

Podcast mit Ulrich Hoffmann

Werbung [00:00]: Werbung.

Sprecherin [00:02]: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig, aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zu Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Werbung [00:54]: Werbung Ende.

Jutta Ribbrock [01:06]: Hallo und herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Redakteurin, Sprecherin, Moderatorin und in diesem Podcast bin ich alle zwei Wochen im Gespräch mit spannenden, außergewöhnlichen, faszinierenden Menschen, mit Autorinnen und Autoren, Coaches oder Trainern. Und dabei dreht sich alles um die Themen bewusstes Leben, Achtsamkeit, Meditation, gesunde Ernährung. Also kurz um eben einfach ganz Leben. Heute ist bei mir Ulrich Hoffmann, Yoga- und Meditationslehrer und ein Autor, der in seinen Büchern wirklich sehr, sehr einladend über Meditation schreibt. Viel Spaß beim Hören.

Jutta Ribbrock [02:30]: Herzlich willkommen an dich auch Ulrich. Schön, dass du da bist.

Ulrich Hoffmann [02:34]: Ja.

Jutta Ribbrock [02:37]: Und in dieser Podcast-Reihe, was ich da gelegentlich manchmal ganz gern mache, dass ich am Anfang die Party-Frage stell. Kennst du die Party-Frage?

Ulrich Hoffmann [02:51]: Wenn das Problem weg wäre, woran würdest du es merken?

Jutta Ribbrock [02:55]: Also die Party-Frage ist...

Ulrich Hoffmann [02:57]: Braut oder Bräutigam?

Jutta Ribbrock [03:00]: Nein, falscher Film. Das ist so, stell dir vor, wir kennen uns nicht, wir treffen uns auf einer Party und du hättest mir schon ziemlich lang zugehört. Ich hätte erzählt, was ich so alles mache, ich mache Radionachrichten und spreche Hörbücher und moderiere ab und zu Veranstaltung auf der Bühne und als Autorin habe ich an einem Buch mitgeschrieben und lauter tolle Sachen. Und nach dem lang langen Redefluss, wo du sehr geduldig zugehört hast, würde ich sagen: "Und was machst du so?" Das ist die Party-Frage.

Ulrich Hoffmann [04:02]: Ja, ja. Und dann müsste ich sagen, ich bin der Chef von einem Multi-Millionen-Dollar-Unternehmen.

Jutta Ribbrock [04:13]: Das wäre echt cool.

Ulrich Hoffmann [04:14]: Ja, das wäre cool. Auf Parties sage ich das aber immer. Ja, nein, nein, ich schreibe Bücher. Also meine Antwort auf diese Frage ist, ich schreibe Bücher und die Erfahrung ist, dass die Hälfte aller Leute dann an der Stelle abwinkt, im Grunde geistig und das nicht interessant findet und die anderen finden das sehr interessant. Und beides ist völlig in Ordnung, aber es fasst es ganz gut. Also das ist das, was ich mache. Ich bin von Haus aus Journalist, also ich komme aus dem Journalismus, ich mache auch ab und zu noch mal journalistische Sachen. Ich war Printjournalist und leider ist der Printjournalismus, was ein wunderschöner Beruf ist, hinter mir schneller zusammengebrochen, als ich weglaufen konnte. Und ich bin da rausgegangen, als man noch rausgehen konnte und nicht raus befördert wurde. Und ich habe ganz lange ganz viele Bücher übersetzt und wollte immer schon, also Schreiben und Buch war sozusagen beides schon da und wollte immer schon Buch schreiben und jetzt seit etlichen Jahren schon leben wir tatsächlich davon, dass ich Bücher schreibe, was ein kleines Wunder ist.

Jutta Ribbrock [05:54]: Wow. Und zwar über Meditation. Ich verrate ja, dass ich es ja doch schon wusste. Aber. Und mit was für einer Meditation bist du in den Tag gestartet heute?

Ulrich Hoffmann [06:21]: Ich mache ja was, wenn ich fliege, was sich irgendwie völlig kontraintuitiv anhört und ich kann das auch, also, wer Flugangst hat, hört jetzt mal weg.

Jutta Ribbrock [06:56]: Okay.

Ulrich Hoffmann [06:58]: Wenn ich im Flugzeug sitze, das ist ja irgendwie eine sehr rätselhafte Sache, dass wir da fliegen können und so. Und es gibt Meditation, bei denen achtet man auf Geräusche. Und normalerweise, wenn ich bei mir sitze, zu Hause oder im Büro oder so, ist es relativ still eigentlich, also, das ist eine tolle Meditation, wenn man am Bach sitzt oder so, aber so zu Hause ist die relativ langweilig. Also, da muss man schon ziemlich genau hinöhren, was natürlich auch der Sinn der Sache ist. Langer Rede, kurzer Sinn, ich mache die wahnsinnig gerne im Flugzeug, weil da unheimlich viele tolle Geräusche sind und eigenartigerweise habe ich auch überhaupt nicht, also es erhöht nicht mein Bewusstsein dafür, dass das merkwürdig ist, dass wir da jetzt fliegen, sondern es beruhigt mich total und so habe ich also für einen Flugzeug gesessen und alle möglichen Geräusche sind dann eben wirklich auch nur Geräusche. Es ist nicht so, dass ich höre, was die Leute da reden oder so, sondern ich höre man hört halt nur die Töne. Und das fand ich toll. War schön.

Jutta Ribbrock [08:08]: Und wenn du so die Turbinen hörst und so, also, wenn du dauernd so genau zuhörst, vielleicht hört sich mal was anderes an, machst du dir dann nicht Sorgen, dass hier das nicht stimmt?

Ulrich Hoffmann [08:18]: Ja, also, im Idealfall nicht, weil es natürlich so eine so eine Meditation ist, so, wo man eben auch, das kommt, das Hundebellen soll man eben nicht als oh, jetzt kommt ein Hund, jetzt kriege ich Angst, hören, sondern nur als Ton, und bisher hatte ich auch das Glück, dass ich dann nicht in Flugzeugunglücke verwickelt wurde, während ich das gemacht habe. Das ist wäre natürlich nicht auszuschließen. Klar.

Jutta Ribbrock [08:58]: Aber du hast gerade gesagt, du hörst es nur als Ton.

Ulrich Hoffmann [09:02]: Aber ich glaube ganz ehrlich, wenn das Flugzeug dann auch noch schückelt, also, es ist auch was, das würde ich... ich hatte einen unglaublich ruhigen Flug und und dann war das schön, wenn es ein unruhiger Flug ist und das ganze Ding wackelt schon und überall bingst irgendwas, dann würde ich das jetzt auch nicht machen wollen.

Jutta Ribbrock [09:20]: Dann würdest du lieber weghören.

Ulrich Hoffmann [09:22]: Ja, ich glaube ja.

Jutta Ribbrock [09:23]: Also, du du hast ja viele Bücher über Meditation geschrieben. Ich habe mir auch so ein kleines Päckchen hier hingelegt hier bei unserem Gespräch. Übrigens, das wollte ich noch erzählen, dass wer uns zuhört, wir sitzen hier ganz gemütlich im Münchner Stadtteil Neuhausen. Wir haben das Fenster auf, das ist so ein ruhiger Innenhof, manchmal hören wir Vogelzwitschern, also, wenn das jemand hört, dass man sich nicht wundert. Das ist ein schöner ruhiger Platz jetzt mit wenig Geräuschen. Also, da müsste man ziemlich genau hinhören, wenn man deine Hörmeditation machen würde. Und was ich so wenn ich in deine Bücher schaue, habe ich das Gefühl, das richtet sich schon auch so an Leute, die eher so Einsteiger sind, die mal vielleicht reinschnuppern wollen oder kennenlernen wollen, wie Meditation geht und ich zähl jetzt einfach mal so ein paar Klischees auf, was viele so wahrscheinlich über Meditation denken so. Na ja, was hast du bestimmt alles schon gehört.

Ulrich Hoffmann [10:55]: Wir sind jetzt einfach mal eine halbe Stunde still.

Jutta Ribbrock [10:57]: Wir sind...

Ulrich Hoffmann [10:58]: Aber das soll so.

