

Podcast mit Thomas Mohr

****Speaker 1 [00:00:05]**:** Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalenderhörbuch 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, Redakteurin, Autorin 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 Thomas Mohr. Er ist Rechtsanwalt in München, aufgewachsen in Südtirol, hoch oben auf einem Bergplateau in Oberbozen, und das ist auch der Ort, wo ein großes Abenteuer seinen Anfang nahm, über das Thomas Mohr ein Buch geschrieben hat, eine Pilgerreise nach Rom. Das Buch heißt, Mit drei Lamas nach Rom, wie ich als Schatten meiner selbst loszog und unterwegs das Leben fand. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Lieber Herr Mohr, schön, dass Sie da sind.

****Thomas Mohr [00:02:36]**:** Guten Tag, Frau Ribbrock. Freut mich. Ich grüße auch die Zuhörer natürlich und freue mich auf das Gespräch.

****Jutta Ribbrock [00:02:43]**:** Ich freue mich auch sehr. Ich war so beeindruckt: 50 Tage, ja, weit über 1000 Kilometer zu Fuß, drei Männer, drei Lamas. Ich denke, eins war Ihnen auf jeden Fall immer sicher, wenn Sie mit Ihrer schrägen Truppe irgendwo aufgekreuzt sind: Ein Lächeln, ein Grinsen oder vielleicht sogar schallendes Gelächter, oder?

****Thomas Mohr [00:03:05]**:** Eine ungeheure Aufmerksamkeit auf dem Weg. Das ist natürlich die reinste Kontaktmaschinerie. Die drei Lamas, als so ganz spezielle, sehr seltene, noch seltene Tiere, war das natürlich überall ein großes Aufsehen, wo wir hinkamen. In Italien, vor allen Dingen in den kleineren Dörfern, wurden wir so freundlich und fröhlich empfangen, dass tatsächlich Grundschulkinder und auch Kindergartenkinder frei bekommen haben, um die Lamas zu sehen. Meistens wurden wir vom Bürgermeister sogar begrüßt und meistens gab es dann auch noch was zu essen mittags oder je nachdem, wie und wann wir ankamen, aber es war jedenfalls immer eine riesige Aufmerksamkeit, die uns zuteil wurde durch die Tiere.

****Jutta Ribbrock [00:03:49]**:** Da gab's schon immer richtig ein Dorffest. Ihnen ist so ein Ruf vorausgeeilt schon.

****Thomas Mohr [00:03:53]**:** Genau, die Leute wussten tatsächlich. Die Via Romea Germanica, die wir gelaufen sind, ist ein alter Pilgerweg und daher sind jede Etappe vorher beschrieben und so wussten auch die Leute, wann wir wo ankommen.

****Jutta Ribbrock [00:04:11]**:** Ich muss sagen, ich dachte, boah, sind Sie mutig, als ich gelesen habe, wie Sie da quasi so reingestolpert sind. Sie haben sich von zwei Freunden mit der Idee anstecken lassen. Einer der beiden betreibt eine Lama-Zucht, der andere hatte sich gerade ein Jahr Auszeit eingeplant. Und dann haben Sie das Ganze ja nach relativ kurzer Zeit umgesetzt, oder?

****Thomas Mohr [00:04:34]**:** Das ist richtig. Also ich bin wie zufällig auf diesen Lama-Hof in Oberbozen gekommen. Da saßen eben meine beiden Freunde zusammen. Ich wusste davon nichts. Die saßen über Plänen und über Karten und haben besprochen, wie sie diesen Weg bewältigen wollten. Ich habe dann Kaffee mit ihnen getrunken und Thomas sagte dann einfach zu mir, du komm doch mal mit, das wird auch was für dich. Du bist auch so mitten im Leben. Und du solltest auch mal raus und du solltest doch mal sehen, dass du irgendwie entschleunigst und einfach mal sechs Wochen raus. Ich habe mir ein ganzes Jahr genommen, sechs Wochen sollten doch auch für dich noch möglich sein. Und tatsächlich, es hat mich sofort irgendwie angefixt, wie man sagte. Ich habe dann irgendwie Rücksprache gehalten mit Familie und Kanzlei, um das natürlich irgendwie zu organisieren, aber nach guten zehn Tagen habe ich dann zugesagt und mich in das Abenteuer reingeschmissen, nicht wissend, ob ich das jetzt irgendwie körperlich wirklich durchhalte, ich war zu dem Zeitpunkt nicht sonderlich sportlich. Ja, man machte so seine Sonntagsspaziergänge und ging manchmal auch auf den Berg, aber das ist natürlich was anderes, über 1000 Kilometer in 46 Marschtagen zu gehen, war für mich zunächst schon mal so eine harte Nuss.

****Jutta Ribbrock [00:06:00]**:** Wie viel Zeit lag zwischen der Idee und dem Zeitpunkt, als sie losgegangen sind?

****Thomas Mohr [00:06:05]**:** Also es war Ende November, wo ich konfrontiert worden bin, das erste Mal mit der Idee, dann habe ich mir 14 oder 10 Tage Zeit gelassen, also so Mitte Dezember und wir sind dann am 20. Februar gestartet tatsächlich.

****Jutta Ribbrock [00:06:22]**:** Und dann auch noch im tiefsten Winter. Ja, die Idee war...

****Thomas Mohr [00:06:24]**:** Ja, die Idee war natürlich folgende. Wir dachten, wir starten schön am 20. Februar und laufen so in das italienische Frühjahr hinein. Dem war aber überhaupt nicht so, sondern es gab 2018 dann am Ende Februar eben dieses Burian-Tief mit der sibirischen Kälte. Wir hatten tatsächlich ein, zwei Tage bis minus 14 Grad und das war ziemlich bitter, muss man ehrlich sagen, weil es gibt zwei Dinge: Einmal ist es sehr gut mit den Lamas zu gehen, weil die Lamas eigentlich einen langsameren, konstanten Schritt haben und der ist ideal, wenn man so eine Weitwanderung macht, aber wenn es wirklich richtig kalt ist, dann möchte man eigentlich noch schneller laufen, um den Kreislauf noch ein bisschen raufzubringen, in die Höhe zu bringen und das war da nicht möglich. Wir haben extrem gefroren an diesen Tagen, diesen zwei Tagen.

