weil das gehört für mich einfach zum Yoga so, so krass dazu, eigentlich zum normalen Leben. Warum sollte ich meinen Planeten, mein **Zuhause** scheiße behandeln? Das machen die Leute leider schon mit ihrem eigenen Körper, wenn sie ungesund essen und keinen Sport machen, rauchen, Alkohol und wenn man anfängt diese Verantwortung eben für sein Leben zu übernehmen, dann weitet sich das auch aus, weil irgendwann ist es einmal vielleicht eben für meinen Körper, dann ist es irgendwie für die Menschen in meiner Umgebung, also meine Laune vielleicht und die Energie, die ich raussende und irgendwann ist das halt auch, dass es mir klar wird, dass das auch zu meinem Planeten die Beziehung ist, die ich pflegen sollte und hinterfragen sollte, wie ich da mein Bestes tun kann, um da ein gesundes Verhältnis herzustellen. Und sonst ist das irgendwie von alleine so ein bisschen dazu gemogelt und fühlt sich einfach gut an.

Jutta Ribbrock: [00:49:38] Das sind zwei Sachen, die du gesagt hast, die ich ganz wichtig finde. Das eine ist, das zu tun, was in der eigenen **Kraft** steht, zu tun. **Kleine Schritte**, auch wenn man ein bisschen beiträgt, ist schon ganz gut. Weil, wenn man es super perfekt machen will, dann macht man nämlich oft gar nichts und sagt, ach, das ist

ein Sonnenriesenwerk, den schaffe ich nicht. Und das andere, diese ****Dankbarkeit****, wir haben es ganz schön gut. Und ich glaube, auch das hilft sehr in... jeder Art von Krise oder angespannte Situation, sich dran zu erinnern, was man trotzdem alles hat. Also, und sei es, dass man sich abends bedankt, dass diese Füße einen Kilometer weit tragen jeden Tag, dass das Herz noch schlägt, dass die Lunge funktioniert. Wenn gar nichts mehr ist, kann man sich vielleicht sogar bei ein paar Organen mal abends danken, wenn man alles andere komplett blöd fand. Und meistens fällt einem dann doch das ein oder andere ein. Was auch ganz okay war.

****Sinah Diepold****: [00:50:42] Ja, ****Dankbarkeitspraxis**** ist so eine der schönsten Möglichkeiten, sich was Gutes zu tun. Das ist so was, so was Wichtiges und so einfach. Wie du sagst, einfach mal nur bei deinem ****Herz**** bedanken, dass es für dich schlägt, ohne dass du was dafür tust. Jeder Herzschlag ist eine Liebeserklärung an dich. Jeder Atemzug ist eine Erklärung. Da wieder zurückzukehren und nicht in diesem Außen und dieses Ich hab aber nicht und ich darf aber nicht und der wird genommen und auch dieses ****Anspruchsdenken****, was wir haben. Ich mir denke, warum glaubst du, dass du das Recht auf so was hast? Ja, wenn andere Menschen es so, so, so viel schlechter geht, weil sie nicht mehr in ihrer Heimat bleiben können, weil das keine Option ist. Ja, also warum? Können, dass da wieder in dieses wirklich auch diese Dankbarkeit gehen und diese ****Demut**** für das, dass wir haben dürfen. Das heißt nicht, dass es gerade eben, wenn man Angst hat um seinen Job, das ist in deinem Universum das Allerschlimmste und da ist absolutes Mitgefühl da. Und das heißt auch nicht, dass es nicht schlimm ist. Es wird damit nicht kleiner gemacht, weil es in dein Leben das Schlimmste ist und das ist okay. Aber es bringt nichts, dann in dieses Opfer zu verfallen, sondern eben, wie du sagst, in die Dankbarkeit zu gehen und zu sagen, okay, was hab ich? Weil es bringt mich wieder in diese ****Aktivität****, in diese ****Verantwortung**** und dann kann ich handeln. Und dann kann ich plötzlich kreativ werden. Dann kann ich mich plötzlich verbinden. Und es ist unglaublich, unglaublich schön. Und eben zu sagen, wenn ich in der Nacht am Abend ins Bett gehe, ****have I done my best****? Kann ich selber sagen, habe ich mein Bestes gegeben? Und das ist mal mehr und das ist Mal weniger. Aber ich kann sagen, ja, ich habe mein allerbestes heute gegeben. Und heute war mein allerbestes, dass ich auf der Couch liegen musste und geweint habe, weil ich einfach mich ungerecht behandelt gefühlt habe. Und ich habe Tortellini aus der Dose gegessen. Dann ist es mein Bestes gewesen an dem Tag. Und dann am nächsten Tag bin ich wieder on top und spende Geld und renne rum, bin auf Demos, helfe der alten Dame über die Straße, ja, keine Ahnung, aber sich selbst diese Verantwortung zu sagen, ich tue mein Bestes und nicht aus Egoismus heraus, sondern ich hinterfrag mich auch wirklich.