Jutta Ribbrock [11:00]: Das soll so sein. Na gut, kürzen wir das ab mit dem Still sein oder? Wär jetzt im Moment vielleicht ein bisschen kontraproduktiv. Aber gut, das ist ja sowas. Also, was viele vielleicht denken, okay, das ist irgend so ein esoterischer Kram, also, das machen doch eh nur Mönche in so einem Kloster in Tibet, man sitzt doof rum und macht nichts, ist auch irgendwie ein bisschen peinlich. Ähm, ach so, und und und als Mann so, man kann, das ist ja wirklich, das ist ja was für Waschlappen, oder und nicht für harte Kerle irgendwie so in der Art. Ich kann auch nicht so lange still sitzen, da tut mir der Rücken weh oder mir schlafen die Pobacken ein oder irgendwie sowas. Also, bitte überzeug mich. Warum ist Meditation gut für mich?

Ulrich Hoffmann [12:35]: Ay. Also, ich bin nicht angetrieben, um irgendjemanden zu überzeugen. Ich glaube, das kann man auch nicht. Man das ist ja nicht eine so eine richtig

und falsch Frage oder so eine politische Debatte, sondern wir jetzt eine Straße bauen oder nicht, wo es vielleicht sogar noch so ein richtig und falsch gäbe. Also, das habe ich natürlich alles schon oft gehört und und ich glaube, dass das aller allergrößte Vorteil ist eigentlich, dass man versuchen soll nichts zu denken und dass es nicht klappt und dass man im Normalfall nach 15 Sekunden daran gescheitert ist, nichts zu denken und dann denkt, das ist Mist, ich kann das nicht, ich lerne es nie. Schluss. Und insofern ist das vielleicht auch das wichtigste eigentlich zu sagen, nee, nee, das ist voll okay, wenn man was denkt. Man denkt nur, man es geht darum zu merken, dass man was denkt und sich nicht davon wieder mitreißen zu lassen, was man da denkt, sondern eben zu merken, ah, da habe ich jetzt was gedacht und jetzt lasse ich das so vor sich hinziehen. Das kann jetzt weiter wandern und an manchen Tagen merkt man irgendwie, dass man total viel denkt und dass einen irgendwas beschäftigt, wovon man das vielleicht gar nicht so gemerkt hat. Und dann an anderen Tagen merkt man, dass man gar nicht so viel denkt, und nach einer Weile, nach ein paar Minuten, kommt nimmt das aber ab. Also ich glaube, dass das unterhalb von Mönchen, die 100.000 Stunden meditieren, selten der Fall ist, dass jemand gar nicht denkt über geraume Zeit, aber das ist auch überhaupt nicht entscheidend, sondern das ist dass man eben einfach sich beobachtet dabei, wie es halt gerade so ist. Und trotzdem wird man aber ein bisschen ruhiger. Und das ist eigentlich das, was vielleicht das verlockende daran sein kann, dass man merkt, das ist doch irgendwie eine ganz schöne Insel so im Alltag. Mal so einen Moment langsamer zu atmen und nichts leisten zu müssen und nicht irgendwas fertig kriegen zu müssen und keine Idee und nichts, sondern man sitzt einfach mal da. Und das andere Vorurteil, das das ich als männlicher Autor natürlich ganz häufig höre und auch in meinem Freundeskreis erlebe, ist, dass Männer insbesondere das Gefühl haben, also das ist schon so eine Weichei Geschichte. Da kann man als erstes natürlich mal Steve Jobs anführen, den Apple Gründer, der ja nun durchaus bekannt ist als nicht unbedingt so Weichei im engeren Sinne. Andererseits geht das ehrlich gesagt, für mich auch gar nicht so super zusammen, dass der eben also der hat regelmäßig meditiert und und war in Retreats und und andererseits hat er sich aber auf eine Art und Weise wohl auch Firmen intern aufgeführt und Menschen behandelt, die die so mit den Werten, die gängigerweise in der in der Meditationswelt vertreten werden, nicht so unglaublich kompatibel sind. Also, das reicht halt auch immer von bis und man man gibt ja nicht seinen Charakter an der Garderobe ab und setzt sich dann auf dieses Kissen. Und in immer mehr Firmen werden jetzt eben auch Kurse angeboten für Meditation und immer mehr Männer fangen an das auszuprobieren, weil sie einen Hörsturz hatten, weil sie, also oft natürlich aus gesundheitlichen Gründen, weil sie irgendwie Burnout haben oder so und weil der Arzt gesagt hat, so, du musst es jetzt machen. Und merken, okay, da sitze ich dann mal 10 Minuten still und liefere nichts ab und und hinterher, ich ich kann auch gar nicht sagen, sozusagen, war das jetzt, habe ich jetzt gut meditiert oder schlecht auf einer Skala von 1 bis 10, geht alles nicht, es war halt, wie es war. Und und das ist auch okay, davon geht die Welt nicht unter, das kann man mal machen und nach einer Weile merken die meisten, dass dann irgendwie die Tage besser laufen. Das ist eigentlich das komische, dass man sich diese Zeit nimmt, dass dann der Rest des Tages oder dann nach einer Weile eben alle Tage weniger

anstrengend sind, weniger sperrig sind als sonst und so richtig kann, glaube ich, keiner sagen, warum eigentlich.

****Jutta Ribbrock** [19:50]:** Aber macht das aus einem Kotzbrocken irgendwie einen netteren Menschen, weil du das eben angesprochen hast?

****Ulrich Hoffmann** [19:57]:** Na ja, man ist natürlich mit sich alleine, die die Zeit, die man da sitzt und das ist, glaube ich, auch was, was vielen Menschen am meisten Angst macht daran, dass sie, dass das hindert ja auch viele Menschen daran, sich wirklich auf eine Therapie einzulassen, dass sie sich dann dann sind sie müssen sie sich irgendwie eingestehen, dass sie so sind, wie sie sind und nicht so, wie sie gern wären. Und ich selber bin ja ein neugieriger Mensch, sonst wäre ich ja nicht Journalist geworden. Findet es also ganz spannend, unter diesen Stein zu gucken und zu sehen, was ist unter diesem Stein und und insofern finde ich es auch spannend zu sehen, wie bin bin ich, wie bin ich in Bezug auf mich, wie bin ich in Bezug auf andere Leute? Ich habe mir haben z.B. immer alle gesagt, ich wäre so schrecklich ungeduldig. Ich habe mir gedacht, was redet ihr denn? Er stellt sich raus. Ja, doch, doch, ich bin total ungeduldig mit mir, mit allen, mit allem. Die hatten alle recht. Ich vermute, dass ich inzwischen weniger ungeduldig bin oder dass ich es vielleicht öfter merke, aber verändert sich der Charakter total, glaube ich nicht.

****Jutta Ribbrock** [21:49]:** Nee, das glaube ich auch nicht, aber gerade dieses bisschen vielleicht bisschen was Friedfertigeres, weil man spürt, aha, da das das die Meditation andere Seiten noch in dir freisetzt.

****Ulrich Hoffmann** [22:04]:** Ja, oder auch was entschlosseneres, umgekehrt. Manchmal merkt man ja auch, dass man an einer Stelle so so wischiwaschi ist irgendwie mit sich und der Welt und dass man gar nicht so richtig den Griff und den Biss hat, den man aber in sich spürt. Insofern kann man ich glaube, man wird vielleicht im Idealfall etwas klarer und eindeutiger sich selbst gegenüber und man muss da nicht so sehr ausweichen in so Jähzorn und Ungeduld und solche Geschichten, aber man kann auch deutlicher sagen, das will ich oder das ist mir wichtig oder auch mal für was kämpfen, was an, wovon man überzeugt ist.

****Jutta Ribbrock** [22:50]:** Da habe ich gerade so ein Bild, als würde man was freilegen in sich, so wie als wird zu einer Skulptur machen und so ein bisschen das Material entfernen und dann dann entdeckst du auch vielleicht so eine Fähigkeit, wie so Durchsetzungskraft auch stärker. Also eben eben nicht nur dieses, ich entspanne mich, ich lass mal los, ich vergesse

alles, was mich bedrückt und so weiter, sondern auch irgendwie eine Stärkung von von Fähigkeiten, die man überhaupt erstmal so richtig checkt, dass man die hat.