****Jutta Ribbrock [00:07:25]**:** Minus 14 Grad, alle Achtung. Ich denke, das, was Sie gemacht haben, das spricht in vielen so eine tiefe Sehnsucht an, einfach an seine Grenzen zu gehen, etwas zu wagen, was man sich noch nie getraut hat. Und Sie hatten auch einen ganz besonderen Grund dazu: Sie hatten die Diagnose einer Krankheit bekommen.

****Thomas Mohr [00:07:45]**:** Ja, ich hatte ein halbes Jahr vorher oder ein Jahr vorher hatte ich eine Krebsdiagnose. Ich bin dann operiert worden, der Krebs ist entfernt worden.

Ich wurde dann nochmals operiert, nachdem es noch mal Metastasen gab, dann noch mal zweimal eine Bestrahlungseinheit von sechs Wochen. Und ich war eigentlich relativ verzweifelt in dem Moment. Es war jetzt nichts lebensbedrohliches oder unmittelbar lebensbedrohliches, aber es war ein Einschnitt, weil ich von diesem Krebs wohl keine Heilung erwarten kann. Wenn doch, dann eine längere Zeit mit dem Krebs. Also man prognostiziert mir sehr unterschiedliche Dinge. Teilweise wurde mir sieben Jahre weitere Überlebenszeit prognostiziert. Manche sagen auch die Regelaltersgrenze kannst du leicht erreichen. Also es ist natürlich immer schwierig. War irgendwie wie vor den Kopf gestoßen und insofern kam mir das natürlich als wirklich glückliche Fügung, dass mich eben Thomas, mein Freund, da gefragt hat, ob ich mitgehen will und es hat zunächst mal lange gebraucht, dass ich mich überhaupt mit meinen Problemen beschäftigen konnte, weil meine Probleme waren zunächst eigentlich mal meine körperliche Fitness. Es ist richtig, an seine Grenzen gehen war für mich nichts Abstraktes in diesen ersten 10, 15 Tagen. Nachher wurde es natürlich immer besser und man wird einfach durch das Gehen immer freier, auch im Kopf. Das war sehr wichtig und das hat mir dann ermöglicht irgendwann mal damit zu beginnen, die Diagnose zu überwinden, mich mit ihr zu beschäftigen und auch psychisch mal zu verdauen, was passiert ist, das Leben wieder einzuordnen und die Gedanken wieder in ein Raster zu spannen, der es erlaubt, einfach positiv wieder weiter an sein Leben zu gehen und die Zäsur zu überwinden, die es gab.

****Jutta Ribbrock [00:09:50]**:** Können Sie das beschreiben, wie das kommt, dieses Freie im Kopf? Ist das, weil man so auf das absolut Nötigste reduziert ist? Also kann ich was essen, habe ich eine warme Jacke an und kann ich einen Fuß vor den anderen setzen und mein Tagesziel erreichen? Woher kommt dieses?

****Thomas Mohr [00:10:09]**:** Ja, das ganz Wesentliche ist, sich die Zeit zu nehmen, weil ich war zunächst, bin ich losgelaufen, immer mit dieser frenetischen Geschwindigkeit im Kopf, die man so im Leben, im Berufsleben mitmacht, aber durch den langsamen Gang mit den Tieren und mit tatsächlich, dass man jeden Tag wieder aufstehen muss, einfach seine 25 bis 30 Kilometer läuft, schaut, dass es den Tieren gut geht und man tatsächlich Fuß vor Fuß setzt und man merkt immer, wie man körperlich stärker wird und dann, wie man erst unmerklich, dann ganz merklich einfach alles hinter sich lässt, was man so im Leben mit sich, vor allen Dingen im Berufsleben, aber auch im Privatleben mit sich eine Verantwortung umschleppt. Das reduziert sich tatsächlich, wie Sie sagen, auf das ganz, ganz einfache. Und man hat die Zeit, auch ganz einfache Sachen ganz frei aufzunehmen und neu zu betrachten. Und das führt dazu, dass man einfach runterkommt und dann auf das Wesentliche reduziert wird und sich dann die wirklich wichtigen Fragen stellen kann, die man im Leben für sich.

****Jutta Ribbrock [00:11:27]**:** Was haben Sie sich erhofft vorher und was ist davon tatsächlich in Erfüllung gegangen?

****Thomas Mohr [00:11:34]**:** Also das muss ich sagen, ich hatte mir überhaupt keine großen Gedanken gemacht. Das ist so eine Art von mir, ich bin selbstständig. Ich wäre nie selbstständig geworden beruflich, wenn ich gewusst hätte, was da alles auf mich zukommt. Also mein Leben ist gepflastert von einem erheblichen Optimismus und wenn mir eine Sache gefällt, versuche ich sie jetzt einfach mal zu machen und habe mir eigentlich wenig vorgestellt. Ich wollte eigentlich vielmehr, hatte das Gefühl irgendwie auch mal Danke sagen zu müssen an einem Punkt dieser Session mit der Krankheit, was bis jetzt in meinem Leben möglich war. Und das ist eigentlich so das einzige gewesen, was mich angetrieben hat und mit der Tatsache natürlich, dass ich endlich mal wieder körperlich fitter werden wollte nach diesen ganzen Behandlungsdurchläufen. Ich einfach

mal wieder körperlich mich bewegen. Ich bin aber auf ganz andere Dinge dann schlussendlich gestoßen und das war nur möglich, indem man sich vorher nicht allzu große Gedanken macht, sondern sich auch mal treiben lässt ein Stück weit und das war sehr, sehr wichtig, um eben auch rauszukommen gedanklich.