****Jutta Ribbrock****: [00:53:00] Sinah, du scheinst so sehr an einem Platz im Leben zu sein, der so hundertprozentig zu dir passt. Jetzt hast du noch so, so, viel vor dir. Wovon ****träumst**** du?

****Sinah Diepold****: [00:53:12] Das ist eine gute Frage. Ich träume vor allem einfach nur, dass ich weiterhin in so einem Gefühl sein darf. Also ich träume davon, dass auf jeden Fall hier unsere Verhalten mit dem Planeten verändern. Ich träumen davon, dass meine ****Kinder****, die ich mir träume, mit meinem Partner in einer wieder mit mehr ****Natur**** sein können. Das träume ich. Davon träume ich und ich. Ich träum davon, dass mehr Menschen erkennen, dass sie ****wundervoll**** sind, so wie sie sind, und dass sie keine Dinge von außen brauchen, um einen ****Wert**** zu haben. Und dass ich das auch immer wieder selber an mir erkennen darf, weil ich vergesse das auch, ich bin nicht erleuchtet und weit weg davon. Aber dass ich weiterhin mich mit Menschen ****verbinden**** darf und das teilen, was ich liebe, und das ist das Allerschönste. Und ich träume dann eben auch

von meinen Kindern und mit meinem Partner zusammen, von einem Leben in Verbindung mit Menschen, mit Natur, mit uns. Und weiterhin einmal das machen zu dürfen, so ein so ein schönes Gefühl.

****Jutta Ribbrock**:** [00:54:19] Jetzt sind wir ganz nah dran schon an der Frage, die ich am Schluss immer gerne meinen Gästen stelle. Bissle hast du es schon angedeutet. Diese Frage ist, was ist für dich persönlich ****Glück****?

****Sinah Diepold**:** [00:54:34] Das ist eine gute Frage, aber ja, Glück ist einfach ****so leben zu dürfen, wie es mir entspricht und zwar in Verbindung mit mir, mit meinen Mitmenschen und mit meiner Umwelt****. Diese drei Beziehungen, die ich in einem Radl-Guide auf Bali hat er uns das erzählt, wie in meiner Geschäftspartnerin. Und dieser Mann war noch nie, glaube ich, außerhalb von Bali. Und das war der ****weiseste Mann****, den ich je getroffen habe. Und er sagte eben, diese drei Beziehungen sollen wir pflegen. Die zu sich selbst, die zu anderen. Er hat das Gott genannt. Ich nenne es unsere Erde, unser Universum. Und wenn ich diese drei pflege und im Einklang bin, dann bin ich im ****vollkommenen Glück****.

****Jutta Ribbrock**:** [00:55:33] Wunderschön. Ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch, liebe Sinah, die Glücksbotschafterin.

****Sinah Diepold**:** [00:55:41] Danke, liebe Jutta, das hat mir so viel Freude bereitet.

****Jutta Ribbrock**:** [00:55:44] Wundervoll! Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein ganz großes Dankeschön dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness und Work-Life-Balance findet ihr auf ****einfach-ganz-leben.de****. Weitere Podcasts gibt es auf ****podcast.argon****. 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, sehr, wenn ihr wieder Reinhört. Bis bald!