****Ulrich Hoffmann**** [23:44]: Ja, genau, die man vielleicht im Alltag aus welchem Grund auch immer nicht so nutzt. Und du hast gerade was ganz wichtiges gesagt, ich Meditation wird ja immer noch verkauft als Entspannungstechnik. Und ich sage und jeder Lektor sagt dann immer, das kannst du doch nicht so schreiben. Ich sag immer, das ist keine Entspannungstechnik. Es ist natürlich so, dass wenn man lernt, also man übt das ja und ich kann auch nur empfehlen, das zumindest auch mal in Gruppen oder mit Meditationslehrern zu üben, weil das ein schönes Feedback auch gibt, dass man merkt, die anderen sind auch alle ganz normal, die ruckeln auch mal und so. Also, die Latte liegt dann nicht mehr so hoch. Also, man übt das aber, dass man da auch mal eine Weile still sitzen kann und dass das auch, wenn das juckt, dann kann man das auch mal jucken lassen und das geht auch wieder weg. Manchmal entspannt man sich dabei auch. Also, häufig kommt natürlich der Körper dabei zur Ruhe, und dann kommt der Geist auch zur Ruhe, aber manchmal merkt man auch, dass man echt total gar nicht entspannt ist und man ist unruhig und man ist besorgt oder man ist ängstlich oder man kaut auf irgendein Problem rum oder man merkt plötzlich, dass dass es irgendeine irgendwie jemand ist krank und das macht mir viel mehr Sorgen, als ich eigentlich dachte und was ist eigentlich, was haben die Kinder eigentlich für Noten in der Schule und so und manchmal stürzt es wirklich so auf mich ein, also, ich kann es ja immer nur für mich sagen, und ich entspanne mich gar nicht, aber dann merke ich eben, ah, so ist das gerade. Also, es kommt schon ein Moment der Ruhe, das ist richtig und insofern sekundär Entspannung, aber aus dem so, wie ich Meditation verstehe, geht es nicht darum zu sagen, ich fühle mich hinterher so, als wenn ich eine Massage gekriegt hätte oder als wenn ich in der Sauna war, sondern es ist für mich eher etwas, wo ich sage, ich erhöhe meine Aufmerksamkeit. Ich spalte, also, früher hätte ich gesagt, ich spalte meinen Bleistift oder so. Ich bringe meine mein Arbeitswerkzeug in Ordnung. Ich sehe erstmal zu, wo ich im Verhältnis zu mir und zur Welt stehe und dann kann ich auch wieder mit der Welt besser interagieren.

****Jutta Ribbrock**** [27:38]: Das finde ich auch so faszinierend an dem, was ich von dir gelesen habe. Also, immer wieder dieses, okay, ich nehme wahr, eine Sache ist so und so. Ende. Ich nehme es einfach wahr. Und das ist ja für uns alle fast das schwerste, weil wir wollen es beschreiben und einordnen und sagen, das ist gut oder schlecht oder eben sowas wie, okay, ich finde was blöd, ich nehme wahr, ich finde es blöd. Punkt. Und dreh dann nicht durch oder will gleich was ändern und so und das finde ich total faszinierend den Gedanken, dass einem das gelingen kann, weil ich finde, das gehört mit zu dem schwersten.

Ulrich Hoffmann [28:34]: Ist es auch. Ist es auch. Die es gibt es gibt ja etliche Unterarten der Meditation und ein ein ganz bekannter Arm, sozusagen, den hat Jon Kabat-Zinn begründet, das ist MBSR, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Da gibt's auch Kurse, kann man an jeder Volkshochschule lernen. Und der, das ist Molekularbiologe, aus Massachusetts, der hat das damals entwickelt, insbesondere, einerseits für Leute, die so diese First Responder sind, also Feuerwehrleute, Polizisten, Notärzte und so und andererseits für Menschen mit chronischem Schmerz. Also, die die Schulmedizinisch austherapiert waren, wo man einfach gesagt hat, sie haben eben diesen Schmerz, viel Spaß mit dem Rest ihres Lebens. Und die haben dann festgestellt, dass der Schmerz dadurch nicht abnimmt, wenn die diesen also, es ist so ein so ein Kurs, indem man da verschiedene Methoden lernt und und die muss man dann oder sollte man dann zu Hause anwenden regelmäßig. Dadurch geht der Schmerz nicht weg. Kann er ja auch nicht. Man kann aber besser damit umgehen. Also, weil man aufhört, sich dagegen zu stemmen, sondern es darf für einen Moment mal einfach so sein und häufig kommt dann so diese Befürchtung, ja, aber wenn ich jetzt diesen Schmerz annehme, dann bleibt der ja für immer. Und letztlich muss man ja bei sagen, entweder er bleibt ja sowieso für immer oder nicht, aber dass man in dem man sich ärgert, Schmerz weg kriegt, ich glaube, darauf können wir alle noch lange warten. Und jeder kann das ganz einfach ausprobieren. Also, wenn man mal Kopfschmerzen hat oder der oder man stößt sich, also, ich bin neulich z.B. vom Fahrrad gefallen und habe mir den Ellenbogen angehauen und seitdem laufe ich natürlich immer schön mit dem Ellenbogen bang gegen jeden Türrand. Jedes Mal tut das weh. Und wenn ich in dem Moment das zur Kenntnis nehme, dass es weh tut, statt, dass ich fluche, wie ein Kutscher, dann tut es exakt genauso weh, aber es nimmt mich nicht so in Anspruch. Es tut eben weh, das ist jetzt so, das war's dann aber auch. Und klar gibt es Dinge, mit denen muss man sich auseinandersetzen. Es gibt, wenn man Migräne hat z.B., natürlich möchte ich hier jetzt nicht vorschlagen zu sagen, ja, nimm's halt hin, sondern da gibt's ja gute Behandlungsmöglichkeiten, wer dumm, die nicht auszuschöpfen. Meditation kann da ein Baustein sein, zu helfen damit umzugehen. Weil man vielleicht an irgendeiner Stelle dann mal diesen Klammergriff, in dem man da, in dem man sich sozusagen mit der mit dem Schmerz oder mit der Erkrankung verbeißt, so ein bisschen lockern kann.

Jutta Ribbrock [32:51]: Ich finde, das schlimmste Gefühl ist ja immer, ich kann nichts machen. Also, diese Ohnmacht und in dem man z.B. meditiert oder auch andere Sachen versucht, kann man sich zumindest sagen, ich versuche das Beste, um es irgendwie zu lindern, damit umzugehen. Also, Ohnmachtsgefühle gehören ja auch zu den schwierigsten Sachen.

Ulrich Hoffmann [33:14]: Wobei man ja oft auch nichts machen kann. Also, und das gilt ja nicht nur für Gesundheit, sondern das gilt ja für ganz viele Dinge. Also, wir machen uns immer so wahnsinnig viele Gedanken darüber, was hat jetzt der Kollege gesagt und der nächste Karriere-Move und irgendwie der Schulabschluss der Kinder und soll ich das machen

und wenn ich da jetzt in Urlaub fahre und was sollen die Nachbarn denken und dieser ganze Salat, den wir alles im Kopf haben. Und am Ende ist doch aber der größte Einfluss von irgendwas auf unser Leben der Zufall. Glaube ich, jedenfalls. Das ist natürlich jetzt ein richtig weltanschauliche Frage.

****Jutta Ribbrock** [34:26]:** Ich bestelle mir alles beim Universum.

****Ulrich Hoffmann** [34:28]:** Genau. Man kann natürlich auch beim Universum stellen, man kann auch an Gott glauben und so, aber auf jeden Fall, was sich aber durch all diese Sichten durchzieht, ist ja, dass der echte Einfluss, den meine Entscheidung morgen, was ziehe ich jetzt an, was esse ich zum Frühstück, wie gehe ich mit den Kollegen um, ist mein Beitrag in dem Meeting gut genug und so, dass das gar nicht den Impact hat, den wir glauben. Und und insofern, glaube ich, das ist ganz häufig so, dass wir keinen Einfluss haben. Und dass man damit aber vielleicht besser umgehen kann, wenn man das hinnimmt und umgekehrt, wenn jemand sagt, ich glaube, ich habe da Einfluss, ich könnte da Einfluss haben, dass man ihn dann auch versucht zu nehmen, also zwei Seiten einer Medaille. Es macht natürlich nur Sinn, Einflusslosigkeit zu akzeptieren, wenn man auch der Meinung ist, so ist das an dieser Stelle.

****Jutta Ribbrock** [35:55]:** Okay, aber das passt ja trotzdem zu checken, da kann ich, wenn ich da versuche, was zu ändern, renne ich dauernd gegen eine Wand und hole mir eine blutige Nase, aber da und da kann ich was ändern oder zumindest, jetzt waren wir eben bei so Schmerz und diesen Sachen, ich kann was lindern, ich kann in einer Aktivität gehen und nicht ich liege so opfermäßig da und leide, sondern ich gehe in der Aktivität. Das habe ich eigentlich eher gemeint. Du hast natürlich recht, viele es ist überhaupt nicht zu ändern. Okay. Ja, dann können wir wieder sagen, ich kann das nicht ändern, das finde ich blöd, ich nehme jetzt wahr, dass ich es blöd finde.