****Jutta Ribbrock [00:12:49]**:** Was war das andere, auf das sie dann gestoßen sind?

****Thomas Mohr [00:12:53]**:** Ja, die Beschäftigung mit der Krankheit, die zunächst eine psychologische vorwiegend war. Ich habe gemerkt, dass ich meine Krankheit vollkommen verdrängen wollte zunächst mal. Ich hatte nach der Diagnose das Gefühl, jetzt erst recht. Und jetzt will ich, habe neue Kanzleiräumlichkeiten angemietet. Ich habe versucht, weiterhin einfach noch mehr zu arbeiten, weil ich glaubte, ich müsste einfach in diesem Leben weiter sein. Und wenn ich noch mehr mache, dann sieht niemand, dass ich eigentlich vielleicht gar nicht mehr so weit springen kann. Ich habe dann alles Mögliche andere versucht, dieses Krankheitsthema zu überwinden. Schlussendlich bin ich dann aber auf die Gedanken gekommen oder auf den Punkt gekommen, und der Punkt ist einfach, dass man das Leben wie alles andere im Leben selbst vom Ende her betrachten sollte. Und wenn man etwas vom Ende her betrachtet, dann tut man sich viel, viel leichter, dieses Leben anders in seinen Wertigkeiten anders zu sehen. Und ich bin dann draufgekommen, dass mir andere Dinge wichtig sind, wenn ich merke, dass die meiste Zeit meines Lebens schon abgespult ist und ich irgendwann mit dieser Krankheit sterben werde, durch diese Krankheit sterben werde und dann ist mir bewusst geworden, dass ich diese Zeit auf jeden Fall noch nutzen sollte und sinnhaft nutzen sollte und einfach andere Entscheidungen für mein Leben treffen sollte. Und es kam dann natürlich auch zwangsläufig, wird man an einen Anfangspunkt geworfen, natürlich man merkt man ist sterblich und das führt dann natürlich auch zu dem zu der Fragestellung, wie gehe ich mit dem Transzendenten um. Das war sozusagen das zweite Ziel, das ich erreicht hatte.

****Jutta Ribbrock [00:15:03]**:** Sie erwähnen, dass Transzendente. Wenn ich das richtig verstanden habe, so wie Sie es in Ihrem Buch beschrieben haben, ist gar nicht so sehr, oder auch wie Sie es jetzt beschreiben, das religiöse der Sonnensporn gewesen für diese Pilgerreise, aber sie sind da hineingewachsen so ein bisschen.

****Thomas Mohr [00:15:21]**:** Ja, weil ich habe gemerkt, dass wir sehr viel halbherzig tun und angehen und die Pilgerreise war die Möglichkeit, mal die Dinge wirklich, wie ich vorher schon sagte, zu Ende zu denken. Und dann wird es schwierig, dann wird es wirklich schwierig, weil wenn man sich eine Vorstellung machen will von dem, was nach diesem Leben passiert, dann muss man wirklich schonungslos weiter vorgehen. Tatsächlich, ich sah entweder einen Abgrund von Schrecken, das Nichts, oder irgendwie naive Bildchen des christlichen Glaubens, so wie wir ihn vielleicht aus Schulzeiten mitgerettet haben oder aus unserer christlichen Sozialisierung, und da dazwischen musste ich irgendwo meinen Weg finden.

****Jutta Ribbrock [00:16:12]**:** Was denken Sie, was nach diesem Leben kommt?

****Thomas Mohr [00:16:16]**:** Ja, nach diesem Leben kommt an sich die Verbindung, die Rückkehr zum Schöpfer. Den kann man definieren, wie man möchte, ist ja auch sehr abstrakt und Jesus Christus zeigt ja auch nur einen Weg zu diesem Schöpfer und ich glaube, wir stehen in einer Beziehung zu diesem Schöpfer, der uns ins Leben gesandt hat. Und auf das wir zu ihm wieder zurückfinden. Louis Marcel Gabriel, ein französischer Theologe und Philosoph, ein Widersacher von Heidegger, den man heute auch nicht mehr kennt im Gegensatz zu Heidegger, aber der hat das Bild sehr schön beschrieben. Und das

gab mir sehr viel Trost eigentlich, von meinem Ausgangspunkt gesandt zu sein, um wieder diesen Ausgangspunkt zu finden.

****Jutta Ribbrock [00:17:09]**:** Wie geht's Ihnen denn gesundheitlich heute?

****Thomas Mohr [00:17:11]**:** Gesundheitlich geht es mir gut, danke. Es gibt verschiedene Stufen der Behandlungen und ich bin glücklicherweise noch in einer sehr tiefen Stufe der Behandlung, weil die bisherige Medikation noch gut anschlägt und dadurch bin ich eigentlich sehr, sehr zufrieden, also es scheint sich die Lebenserwartung tatsächlich einen längeren Zeitraum hinweg zu konsolidieren.

****Jutta Ribbrock [00:17:43]**:** Wie schön. Was machen Sie anders heute nach der Erfahrung? Sie haben ja auch gesagt, Sie haben sich so reingeworfen immer und total viel gearbeitet. Haben Sie was daran geändert? Und bleibt das auch so? Ist das nachhaltig?