****Ulrich Hoffmann** [36:44]:** Genau. Ich nehme das wahr, dass ich das blöd finde und ich lasse es nicht in meinem Hinterkopf köcheln. Also ganz klassisches Beispiel, und das war einer der Momente, wo ich gemerkt habe, oh, hey, das macht richtig einen Unterschied diese Meditieri, man kommt nach Hause, man also, unsere Kinder waren da noch Grundschulalter und ich hatte auch das Gefühl, ich muss jetzt sozusagen, wenn ich, wenn ich fertig bin mit der Arbeit, da muss ich auch den Stift fallen lassen und nach Hause kommen und mich Zeit mit den Kindern verbringen und mal ein bisschen im Haushalt helfen und so irgendwie guter Mann sein, guter Vater sein. Ich wollte das ja auch alles und insofern kam ich also nach Hause und hatte aber zwischendurch keinen Augenblick für mich. So, dummer Fehler. Muss man ja nicht so machen. Und dann stürmt da diese Haushaltswelt auf mich ein und und ich bin aber mit meiner Arbeitswelt noch gar nicht fertig und was natürlich dann ganz häufig

passiert, Männern wie Frauen, ist, dass man dann erstmal irgendwie irgendjemanden anschnauzt und wie so ein Blitzableiter den benutzt und man fühlt sich dann auch besser irgendwie erstmal so, ha, es ist es jetzt raus. Aber das ist ja eine blöde Sache und man so. Und in solchen Momenten plötzlich merken zu können, ich bin jetzt voll genervt, aber eigentlich gar nicht von dir. Und also ist es irgendwie auch voll unfair, wenn ich dich anschreie. Das war für mich wie so eine Erleuchtung.

****Jutta Ribbrock** [39:07]:** Das finde ich übrigens wahnsinnig traurig. Ich finde, es gehört zu den traurigsten Sachen, dass man sich so draußen in der Welt oft noch zusammenreißt, aber denkt, die haben einen ja eh lieb. Also, dass man meist die Menschen, die einem am nächsten stehen, am schlechtesten behandeln, so, okay, die verzeihen einem am meisten, die haben einen lieb und die kriegen das meiste ab. Es ist eigentlich sowas von ungerecht und unfair und gemein. Und schön da die Kurve zu kriegen, also.

****Ulrich Hoffmann** [39:53]:** Und ich finde, es gibt ein ganz tolles Beispiel. Mein mein Lieblingsbuch über Kinder haben eigentlich, nicht Kindererziehung, haben Jon Kabat-Zinn und seine Frau geschrieben, das ist jetzt 20 25 Jahre alt bestimmt und mir ist eine Geschichte dabei so in Erinnerung geblieben, da da war deren Tochter krank und man kann ja dann gar nichts, das Kind hat halt, weiß ich nicht, Fieber, Masern, keine Ahnung, und man kann ja gar nichts machen. Man kann ja nicht diese diese Krankheit irgendwie schneller weg machen oder so. Und dann beschreibt er, dass die sich einfach dazu gelegt haben. Die waren halt einfach da. Und das habe ich von dem Moment an, das hat mir sofort eingeleuchtet. Ich bin nur irgendwie, denke ich auch so, warum bin ich da nicht selber drauf gekommen, aber bin ich nicht. Und das habe ich mitgenommen und im Zweifel, die meisten Sachen, die meisten Probleme von anderen Leuten kann man nicht lösen, nicht von meinen Kindern, nicht von meiner Frau, oft auch nicht meine, aber man kann da sein und man kann sich Zeit nehmen und die Energie noch mal aufbringen und zwar notfalls auch nachts um 10 Uhr so und dann kann ich auch sagen, ich bin total müde, ich brauche jetzt einen Augenblick, bis ich dir überhaupt folgen kann, aber ich gebe mir Mühe und ich gebe mir eben bewusst Mühe und sagen nicht, morgen muss ich wieder arbeiten, irgendwie kannst du deine Probleme mit einem anderen haben.

****Jutta Ribbrock** [42:01]:** Ja, also, die melden da keine gewünschten Zeiten an, ne? Das ist klar. Ja. Ja, auch das sowas, also, du es schüttelt dir jemand dein Herz aus und du weißt nichts zu sagen. Ja. Kommt ja auch vor und du denkst, du müsstest jetzt aber eigentlich sagen, hm, ich hätte da drei Ideen, wie du das lösen kannst. Das können ja Männer auch unheimlich gut so die, also, ich weiß, wir sind jetzt auf dem Gebiet der Cosmopolitan, so das so ganz Klischehaft abzuarbeiten, aber trotzdem, also, zumindest habe ich das bei mir deutlich feststellen können, dass ich so einer bin, ich will das sofort alles heil machen. Also, du sagst

mir, das und das und so und so oder am besten noch vor 20 Jahren war der und der auf dem Schulhof gemein zu mir und dann will ich den sofort nachgucken und ihm eine reinhauen. Und das ist aber gar nicht, also, nicht nur geht's oft nicht, sondern es ist auch gar nicht gefragt in dem Moment. Es ist gar nicht nötig und es ist nicht sinnvoll, sondern dann zu sagen, oh Mann, das ist aber traurig oder ja, das stelle ich mir schlimm vor, dass du und das ist ja schade, dass dir das nach all der Zeit noch nachhängt oder so oder was ich natürlich bei meinen Kindern ganz häufig erlebe, ist, dass ich sage, Boah, das hört sich irgendwie total dramatisch an. Also, wenn die irgendwie so ein WhatsApp Streit haben, so fünf Screens voller Chaos und ich komme gar nicht, die können ja so schnell tippen, so schnell kann ich nicht lesen. Mit zwei Daumen tippen. Und ich wünsche, ich könnte mit zehn Fingern so schnell schreiben. Ähm und ich ich ich versuche immer weniger kluge Ratschläge zu geben, was ich natürlich immer noch viel zu viel tue, aber weniger als früher und und mehr zu sagen, ja, also, ich höre mir das so gut es kann an und ich versuche das mit dir gemeinsam zu entschlüsseln.

****Jutta Ribbrock** [45:26]: Ich verrate dir was.**

****Ulrich Hoffmann** [45:28]: Du kannst auch so schnell tippen, dann.**

****Jutta Ribbrock** [45:30]:** Leider nein. Meine lachen sich kaputt, weil ich mit dem Zeigefinger tippe, das das disqualifiziert mich, also, das ich bin nicht ihre Generation, das ist ja voll vollkommen sichtbar. Ab mit Daumen tippen, bist du schon irgendwie cooler. Nein, was ich verraten wollte ist, dass, dass nicht nur Männer so machen. Ich mache das auch, dass ich denke, ich muss jetzt sofort Lösungen präsentieren und sagen, willst du mal das und was was steckt denn dahinter und warum war der so gemein zu dir und habe dann nämlich auch schon öfter das Echo bekommen. Ich wollte jetzt gar nicht so viel reden, kannst du mich nicht einfach in Arm nehmen und alles ist erstmal? Ja. Ja. Ach, und immer denke ich, ich dachte, ich hätte es gelernt.

****Ulrich Hoffmann** [46:42]:** Es gibt ja auch Momente, wo ratgeben, also, entweder erwünscht ist oder auch nicht erwünscht, aber wichtig ist. Aber die zu unterscheiden. das ist halt so feinkörnig dann schon. Und und das ist was, wo ich das Gefühl habe, da ist das für mich ein gutes Werkzeug, dass ich dass ich muss nicht immer sofort mich machen. Ich kann ich kann daneben Platz schaffen für was auch immer jetzt erstmal ist.

****Jutta Ribbrock** [47:49]:** Also, um noch mal zurückzukommen auf deine Spezialität, die Meditation, hat die führt sozusagen dazu, dass du sagen, wir diese Fähigkeit entwickelst, also

dieses Innehalten und auch mal eben nicht dieses vorpreschen, ich Tada, ich bin Tarzan oder wer auch immer und Zorro und alle tollen Helden, die wir schon kennen und habe eine tolle Lösung parat, sondern lass mal, wir kommen, wir fühlen da mal zusammen hin oder so.

Ulrich Hoffmann [48:38]: Genau. Genau. Ich bin gar nicht so ein, also, es gibt ja die Meditation reicht ja von mittlerweile sozusagen von sehr wissenschaftlich und damit eben auch völlig unreligiös, bis hinein in sehr, sehr, sehr esoterische Bereiche, wo man dann wirklich mit dem mit der Energie des Universums kommuniziert und so. Und ich bin deutlich auf der nicht religiösen Seite. Trotzdem ist es ja aber so, dass wenn Menschen beisammen sind und interagieren, und zwar ganz egal im Büro, in der S-Bahn, in der Familie, dass einem da wir sind oft so sehr damit beschäftigt, unsere Rolle zu spielen, dass wir die anderen alle gar nicht mehr mitkriegen. Und

Jutta Ribbrock [50:18]: Und das finde ich witzig, indem du dich also intensiver mit dir beschäftigst, nimmst du die anderen besser wahr.

Ulrich Hoffmann [50:23]: Genau. Also, z.B. du hast ja am Anfang, du hast ja am Anfang die Party Frage gestellt, was machst du? Und das wäre vor 20 Jahren für mich eine Gelegenheit gewesen, mich ganz groß aufzublasen und so richtig zu zeigen, wie wahnsinnig wichtig ich bin und ehrlich gesagt, ich kann das auch nur zugeben, weil ich glaube, ich bin nicht der einzige, dem das passiert. Und natürlich passiert mir das immer noch und natürlich bin ich auch gerne mal wichtig und aufgeblasen und und so, aber es muss nicht mehr so sein. Ich bin mehr mit mir im reinen und zwar auch an den Stellen, wo ich vielleicht gar nicht so sehr erreicht habe, was ich mir irgendwann mal vorgestellt habe oder so. Also, die ich stelle mir das so vor, dass wir sozusagen wir sind irgendwie und wir haben auch ein Bild von uns und wenn die die oft sind die ja ganz weit auseinander, also die größten Flaschen benehmen sich ja manchmal so, als wären sie irgendwie die so richtige Versteher. Und und ich habe das Gefühl, dass das ich das irgendwie ein bisschen mehr zusammenbringen konnte jetzt, dass einfach immer wieder so Momente gibt, wo mir auffällt, oh, stimmt, da wollte ich eigentlich dies oder stelle ich mir irgendwie das vor oder so, das mache ich aber ganz anders und dann habe ich ja die Möglichkeit, das so rum oder so rum anzulegen. Also, ich kann mehr so werden, wie ich sein will oder ich kann die Vision, die ich von mir habe, anlegen an das, was wirklich ist.

Jutta Ribbrock [52:39]: Wenn ich lese, was Meditation alles tolles mit einem machen kann, das will ich natürlich alles haben. Und am besten ohne zu meditieren.

Ulrich Hoffmann [52:54]: Ja, ich glaube, das gibt ganz vielen Leuten. Nein, nein.

Jutta Ribbrock [52:57]: Das wäre natürlich das allergrößte.

Ulrich Hoffmann [53:00]: Also, weil das ist natürlich, wenn man ehrlich ist, ist es auch ein bisschen so eine unbequeme Sache.

Jutta Ribbrock [53:05]: Ja.

Ulrich Hoffmann [53:06]: Also, es ist nicht so wie Yoga oder Pilates oder.

Jutta Ribbrock [53:14]: Findest du Meditation unbequemer als Yoga oder Pilates? Pilates ist anstrengend.

Ulrich Hoffmann [53:17]: Ja, aber man macht die ganze Zeit was und man hat auch irgendwie einen messbaren Erfolg, also, im Regelfall ja, weiß ich nicht, 5 kg weniger in sechs Monaten oder Bauchmuskeln, wie man sie noch nie hatte oder so. Also, ich kann ja hinterher beurteilen, habe ich Pilates gut gemacht oder nicht und habe ich mein Ziel erreicht oder nicht. Und beim Yoga, zumindest, wenn man so die sportliche Variante des Yoga nimmt, glaube ich auch noch. Außerdem tue ich die ganze Zeit was und das lenkt mich ja davon ab, zur Ruhe zu kommen im Geiste und mal zu gucken, was da eigentlich so losgeht. Von daher, ja, ich glaube, ganz viele Leute hätten und die schließe ich da durchaus ein. Natürlich hätte ich gerne die Benefits ohne den die Arbeit machen zu müssen.

Jutta Ribbrock [54:33]: Wobei ich glaube, oder, wenn du du machst das so regelmäßig, da fehlt dir was, wenn du nicht meditierst. Du wirst ja auch mit der Zeit süchtig. Also, wenn ich z.B. wieder anfange, ich habe einen langen Weg zur Arbeit, 15 km mit dem Fahrrad an der Isar entlang und das mache ich ab und zu und wenn ich das lange nicht gemacht habe, denke ich so, ich müsste mal eigentlich wieder und ich bin so faul und und dieses erste Mal wieder sich aufraffen, das zu machen und dann fahre ich und denk, wieso habe ich das so lange nicht gemacht? Guck mal, die großen Bäume und und da fließt die Isar und da ist der Kies und dieses riecht so gut und so und dann werde ich wieder süchtig danach. Also, du bist das bestimmt schon.

Ulrich Hoffmann [55:37]: Ja, also, tatsächlich ist meine Hürde jetzt eben aufgrund der Regelmäßigkeit nicht mehr so hoch, sondern das ist einfach ein Teil meines Tages. Ja, das stimmt. Aber eben es gibt Tage, da macht's mir gar keinen Spaß. Das ist richtig doof. Am Ende ist es für mich so ein bisschen vergleichbar mit dem Schreiben. Ich schreibe unglaublich gerne. Aber manchmal ist es trotzdem bescheuert.

Jutta Ribbrock [56:31]: Ja, verstehe. Und das ist ja ja das Ding. Ähm, also, du bist jetzt ja schon lange in der Meditationspraxis. Was ja immer so schwer ist, ist es anfangen. Einfach mal anfangen. Mach doch mal deine erste. Wie war denn das bei dir mit mit dem Anfang, mit der?

Ulrich Hoffmann [57:12]: Ja, also, das war natürlich ganz einfach. Es ist klar. Nein. Nee, das war ehrlich gesagt sehr zäh, sehr zäh. Ich man darf das eigentlich kaum erzählen. Ich habe angefangen Yoga zu machen, als mein Sohn geboren wurde. Das ist schon eine Weile her, der schreibt jetzt seine Masterarbeit.

Jutta Ribbrock [57:51]: Oha.

Ulrich Hoffmann [57:53]: Und ich hatte damals Rücken. Ich war freier Journalist, ich hatte Rückenschmerzen, ich habe unglaublich viel gearbeitet. Ich eigentlich habe ich wegen dieser Rückenschmerzen angefangen Yoga zu machen und zwar in so einem Dojo gegenüber, also so ein asiatisches Kampfsportstudio, wo eine sehr ruhige Yogaart unterrichtet wurde und am Ende gab es so eine Schlussentspannung. Und die ist, weil das sehr traditionell war, relativ lang, die ist nicht so wie in so einem Fitness-Yogastudio dann noch mal eine Minute still liegen, damit der Puls runterkommt, sondern das waren so 10 Minuten oder so. Und das fand ich ganz schön und dann bin ich so beim Yoga hängen geblieben und die Schlussentspannung und meinem Rücken ging es auch besser, alles gut. Und dann wurden wurde unsere Tochter geboren und ich habe gedacht, das mit den das sagen alle meditieren wäre gut und man würde dann auch irgendwie besser miteinander umgehen und so und man kann das zu Hause machen. Und dann habe ich mir drei Kissen aufeinander gelegt und mich ins Zimmer gesetzt und ich wollte eine Minute meditieren. Und also erstmal habe ich es nicht geschafft an nichts zu denken und war sehr enttäuscht von mir. Außerdem schrie das Kind nebenan. Nach 30 Sekunden schrie auch meine Frau nebenan, weil ich nicht kam, und ich aber auch nicht gesagt hatte, ich kann jetzt nicht. Also, war ein bisschen taktisch, bisschen dumm. Und auf diese Weise habe ich damit sicher noch mal drei, vier Jahre so rumgehakelt. So, immer mal probiert und dann hier nicht und und dann auch mal zwei Minuten und und manchmal war es auch okay und aber so, ha.

Jutta Ribbrock [59:59]: Da hast du dich aber ganz schön gesträubt, wenn das drei Jahre.