****Thomas Mohr [00:18:00]**:** Das ist natürlich die größte Schwierigkeit und das ist ein Weg, es ist nicht so, sie stehen morgen früh auf und es ist so, sondern es ist ein Weg der Entwicklung. Tatsächlich ist es nach dieser Rom-Pilgerreise, konnte ich über ein Jahr hinweg oder eineinhalb Jahre hinweg meine persönliche Fitness ganz gut halten, dann ist es wieder, kam man so ein bisschen in den alten Trott. Sofort als ich gemerkt habe, dass das jetzt wieder so in die Richtung geht, habe ich einfach beschlossen, jetzt für meine Zukunft einfach wieder weiter zu gehen. Und ich war jetzt letzten Februar gestartet, diesen Jahres bin von Rom nach der Miria di Leuca in Apulien gelaufen, 950 Kilometer in 30 Tagen. Wow, Sie bleiben dran. Ich bleibe dran und ich will das auch nutzen. Ich habe mir das Ziel gesetzt, einfach bis nach Jerusalem zu pilgern, auf dem Landweg dann von Albanien über Nordgriechenland in Türkei und dann über Jordanien, nicht über Syrien. Man kann von Türkei nach Amman fliegen und dann nach Jerusalem. Und ich will das in mehreren Etappen machen, um einfach, wenn ich merke, dass ich persönlich wieder mit meiner Physis nachlasse, dann will ich einfach wieder loslaufen. Im geistigen Bereich ist es natürlich noch sehr viel schwieriger. Man versucht natürlich mit seinen Mitmenschen, vor allen Dingen mit seiner Familie anders umzugehen, die Zeit viel bewusster mit den Menschen um einen herum verbringen. Und die Arbeit habe ich verringert und habe eine weitere Rechtsanwältin eingestellt jetzt noch. Meine ehemalige Sozius arbeitet trotz Rentenalters gerne noch etwas mit und das hilft auch sehr, einfach die Arbeitszeiten etwas einzuschränken. Und wesentlich geholfen hat mir, muss ich sagen, in diesem Veränderungsprozess das Schreiben dieses Buches, weil direkt nach der Pilgerreise war ich so voller Eindrücke, dass ich es eigentlich noch gar nicht so richtig einordnen konnte, was ich da erlebt hatte. Und dadurch, dass ich das Buch geschrieben habe, ist natürlich alles noch mal vor dem geistigen Auge Revue passiert sozusagen und ich konnte das alles einordnen und die Pilgerreise noch mal gehen oder noch mal machen. Das war sehr erfreulich und ich verrate, glaube ich, nicht zu viel, wenn ich sage, ich bin an einem zweiten Buch jetzt über diese zweite Reise und will da auch noch mal von einem anderen Blickwinkel aus Dinge zusammenfassen, die für mich wichtig sind und die vielleicht auch jemand anderes hören möchte.

****Jutta Ribbrock [00:21:00]**:** Sie haben eben gerade erwähnt, dass Sie, wenn Sie bei der nächsten Tour, wo Sie nach Jerusalem wollen, auch ein Stück fliegen werden. Das lässt sich da auch nicht ändern, durch Syrien möchte man nicht laufen, da ist Bürgerkrieg, aber das bringt mich auf die Idee, was ich Sie auch unbedingt noch fragen wollte: Gibt es so eine Art Pilger-Ehre? Ich musste ein bisschen schmunzeln, weil Sie beschrieben haben, es gab mal Stellen, Sie sind ja auch wegen der Lamas, manchmal auch wohin gefahren, um die ... behandeln zu lassen und so weiter. Und dann sind sie brav aber immer wieder

an den Ausgangspunkte zurück, das heißt, ein Stück fahren oder sich irgendwo hinbringen lassen, gilt nicht. Man muss das ganze Ding zu Fuß gehen.

****Thomas Mohr [00:21:38]**:** Ja, es ist natürlich eine Frage der Ernsthaftigkeit. Sie haben da natürlich vollkommen recht. Es ist an sich verpönt, sich tatsächlich irgendwo hinfahren zu lassen oder irgendwas auszulassen, wenn man es denn schon macht. Und Sie müssen sich ja auch vorstellen, es gibt ja sogenannte Kredentiale. Das ist ein Heftchen, an den Sie dann abends jeden zweiten oder dritten Abend oder morgens zum Pfarrer gehen oder ins Gemeindehaus gehen und ihn dort abstempeln lassen, damit sie auch nachweisen, dass sie auch tatsächlich diesen Weg gemacht haben. Und auf Basis dieser Bestätigung bekommen sie dann auch ihre Testimonie in Rom, dass sie eben diesen Pilgerweg tatsächlich auch zu Fuß durchlaufen haben. Und das ist natürlich krass. Macht sich schlecht, wenn man dann irgendwie einfach nicht gegangen ist. Man kriegt den Stempel oder die Bestätigung sowieso, aber es ist tatsächlich.

****Jutta Ribbrock [00:22:42]**:** Eine Frage der Ehre.

****Thomas Mohr [00:22:43]**:** Eine Frage der Ehre, genau.

****Jutta Ribbrock [00:22:45]**:** Da Sie Rom gerade noch mal erwähnt haben, ich greife jetzt schon mal vor zum Ende der Reise, da haben Sie Papst Franziskus getroffen mit Ihren drei Lamas und da waren Zehntausende auf dem Petersplatz.

****Thomas Mohr [00:22:58]**:** 25.000.

****Jutta Ribbrock [00:23:01]**:** Sie vorne mal schön in der ersten Reihe und sie waren quasi verabredet mit dem Papst. Wie kriegt man ein Date mit dem Papst?

****Thomas Mohr [00:23:09]**:** Ja, das hat so seinen Weg in der katholischen Kirche. Also bei uns ist es so gelaufen, dass der Bischof von Bozen und Brixen, Herr Musa, den hatten wir angeschrieben und haben gesagt, wir würden gerne nach Rom pilgern und dann hat sich auch noch der örtliche Pfarrer eingeschaltet, der auch Wind davon bekommen hat und dann hat der Bischof ihm in Rom angefragt bei Kardinal Gänswein, der dann der Präfekt des Hauses ist und der zuständig ist dafür, für Pilger, für Public Relations und alles Mögliche, was im Vatikan in diese Richtung passiert. Und dann kriegt man eben eine Einladung und auch die Mitteilung, wann man sich wo einzufinden hätte, was wir nicht wussten. Wir sollten irgendwie in der ersten Reihe stehen, was wir aber nicht wussten, ist, dass man im Vatikan dann sehr schnell gesehen hat, dass man in der ersten Reihe mit den Gläubigen, mit drei Lamas, die doch relativ groß sind, nicht stehen kann.