Ulrich Hoffmann [01:00:03]: Ja, eigentlich so offensichtlich innerlich so. Aber ich wusste irgend irgendwie hatte ich trotzdem so dieses Gefühl, da ist was dran, das macht irgendwie Sinn für mich. Wie gesagt, ich habe durchaus mal das Feedback bekommen zu ungeduldig zu sein. Und die die dieser Gedanke der Introspektive, den fand ich eben eigentlich sehr spannend und ich fand auch den Gedanken sehr spannend, dass man sowas wie der Wahrhaftigkeit der Welt auf die Spur kommen könnte. Also, ich habe ab und zu mal was gelesen und mal so eine CD gehört und immer mal wieder probiert und plötzlich im Urlaub sitze ich auf den Stufen vor unserem Apartment und der Himmel ist blau und ich sitze da einfach und atme so vor mich hin und plötzlich bin ich irgendwo ganz woanders und alles ist irgendwie zeitlos und ich bin irgendwie eins mit allem und ich habe gedacht, boah, das ist ja hammer, jetzt richtig schön. Und ich habe erkannt, dass das, was ich da gefühlt habe, das ist was beschrieben wird in der Literatur, die ich gelesen hatte. Und daraufhin habe ich gedacht, okay, die sagen immer, man muss sozusagen regelmäßig üben, damit das auch mal passieren kann, so wie man eben italienisch Vokabeln lernen muss, damit man irgendwann mal italienischen Satz sprechen kann. Also, mache ich das jetzt. Und dann habe ich das seitdem mache ich das. Und ab und zu gibt's auch mal diese mega Momente, aber selten.

Jutta Ribbrock [01:02:22]: Aber das gibt es sowas, wo du sagst, ich habe da mal so eine Tiefe erlebt, wie sonst durch gar nichts, also so sehr, sehr, sehr speziell.

Ulrich Hoffmann [01:02:35]: Ja, also auf jeden Fall anders. Es gibt es gibt ja diese Flows-Zustände, so im beim Sport, beim Laufen, beim Schreiben, in der Kunst, wo man sich so völlig verliert im Tun. Und hier ist es ja so, dass man sich eigentlich verliert im nichts tun. Und und ich habe tatsächlich ein paar mal eher draußen als drin Momente erlebt, wo ich wirklich das Gefühl hatte, ich also, einerseits bin ich schon da, ich habe ein Bewusstsein von meinem Geist, meiner Persönlichkeit, meinem Körper und allem und gleichzeitig bin ich aber vollkommen aufgelöst und Teil von allem. Also, ich bin genauso wie die Wellen vor mir und der Sand unter meinen Füßen und das Gras hinter mir. Und ehrlich gesagt, glaube ich auch, dass das so ist. Also, ich glaube nicht, dass ich oder wir Menschen irgendwie sowas irre besonderes sind, sondern ich glaube, dass wir durch evolutionäre Zufälle entstanden sind und insofern empfinde ich da etwas, was auch meine tatsächlich meine sachliche Überzeugung ist, aber es ist schon unglaublich, das zu dieser Moment und und natürlich, das, was alle beschreiben, dann eben eine völlige Zeitlosigkeit.

Jutta Ribbrock [01:04:47]: Wow. Das macht Sehnsucht, also, ich will das auf jeden Fall. Dazu passt eigentlich, also, ich sage immer, ich habe so ein wahnsinnig schnelles Leben. Also, bei mir ist Zeit und Zeitdruck spielt eine große Rolle. Also, ich mache z.B. Radionachrichten, dann gucke ich immer auf die Uhr, wann muss ich ins Studio, ich muss auf die Sekunde genau zur rechten Zeit am Mikrofon stehen. Bis dahin habe ich Themen ausgewählt, ich habe Meldung selber geschrieben, ich habe schnell recherchiert, vielleicht ist gerade, während ich das erzähle, ne, hole ich schon tief Luft, vielleicht ist gerade noch eine Minute vor der Sendung eine Eilmeldung gekommen, die willst du natürlich mit drin haben, ne? Und genau, wir können ja mal, wir machen jetzt für mich mal so ein Tabu, was brauche ich für, du hast ja, du machst ja auch sowas wie, welche Meditation passt zu was? Also, ich habe viel Tempo im Leben und natürlich passt dazu auch, dass ich oft nicht so gut schlafen kann oder nachts aufwach und dann ist Party im Kopf, ne, mit vielen Dingen, die mich beschäftigen. Gleichzeitig bin ich, ich bin wirklich ein sehr fröhlicher Mensch. Es geht mir gut. Ich habe Glück im Leben, Liebe, tolle Kinder, Herzensfreunde. Also, mir geht's wirklich alles in allem richtig gut. Kann ich nicht anders sagen. Also, ich bin wirklich ein glücklicher Mensch und habe aber oft Sehnsucht, auch ein bisschen dieses Tempo rauszunehmen und mache genau das alles falsch, was man da so falsch machen kann. Z.B. gehe ich so los zur U-Bahn, dass ich doch am Ende renne, um noch schnell in den Zug zu kriegen, um noch die Bahn zu kriegen und nicht die 5 Minuten später, weil wenn ich die 5 Minuten später Bahn kriege, ist der Bus, in den ich umsteigen muss, schon 10 Minuten später. Verstehst du? Also, das heißt, für mich sind so kleine Zeitabschnitte wahnsinnig wichtig und ich fände es total cool, die auch mal loszulassen.

Ulrich Hoffmann [01:07:54]: Also, Herr Doktor.

Jutta Ribbrock [01:07:56]: Ja.

Ulrich Hoffmann [01:07:56]: Du Du beschreibst da ja was, ich glaube, das geht ganz, ganz, ganz eigentlich fast allen Menschen so, dass sie entweder sind sie in dieser wahnsinnig engen Taktung des Stresses sie oder und das ist die eigentlich die schreckliche Alternative, sie haben überhaupt gar keinen Zeitdruck und und schwimmen so im im Leeren und und ich habe das Gefühl, die einen haben zu viel zu tun und die anderen haben zu wenig zu tun und und beides stresst. Also, tatsächlich gibt's natürlich auf der sachlichen Ebene, das hast du ja schon angesprochen, Dinge, die man, die kann man so machen und so machen und so machen. Und da kann man lange taktisch dran rumgraben. Ich habe irgendwann mal z.B. festgestellt, dass ich schlicht zu viel zu viele kleine kleinteilige Projekte habe. Also, ich hatte einfach so eine unselige Mischung aus kleinteiligen und großteiligen, im Grunde sowas wie diese klassische Unterteilung wichtig und dringend und man macht dann immer nur die kleinteiligen und dann ist man kaputt und das andere fällt irgendwie hinten runter und dann

hatte ich damit dann auch noch Stress. Und habe mich dann wirklich zu der Kopfentscheidung durchgerungen, also, nachdem ich auch mit vielen Freunden gesprochen habe, zu sein, ich werfe diese kleinteilige Arbeit raus. Und das ist natürlich für einen Freiberufler durchaus eine beängstigende Entscheidung. Und bei sowas hilft dann durchaus die Meditation, weil ich ja über Monate immer wieder gemerkt habe, dass mich das, wenn Meditation dann auch nur noch so ein To-do-list Ding ist, dass ich zwischen andere irgendwie reinquetschen muss und dass ich, ich habe einfach dadurch sehr viel klarer erkennen können, wie gestresst ich durch etwas war, was oberflächlich betrachtet eigentlich irgendwie ein total cleveres Ding war, weil ich damit nämlich so Lücken füllen konnte in meinem Arbeitsalltag. Aber das hat für mich nicht funktioniert und und das, wenn man das sieht, dann dann kann, dann ist es auch okay, ein Risiko einzugehen. Also, wenn man immer nur sozusagen, man hat den Stress und man hat die Vernunft, aber man kriegt die irgendwie nicht zusammen. Eine Sache, die tatsächlich, glaube ich, im Arbeitsalltag unheimlich hilft, ist, es gibt eine Meditation, die nennt ein amerikanischer Meditationslehrer, der David G, David G, 16 Seconds to Bliss. Oder auch, wenn er sie mit Yogis macht, dann nennt er sie 16 Seconds to Ananda, also zum zur Erleuchtung. Und wenn er sie mit Feuerwehrleuten macht, sagt er 16 Seconds to Power. Wow. Jedenfalls, sie ist ganz einfach. 4 Minuten, 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden halten und das war's. Nicht irgendwie, ich mache das jetzt elf mal nacheinander oder so. Den einen Atemzug. Das ist tatsächlich was, wenn ich merke, ich ich gerate in so einen Stress, ich habe das Gefühl, mir wird gerade alles zu viel, oder ich rege mich wahnsinnig auf, dass meine Schlange jetzt die längste ist, oder ich muss aus irgendeinem Grund noch irre schnell jetzt was texten, aber mir fällt eigentlich gerade nichts ein und ich habe schon elf mal in den zwei Sätzen davor verwendet. Dann mache ich diese diese Übung und die die wirkt wirklich sehr schnell, sehr gut.