****Jutta Ribbrock [00:24:13]**:** Die stehen an dem Weg.

****Thomas Mohr [00:24:14]**:** Die stehen sozusagen im Weg und deswegen hat man uns dann tatsächlich zwischen den Papstaltar und die erste Reihe hingestellt. Und das ist schon, wie sich der Petersplatz gefühlt hat, ist ein ungeheuer erhebender Moment, wenn man da auch, Sie müssen sich vorstellen, Sie sind dann irgendwie 1077 Kilometer gelaufen und Sie sind endlich an diesem Ziel und diese Freude darüber und die Spannung, dass man jetzt gleich Papst Franziskus treffen wird und die Freude dieser ganzen Leute auf dem Platz, die auch ungeheuer interessiert natürlich waren an unseren Lamas, das war natürlich ein ungeheuer erhebender Moment.

****Jutta Ribbrock [00:24:56]**:** Sie haben auch so eine liebe Ausstrahlung, die Lamas. Sie haben auch Freundschaft geschlossen mit Ihrem Lama, sag ich mal.

****Thomas Mohr [00:25:03]**:** Ja, sie haben eine ganz ruhige, nette Art. Sie sind nicht sehr, wie soll ich sagen, keine sehr persönliche Art, aber wenn man natürlich mit einem Tier irgendwie über 50 Tage unterwegs ist, dann gibt es immer eine persönliche Beziehung und es hat mich auch sehr überrascht, aber es war eine sehr starke Beziehung. Das Lama ist an sich ein Herdentier und möchte mit seiner Herde zusammen sein und schaut auch nicht so auf die Menschen. Aber ich war offensichtlich irgendwie dann für ihn Mitglied dieser Herde, er hat sich...

****Jutta Ribbrock [00:25:40]**:** Ich wollte sagen, die waren für Tiento auch ein Herdentier.

****Thomas Mohr [00:25:44]**:** Genau, er hat sich sehr an mir orientiert und es ist eine große Zuneigung zwischen uns gewachsen. Und auch jetzt, wenn ich am Kaser-Hof in Oberbozen auf seinem Hügel stehe und auf seiner Weide stehe und ich pfeife, dann kommt er. Also das ist sehr, sehr schön.

****Jutta Ribbrock [00:26:05]**:** Und kommt dann so gemessenen Schritt im Lama-Tempo.

****Thomas Mohr [00:26:08]**:** Ja, genau.

****Jutta Ribbrock [00:26:10]**:** Und wie war das mit dem Papst? Der war auch amüsiert, oder?

****Thomas Mohr [00:26:13]**:** Herr Papst hat wirklich gelacht. Der war wirklich amüsiert, der hat gedacht, das sieht nicht richtig. Weil er zunächst ging er vorne in der ersten Reihe vorbei und wir standen ja in seinem Rücken. Erst als er dann aufmerksam gemacht wurde von seinen Begleitern, dass da hinten noch jemand steht, der so eine Karawane steht, dann dreht er sich um und hat angefangen zu lachen. Kam er uns zu und ein Mann mit ungeheurer Persönlichkeit und Ausstrahlung, franziskanisch einfach, demütig, aber mit sehr viel Wille, Dinge zu verändern, Wille zur Veränderung, das sieht man ihm an. Und er hat dann mit uns gesprochen auch und zum Schluss sagt er zu uns, wir mögen bitte für ihn beten. Wir haben lange darüber nachgedacht, was er uns damit sagen will und für uns selber sind wir zum Sinn gekommen, dass man mehr aufeinander zugehen sollte, mehr miteinander zu sein, mehr aufeinander aufzupassen, also menschlicher zu sein, als wir das in einer Ellenbogengesellschaft gewohnt sind, im alltäglichen Bereich zu tun.

****Jutta Ribbrock [00:27:36]**:** Und er hat sich damit auch eigentlich aus der Hierarchie genommen. Er steht nicht über anderen, das ist die Einfachheit, die Franziskus auch auszeichnet. Als Menschen sind wir gleich, hat er damit auch signalisiert, weil man erhofft sich ja eher, dass der Papst für einen selber betet.

****Thomas Mohr [00:27:50]**:** Ja, genau. So ist das.

****Jutta Ribbrock [00:27:53]**:** Und dann sind sie ja, da wir gerade schon in Rom sind, auch nochmal beim früheren Ministerpräsidenten Gentiloni so reinspaziert mit ihren drei Lamas.

****Thomas Mohr [00:28:00]**:** Ja, das war sehr lustig, weil wir tatsächlich Walter Mayer, der Lama-Züchter, kannte ihn, weil Gentiloni war mal bei ihm in Oberbozen am Lama-Hof im Sommer und ganz scherzhaft sagte Walter, mein Gentiloni, wenn ich mal nach Rom komme, dann komme ich mit meinen Lamas. Dann hat Herr Gentiloni gelacht und hat

gesagt, gut, wenn du mit den Lamas kommst, ruf mich an. Und das haben wir dann auch gemacht und tatsächlich er erinnerte sich auch noch an uns und es waren Parlamentswahlen 30 Tage vor unserer Ankunft gewesen und er wurde abgewählt und dadurch hat er auch ein bisschen Zeit gehabt für uns und es haben sich aber ungeheuer lustige Szenen vor dem Palazzo Chigi abgespielt im Sitz des Ministerpräsidenten, weil wir kamen dort an mit diesen drei Lamas, normalerweise ist Krawattenpflicht im Palazzo Chigi und Anzugspflicht. Wir kamen mit den Tieren.

****Jutta Ribbrock [00:29:00]**:** Und sie mit ihrem Outdoor-Kram, den sie so... Sie haben in ganz Italien für Furore gesorgt. Sie drei mit ihren drei Lamas. Die waren irgendwie in allen Zeitungen und im Fernsehen.

****Thomas Mohr [00:29:10]**:** Und im Fernsehen? Ja, tatsächlich. Wir waren im Corriere della Sera, in der italienischen Ausgabe, in der Repubblica, der linksliberalen Zeitung und auch im Avvenire. Das ist die größte katholische Tageszeitung und dort sind wir zu unserem eher Unmut bezeichnet worden als die Heiligen Drei, die anderen Heiligen Drei Könige. Das war jetzt, glaube ich, eins zu viel übers Ziel rausgeschossen, aber es zeigt so ein bisschen das Interesse, ist da. Wir waren in einer Abendnachricht in der RAI und zum Schluss auch noch in einer Talkshow von TV Duemila. Das ist ein Vatikanseher, der uns dann nochmal zum Abschluss hören wollte.

****Jutta Ribbrock [00:29:56]**:** Gibt es so etwas, wo Sie sagen können, das war ein totaler Tiefpunkt auf der Reise? Und auf der anderen Seite etwas, wo Sie sagen, das war ein Moment der größten Euphorie oder der mir die größte Freude bereitet?

****Thomas Mohr [00:30:11]**:** Ja, der Tiefpunkt war eigentlich, gab es zwei: einmal, dass tatsächlich eines der Lamas schwere Probleme bekam mit seinen Ballen, die aufgrund des Asphalts sehr aufgeraut worden sind. Die haben ja keine Hufen, sondern Ballen wie Hunde und da musste man unbedingt was damit dieses Lama keinen weiteren Schaden bekommt. Dann Schuhe angezogen oder Schuhe wurden eben angepasst.

****Jutta Ribbrock [00:30:44]**:** Die haben sie richtig beim Schuster da machen lassen.

****Thomas Mohr [00:30:46]**:** Die sind beim Schuster machen lassen, auch in Südtirol aber, weil in der Po-Ebene haben wir keinen Schuster gefunden, der es noch so hätte machen können. Und die haben uns dann nachschicken lassen. Dann, das Schlimmste war: körperlich, nachdem wir schon 40 Kilometer gegangen waren, hat eine Fähre nicht funktioniert. Und dann haben wir noch mal acht Kilometer weitergehen müssen. Habe ich so irgendwie 48 Kilometer in den Knochen gehabt und das war für mich als so nicht sonderlich geübter Wanderer tatsächlich ungeheuer schwierig, da wollte ich dann einfach mal nicht mehr.

****Jutta Ribbrock [00:31:26]**:** Haben Sie ans Aufgeben gedacht zwischendurch?

****Thomas Mohr [00:31:27]**:** Ja, in den letzten drei Kilometern schon, aber nächsten Morgen war dann alles wieder weg. Ich hatte einen Muskelkater, dass ich kaum gehen konnte, aber es ist egal, dann hat man schon wieder, wenn man mal kurz geschlafen hat, dann hat man schon wieder neuen Mut. Ja und es gibt wahnsinnig viele schöne Erinnerungen, die man natürlich hat. Eines der schönsten ist einfach, südlich von Arezzo, die Hügelkette raufgehen, haben sie auf einmal einen Blick in das Val d'Orcia, in der südlichen Toskana. Und das bei Abendsonne und bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen, das ist so ein Moment, wo sie die Liebe zum Leben gewinnen, das ist

wirklich fantastisch. Oder was weiß ich, es gibt viele Sachen, Raviet oder Dom, ein paar im Sonntag, es ist ein ungeheuer schöner Bau, ein ungeheuer prächtiger Bau und mit einer Riesenstimmung. Es war fantastisch, bei einer Sonntagsprozession dort zu sein und sich dort einzureihen und in diesen Dom, in einem Gottesdienst zu sehen, in seinem vollen Schmuck. Also das war wunderschön. Und es gibt natürlich wahnsinnig viele Naturschönheiten in Italien und auch fantastische Bau- und Kunstdenkmäler. Und es war relativ neu auch für mich, weil das eine Ecke Italiens war, die ich nicht so gut kannte.

****Jutta Ribbrock [00:32:59]**:** Und sie haben ganz viele besondere Menschen getroffen.

****Thomas Mohr [00:33:03]**:** Ja, wir haben sehr viele besondere Menschen getroffen. Das hat auch zum Glück es uns sehr leicht gemacht, dass wir die Lamas dabei haben, weil die natürlich mit jedem, mit allen Menschen ins Gespräch kamen. Aber der Nucleus waren natürlich meine zwei Freunde, die da mit mir gegangen sind. Und es hat uns ungeheuer zusammengeschweißt, diese Anstrengung und diese 50 Tage Zeit zusammen zu verbringen, bei Wind, Regen, Wetter, schönen Dingen, aber auch problematischen Erlebnissen. Und ich muss sagen, wir sind alle drei sehr verschiedene Typen gewesen, mit sehr verschiedenen Lebensbildern, aber, oder, und auch irgendwie Alpha-Tiere, jeder auf seine Art und Weise. Und doch ist es uns gelungen, tatsächlich uns dreien und zusammen mit den Lamas eine sehr verschworene Gemeinschaft herzustellen. Und darauf sind wir heute noch alle drei sehr stolz, dass das ohne Animositäten abgegangen ist und zum einen und zum anderen diese Freundschaft hat wachsen lassen, von der wir heute noch zehren und wir sehen uns häufig so oft. Das geht jetzt natürlich in den letzten Zeiten nicht mehr so, aber...

****Jutta Ribbrock [00:34:25]**:** Weil sie durch Corona nicht so hin und her reisen können.

****Thomas Mohr [00:34:27]**:** Natürlich. Aber wir sind in Kontakt und auch dieses Buch mit Drei Lamas nach Rom ist natürlich so eine Art Gemeinschaftsproduktion, weil ich habe es zwar geschrieben, aber darin sind natürlich auch sehr viel vom Inhalt drinnen, von dem eben die beiden gedacht haben, was sie gefühlt haben und was sie mir auch im Nachhinein alles nochmal erzählt haben. Daher ist dieses Buch so für uns auch ein Zeichen unserer Freundschaft und wir laufen und tingeln gern durch die Lande, um es vorzustellen und haben teilweise auch die Lamas dabei, haben sehr, sehr viele Veranstaltungen schon hinter uns gebracht und haben immer noch riesigen Spaß.