****Jutta Ribbrock**** [01:13:08]: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten. 4 Sekunden ausatmen. Und noch mal 4 Sekunden halten. Also, die letzten 4 Sekunden sind quasi nichts machen, ne?

****Ulrich Hoffmann**** [01:13:42]: Genau. Genau. So. Ähm, also, das ist finde ich sehr handfest für den Alltag. Finde ich die sehr nützlich. Und dann ist es tatsächlich so, dass ich in dem, was Meditation wirklich kann, insbesondere, aber auch in in anderen in anderen Büchern verschiedene Meditationen vorstelle. Und ich denke, dass die alle ihre Berechtigung haben, einerseits für verschiedene Momente und andererseits für verschiedene Typen von Menschen. Also, z.B. gibt es eine wundervolle Meditation, die sogenannte Metameditation, da schickt man liebevolle Güte erstmal an sich, dann an andere und dann weitet man das immer weiter aus, bis so die ganze Welt einschließt. Und das ist eine sehr schöne Sache, die einen sehr, also, die z.B. eben im im Miteinander unheimlich helfen kann. Aber wenn du sagst, ja, mein Miteinander ist überhaupt gar nicht das Problem, sondern mein Problem ist eigentlich so eine Strenge zu mir selber, dann ist wäre das z.B. vielleicht gar nicht das Tool für

dich. So, das und man findet die, die man auch gerne macht, also es nützt ja alles nichts, wenn wenn ich sozusagen den optimalen Sport finde und ich mache ihn aber nicht gern. So, von daher, das ist eine, die ich wahnsinnig gerne mache, aber die vielen Menschen auch sehr, sehr fremd erscheint, was soll das sein, die liebevolle Güte für mich selber und so. Und und dann gibt's die ganz strengen, sage ich jetzt mal, neutralen Meditationen, also einfach eine Atemmeditation, wo du eben auf deinen Atem achtest und der wird mal schneller und mal langsamer und mal tiefer und mal so und mal das und und du achtest da immer drauf, im Grunde nur, um deinen Geist damit zu beschäftigen und darauf zu fokussieren und danach bist du ein bisschen ruhiger, aber ich finde, man ist danach auch so ein bisschen runter gekühlt. Aus dem Bauch heraus, wäre das, was mir einfällt dazu, was du erzählst, das was man offenes Gewahrsein nennt, das wird in der Vipassana Tradition unterrichtet und da gibt es, kann man so Retreats machen, wo man dann auch eine Woche oder auch zwei Wochen irgendwie die ganze Zeit nur meditiert und ohne sprechen und so. Also, das gibt es auch in Deutschland ganz hoch aufgehängt und deswegen ist das was, was einerseits viele Leute verängstigt, weil sie das Gefühl haben, ich will doch gar nicht eine Woche lang nicht sprechen und still sitzen und so und andererseits ist es so, dass das und das wird dann auch richtig von Mönchen unterrichtet in so Klöstern und andererseits ist es so, dass dass aber die Leute, die wirklich Vipassana eben mal in dem Kloster gelernt haben oder so, dann auch so ein bisschen verächtlich darauf schauen manchmal, wenn man sagt, das kann man doch im Alltag irgendwie auch ein bisschen kleiner und handhabbarer auch anwenden. Ich mache das aber trotzdem und tut mir immer leid, wenn ich jemand auf die Füße trete damit. Der Gedanke ist, dass man anfängt mit ein bisschen Atemmeditation einfach, um um sozusagen ein wenig sich ein wenig abzugrenzen zu, was auch immer eben gerade war. Und dass man dann sich öffnet für die Wahrnehmung von allem. Offenes Gewahrsein. Mhm. Und man kann das natürlich graduell machen. Also, wenn man übt, fängt man an mit z.B. mit Geräuschen oder mit Farben oder mit Gerüchen. Also, Geräusche werden häufig genommen, aber im Grunde geht alles. Dann wäre der nächste Schritt das Körperbewusstsein zu üben. So, und das kann man über ein paar Wochen einzeln machen und sagen, ich mache eben, es gibt z.B. im im MBSR gibt es so ein Body Scan, wo man sehr genau übt und lernt, in den eigenen Körper hineinzufühlen. Also, wie wie setze ich jetzt eigentlich gerade, wo berührt mein Körper den Sitz, wo setzt er auf auf den Boden, bin ich ist er irgendwie schief oder gerade, sind irgendwo Anspannungen oder nicht. Also man lernt sich selber sehr viel genauer zu spüren. Und alle diese Einzelemente kann man dann integrieren da rein, dass man im Idealfall eben sitzt und wahrnimmt, was um einen herum ist und man kann den Radius so groß oder so klein ziehen, wie man will und gleichzeitig nimmt man auch wahr, was in einem ist. Also, vielleicht habe ich Schluckbeschwerden oder ich kann heute geht mein Atem flach oder oder ich fühle mich ganz großartig heute und mein Körper fühlt sich super an. Also, man darf ja auch positive Dinge durchaus nehmen, ne? Es ist ja keine keine Problemwissenschaft. Und wenn man das eine Weile geübt hat, dann ist der Gedanke, dass man, dass das ganze Leben eine Meditation wird. Also, dass du in diesen Stressmomenten sie gleichzeitig wahrnimmst.

Jutta Ribbrock [01:23:45]: Das finde ich jetzt total verrückt. Also, ich mache nicht das, was viele sich landläufig vorstellen, bei der Meditation, ich konzentriere mich auf eine Sache und das andere möglichst lerne ich auszublenden, sondern ich nehme es alles wahr und es ist ganz viel und lerne aber dass ich das nicht mehr fühle wie, wow, das ist der totale Wahnsinn, der sondern es gehört alles dazu. So what? Okay.

Ulrich Hoffmann [01:24:43]: Ja, genau. Genau. Ist ja im Grunde, also, wenn man es mal kognitiv angehen will, du machst das ja freiwillig. Du müsstest es nicht machen. Es passiert auch also, die Welt geht nicht unter, wenn du das nicht machst. So. Das macht man sich aber alles gar nicht bewusst in diesem Moment, sondern man ist in diesem Mega Stress von von Fliegenkämpfen erstarrten und zwar den ganzen Tag und und das ist ja das, weswegen ganz viele Leute inzwischen eben auch im Burnout enden, weil sie während sie 60 Stunden am Schreibtisch sitzen, der Körper 60 Stunden das Gefühl hat, Säbelzahntiger, Säbelzahntiger, Säbelzahntiger. Und natürlich irgendwann einfach durch macht und sagt, ich kann nicht, das sind mir zu viele Säbelzahntiger. So. Und da ist so ein so ein Hauch Abstand einzuziehen, führt irritierenderweise nicht dazu, dass man noch ein Ding mehr hat, das könnte man jetzt auch denken, dass man so, ich habe schon genug Probleme, ich muss nicht auch noch merken, dass ich Probleme habe, sondern es führt eigenartigerweise zumindest habe ich noch nichts Gegenteiliges gehört, dazu, dass Menschen viel besser einfach das machen, was sie ohnehin machen und wozu sie sich auch entschieden haben und womit sie im Grunde auch weitgehend happy sind und und eigentlich ist es auch so ein gewisser Kick. Ich meine, Radionachrichten sprechen und schnell noch was schreiben und so, ne, das ist auch eine tolle Sache. Warum will man was mit Medien machen, weil es ist es auch wirklich ein toller Job. Habe ich meine, ne? Und dann darf man hinterher z.B. auch mal kaputt sein. Also, das ist dann vielleicht so eine Veränderung, dass man vielleicht dann hinterher sagen darf, heute war echt ein harter Tag. Und das auch mal akzeptiert und nicht das Gefühl hat, ich muss da jetzt durch funktionieren. Aber das ist jetzt auch nicht so, dass ich dann meine, und dann muss man sich mit zwei Gläsern Rotwein in die Badewanne setzen und weinen, sondern man erkennt einfach an, das war so, das war jetzt wirklich ein richtig anstrengender Tag, z.B. oder das hat mich mitgenommen oder so. Nimmt das zur Kenntnis und dann zieht es auch wieder davon. Alle diese Sachen ziehen irgendwie immer wieder davon und sie erscheinen in dem Moment so irre wichtig. Mhm. Aber zwei Momente später schon nicht mehr und das übt man in dieser Meditationsform, diesem offenen Gewahrsam, da ist eben, da belt dann irgendwie der Hund des Nachbarn, und man denkt, ich, ich muss den, ich muss die alle umbringen, den Hund und den Nachbarn und so, ne? Und unter normalen Umständen würde man sich vielleicht darüber wahnsinnig aufregen, und warum bin ich eigentlich hergezogen, und hätte ich doch was aus mir gemacht, und meine Mutter hat damals schon so und all das geht los und dann hat der Hund schon lange aufgehört zu bellen und wir merken es gar nicht, weil wir uns so aufregen über irgend sowas. Und wie gesagt, natürlich gibt es Dinge, diesen wichtig und die muss um die muss man sich kümmern. Die bleiben aber übrig, die sind dann immer noch wichtig. Das ist nicht so, dass man dann irgendwie da sitzt und abgespaced ist

und das nicht mitbekommt, sondern nur dieser ganze kleine Alltagsstress, der bekommt eine andere Bedeutung, tatsächlich.