****Jutta Ribbrock [00:35:15]**:** Ja, schön. Ja und ich denke auch, wenn man so eine Zeit miteinander verbringt, wo man so an seine eigenen Grenzen stößt und einfach mal total kaputt ist auch, da kann man auch keine Fassaden mehr aufrechterhalten. Ich denke, man ist so ganz pur.

****Thomas Mohr [00:35:30]**:** Ja, richtig, richtig. Und man darf es auch, weil man versteht mit der Zeit den anderen dann besser oder der andere versteht einen besser und versteht, wo so die eigenen Linien sind. Und da muss man halt dann auch mal stecken können und jetzt nicht seins durchsetzen oder sonstiges. Man muss auch einfach mal die anderen stützen können, wenn es einen Durchhänger gibt. So. Natürlich bei mir war es eher die physischen Durchhänger, die die beiden Freunde mit mir natürlich auch durchgebracht haben. Umgekehrt gab es natürlich auch psychische Stresssituationen, die man dann gemeinsam einfach überwunden hat.

****Jutta Ribbrock [00:36:19]**:** Und zu den freudigen Momenten nochmal, sie haben jetzt beschrieben schöne Begegnungen, schöne Orte, schöne Landschaft und tolle

beeindruckende Bauten. Ich war total beeindruckt über eine Stelle, die sie erzählt haben, die eher eine geistige Dimension hat. Sie so als Macher und immer rührig haben einen Moment erlebt, wo sie im Nachhinein dachten, ich habe jetzt tatsächlich eine halbe Stunde oder so an nichts gedacht.

****Thomas Mohr [00:36:53]**:** Ja.

****Jutta Ribbrock [00:36:54]**:** Und ich dachte so... Oh, mein Kopf ist immer so voll. Wie geht das?

****Thomas Mohr [00:36:59]**:** Das war für mich vollkommen neu, weil das sowas hatte ich noch nie im Leben. Ich konnte das Gedankenkarussell nie ausschalten. Und es ist einfach passiert. Ich glaube, es war irgendwo in Cortona. Das ist schon relativ. Da fehlen dann noch 300 Kilometer nach Rom, also nach 600, 700 Kilometer, die man schon durchgelaufen ist. Es war wieder mal einer dieser Tage, wo es nur geregnet hat, wo sie morgens mit der Regenausrüstung losmarschieren und abends sie wieder ausziehen und es war zwischen Cortona und dem Trasimenischen See und da gehen sie durch so eine Ebene, die auch Teil des Val d'Orcia ist und wir sind einfach wie mechanisch gelaufen und irgendwann mal hat es tatsächlich geklappt, dass man einfach so eine innerliche Ruhe hatte, dass man an nichts mehr denken konnte und das ist eine fantastische Erholungsphase für den Kopf und für die Seele, also das wusste immer von fernöstlicher Meditation und dergleichen mehr, aber dass das so einen fantastischen Effekt haben kann, das war mir nicht bewusst und nicht klar.

****Jutta Ribbrock [00:38:12]**:** Können Sie daran anknüpfen? Kriegen Sie das auch heutzutage noch mal hin? Schwer, schwer.

****Thomas Mohr [00:38:15]**:** Schwer, schwer, nein, mache ich nicht. Das passiert mir manchmal noch beim Laufen, also wenn ich das letzte Mal da in wieder Richtung Sant'Aria di Leuca gelaufen bin, da ist mir das auch wieder zweimal passiert, aber ich kann es nicht herbeiführen, selber, das kann ich nicht. Vielleicht sollte ich mal da irgendwelche Techniken lernen, die mich dazu führen.

****Jutta Ribbrock [00:38:44]**:** Sicher Meditationstechniken, aber Sie können es ja auch einfach so sehen, wenn es kommt, es ist ein Geschenk.

****Thomas Mohr [00:38:49]**:** So hab ich's bis jetzt gesehen.

****Jutta Ribbrock [00:38:53]**:** Sie haben Familie, die haben Sie eben erwähnt. Sie haben gesagt, dass Sie sich mehr auf das Wesentliche konzentrieren möchten. Jetzt haben Sie ja einige Pläne schon gesagt, also das Pilgern geht weiter. Haben Sie auch was verändert, was so im Zusammensein mit Ihren Liebsten ja anders ist und anders sein soll oder was Sie anstreben, anders zu machen?

****Thomas Mohr [00:39:19]**:** Ja, einfach mehr Zeit zu nehmen. Das ist immer das Wichtigste, glaube ich. Wertschätzung hat sehr viel mit Zeit zu tun, Zeit zu nehmen für irgendwas. Und das versuche ich, versuche tatsächlich mir mehr Zeit für meine Tochter und meine Frau zu nehmen und meine sonstigen Freunde, die ich um mich herum habe. Wird auch automatisch mehrfach zurückgegeben. Das ist auch eine sehr schöne Erfahrung, die man da macht. Je mehr man sich mit jemandem beschäftigt, desto mehr neigt dieser sich einem zu.

****Jutta Ribbrock [00:40:02]**:** Was mich auch oft beschäftigt ist, Sie sagen heute rückblickend, eigentlich habe ich viel zu viel immer reingepowert und mich überfordert und so weiter. Und dann denke ich manchmal, das müsste doch auch früher gehen, dass man das vielleicht auch etwas früher im Leben begreift. Haben Sie eine Botschaft an jüngere Menschen, wie man das vielleicht auch schon früher erreichen kann, so eine Bewusstheit, dass das nicht so sein muss? Also ich denke jetzt gerade auch so. Diese Lebensphase, die Kinder klein, Karriereleiter ist gerade am Anfang und man hat immer das Gefühl, wenn ich da nicht alles reinbutter, dann wird das nix mit einem Managerposten. Ist Ihnen bei all dem, was Sie erlebt haben, eine Idee gekommen, dass dieses unglaubliche sich reinstressen über Jahrzehnte nicht zwingend sein müsste, dass man das auch früher hinkriegen kann, das anders anzugehen?

****Thomas Mohr [00:40:54]**:** Ja, das ist natürlich immer so eine Frage der persönlichen Vorlieben, die man hat. Natürlich bin ich weit entfernt davon, irgendjemandem Rat geben zu müssen, wie er denn sein Leben leben will. Ich meine nur, dass man tatsächlich, wenn man das Leben vom Ende her denkt, dann kommt allein eine bewusste Einstellung zum Leben. Und was ich als Gefühl habe, ist, dass es in der jetzigen Zeit die Menschen irgendwie so leben, als wäre dieses Leben, das sie hier haben, ohne Ende. Oder zumindest das wäre das Wichtigste der allen Wichtigen. Und das müsste man jetzt in irgendeiner Weise ausnutzen, sei es, wie Sie sagen, den Managerposten anzustreben und in diesem Leib etwas zu schaffen, was materiell wichtig oder sportlich wichtig ist oder sonst irgendwas. Ich finde, das greift alles zu kurz. Man sollte nach mehr Zufriedenheit natürlich streben und nach mehr Gelassenheit und nach mehr Bewusstsein, dass dieses Leben nur ein Entransit-Bereich ist, sozusagen. Und das lässt Dinge wesentlich einfacher erscheinen und viele Dinge sehr unwichtig erscheinen. Und ich glaube, wenn ich eines vielleicht sagen darf, ich glaube, dass es wichtig ist, dass die Menschen Ziele im Finanziellen nicht so wichtig nehmen, sondern sehen müssen, wie sie mehr Glück für sich schaffen können. Man sieht es ja auch heute, dass alles in eine falsche Richtung geht. Wenn man heute in der Corona-Krise sieht, dass ein Stillstand der Wirtschaft über einen Bereich von drei, vier Wochen uns vollkommen aus der Bahn wirft, sei es finanziell wie auch psychisch, dann haben wir deutlich was falsch gemacht.

****Jutta Ribbrock [00:42:56]**:** Ja, das hat so mehrere Seiten. Da ist für viele Menschen auch so ein Bewusstsein entstanden: Ach, das ist ganz schön, dass ich Zeit mit meiner Familie verbringe, so ein bisschen zwangsläufig im Homeoffice. Natürlich gibt es auch Menschen, denen das jetzt finanziell wirklich die Luft abdrückt. Und da würde ich jetzt auch selber sagen, ich gehöre zu denen, die Glück haben. Ich habe noch Arbeit und verdiene noch Geld. Ich glaube, in so einer anderen Situation, wenn man vielleicht ein kleines Geschäft hat oder ein Restaurant oder ein kleines Reisebüro, wo jetzt niemand Reisen bucht und wo man das, was im letzten dreiviertel Jahr gebucht wurde, nur rückabwickeln kann und da irgendwie gar kein Geld mehr reinkommt, da ist es natürlich etwas schwieriger gelassen zu bleiben. Diese andere Dimension, dieses bisschen mehr Verinnerlichen und nicht aufgeregt durch die Gegend zu sausen, das hat sicher auch einiges bewirkt bei manchen Menschen, was sie positiv empfinden.

****Thomas Mohr [00:43:57]**:** Ja, ja. Ich glaube auch.

****Jutta Ribbrock [00:44:01]**:** Sie haben ja eben schon gesagt, was Sie pilgertechnisch, sag ich mal, noch für Pläne haben. Gibt es auf anderen Ebenen noch Dinge, wo Sie sagen, das möchte ich gerne tun, das möchte ich noch erleben? Träumen Sie von etwas, was Sie noch machen möchten?

****Thomas Mohr [00:44:22]**:** Ja, um ehrlich zu sein, ich würde gerne noch ein Buch schreiben, woran ich schon sitze. Das würde ich noch wahnsinnig gerne machen. Ich habe noch ein paar Dinge zu machen, die einfach dazu führen, dass meine Familie finanziell abgesichert ist, auch wenn ich in absehbarer Zukunft vielleicht nicht mehr sein sollte. Das ist mir sehr wichtig und ich würde wahnsinnig gerne meine Tochter noch eine Zeit lang aufwachsen sehen. Das ist eigentlich die größte Triebfeder.

****Jutta Ribbrock [00:44:58]**:** Ihre Tochter ist jetzt wie alt...

****Thomas Mohr [00:44:59]**:** Meine Tochter ist 15. Entschuldigung, seit 23.05.

****Jutta Ribbrock [00:45:03]**:** Da wird sie jetzt schimpfen. Das ist sicher ein großer Glücksspende, den Sie haben, Ihre Familie. Das bringt mich zu einer Frage, die ich am Schluss meinen Gästen immer sehr gerne stelle. Was ist für Sie persönlich Glück?

****Thomas Mohr [00:45:19]**:** Glück ist ein etwas ungeheuer schwieriges. Glück ist, glaube ich, kein Zustand, sondern es ist etwas, nach dem man immer wieder streben muss. Es ist dieser Moment, wo man einfach glücklich ist oder so in sich ruht und so freudig mit sich selber umgehen kann, dass man alles loslassen kann. Das ist was sehr Flüchtiges. Man muss es sich jeden Tag neu erkämpfen. Man muss jeden Tag sehen, dass man alles dransetzt, um es wieder irgendwo erleben zu können und sich möglich zu machen. Glück ist aber, kann auch sehr einfach sein. Gibt oft verschiedene Formen und das Schönste ist fast das einfachste Glück.

****Jutta Ribbrock [00:46:07]**:** Lieber Thomas Mohr, vielen, vielen lieben Dank für das schöne Gespräch.

****Thomas Mohr [00:46:11]**:** Danke Ihnen vielmals, war schön.

****Jutta Ribbrock [00:46:23]**:** 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, 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. Bis bald!