****Jutta Ribbrock** [01:29:41]:** Apropos Alltagsstress, du bist ja Vater auch.

****Ulrich Hoffmann** [01:29:45]:** Ha!

****Jutta Ribbrock** [01:29:49]:** Und so als Erwachsener, so bei der Vorstellung, so, okay, ich habe jetzt rausgefunden, Meditation ist ganz toll. Das sollen die kleinen auch mal machen. Also, die Idee, ja, dass so ein Zappelphilipp, dass man den irgendwie ruhig stellen kann und zwar nicht mit Fernsehen und was man heute so auf Tablets wischen, die schon rum, wenn sie ein halbes Jahr alt sind und können schon irgendwie tolle Sachen da drauf, wo ich immer mich total erschrecke, wenn ich das sehe.

****Ulrich Hoffmann** [01:30:46]:** Also es ist wohl wirklich auch dramatisch. Also, dieses, der das ist ja gar kein Ruhigstellen mehr, sondern das geht ja noch weit darüber hinaus. Dass die Kinder werden so früh wohl an diese Möglichkeiten herangeführt, dass sich das Gehirn massiv anders entwickelt und es scheint mir so, dass es natürlich überhaupt nicht meine mein Bereich der Expertise, aber nach allem, was ich so gelesen und gehört habe, ist es so, dass da wohl eine Generation heranwächst, die ganz große Schwierigkeiten hat, Beziehungen, also unter echten Menschen einzugehen, weil die Beziehungen nur noch im virtuellen Raum kennen.

****Jutta Ribbrock** [01:31:47]:** Wow. Na, ich sage ganz oft anderen Eltern, die kleinere Kinder haben, bitte, bitte, bitte, lasst sie doch erstmal Sand anfassen und Erde und Mehl und Gras und so weiter. Das ist auch so verführerisch, weil es auch ich merke, dann die sind oft so fasziniert, guck mal, was der kleine schon kann auf dem Bildschirm. Jetzt wollte ich nur auf was anderes kommen. Die Idee ist natürlich grandios, wenn man es irgendwie schaffen könnte, dass die Kinder auch meditieren und sie so wunderbar entspannt und gar nicht mehr so wild und trotzig und pubertierend und uns den letzten Nerv rauben. Aber wie kriegt man das hin, dass die Kinder da irgendwie Lust drauf kriegen?

****Ulrich Hoffmann** [01:33:04]:** Na ja, also, zum einen habe ich dazu natürlich Bücher geschrieben.

Jutta Ribbrock [01:33:10]: Ach.

Ulrich Hoffmann [01:33:11]: Ja, also, wir haben wir haben schön wir haben schöne Bücher gemacht, die hat Ralf Kaspers gesprochen von der Sendung mit der Maus und Wissen macht Ah. Da sind so CDs drin mit Kindermeditationen. Meine eigenen Kinder meditieren natürlich nicht nach meinen Meditationen und auch nicht mit mir. Ist auch klar. Die die Kinder sind inzwischen über weite Strecken ja so eng getaktet, wie wir Erwachsene. Insofern haben die das gleiche Problem, wo soll ich jetzt die 10 Minuten hernehmen? Und wenn sie 10 Minuten hätten, dann wollen sie sich lieber mit ihren Freunden treffen oder irgendwas auf Netflix gucken oder so. Also, das ist alles wie bei uns. Insofern tatsächlich, wenn es einem gelingt, die Kinder im Grundschulalter, wo sie Sachen einfach noch mitmachen, da einzubinden und das ist die Idee dieser Kindermeditation, die ich da entworfen habe, dass man die mit den Kindern gemeinsam macht. Die sind ganz kurz, 3 Minuten, letztlich, wenn man nur eine Minute macht, ist ja auch gut. Aber dass Eltern und Kinder die gemeinsam machen. Also, den Kindern zu sagen, setz du dich jetzt mal hin und meditier und ich telefoniere in der Zeit oder so, wertet das ja genau wieder ab und das ist dann irgendwie eine Strafe oder so, wie so wie so ein Stille Stuhl und auch, wie soll das Kind das irgendwie verstehen, was da zu tun ist oder so, kann gar nicht funktionieren. Also, mein Gedanke ist, wenn man selber meditiert, dann kann man das durchaus den Kindern anbieten, ganz kurz es zusammen zu machen. Außerdem ist es ja so, dass man quasi ja für den anderen auch ein bisschen mitmeditieren kann. Also, wenn ich mit mir besser klar komme und mit der Welt besser klar komme und wenn Meditation für mich ein ein Baustein dafür ist, das zu erreichen, dann geht's auch meinen Kindern besser. Und dann werde ich auch nicht bei jedem Mist gleich auf diesen Zug aufspringen, den die haben irgendeinen super Stress, weil irgendjemand irgendwas gesagt hat oder weil sie jetzt unbedingt nachts um 10 Uhr Schuhe brauchen oder weil irgendwas noch nicht fertig ist oder sie müssen irgendwas wählen oder egal was. Es ist ja alles und so war es bei mir auch. Alles ist immer jetzt, sofort ultimativ wichtig. Und das auszuhalten und da so ein bisschen die Spannung rauszunehmen, ohne dabei zu sagen, du spinnst doch, das ist überhaupt nicht wichtig. Wichtig ist, was ich sage. Das gelingt, glaube ich, besser, wenn man selber ruhig bleiben kann in dem Moment, wenn ich sozusagen einerseits das Verständnis aufbringen kann dafür, wie ist das Kind jetzt gerade und vielleicht mich erinnern kann, ich war auch so oder irgendwie Empathie aufbringen kann. Und andererseits aber mir schon bewusst sein kann, das muss jetzt nicht binnen 30 Sekunden gelöst werden. Also, ich bei ganz konkret erlebe ich das manchmal, da die die Kinder schicken sind in irgendeinem Chat oder wahrscheinlich drei Chats gleichzeitig und in einem davon tritt irgendwie ein Problem auf und noch während sie es erzählen, schreiben sie schon weiter und wenn ich dann was dazu sagen wollen würde, dann schreiben sie es manchmal mit, weil das dann so, also, ich habe gelernt, dass die eigentlich wollen erstmal, dass ich in ihrem Tempo da jetzt mithilfe. Eigentlich wollen die nur eine Formulierungshilfe oder so oder so eine schnelle Lösung und wenn ich die nicht bieten kann,

dann ist das Beste oft einfach den Mund zu halten und zu sagen, ja, weiß ich jetzt auch nicht. Hat sich noch keins drüber beschwert. Mhm.

****Jutta Ribbrock**** [01:39:10]: Und wenn du selber meditierst, also vollkommen klar, hast du natürlich eine andere Wirkung auf deine Kinder. Das denke ich, ist schon mal klar.

****Ulrich Hoffmann**** [01:39:21]: Ich meditiere auch zu Hause im übrigen, also nicht immer und so, aber es ist jetzt nicht so, dass das ein großes Geheimnis wäre, sondern am Wochenende, wenn die Kinder da sind, dann passiert es schon, dass ich im Wohnzimmer sitze und jetzt dann auch mal 20 Minuten der Fernseher nicht benutzt werden kann, weil ich da halt sitze und schon angefangen habe und da gehen die sehr, sehr rücksichtsvoll mit rum.

****Jutta Ribbrock**** [01:39:56]: Gut, die kennen das jetzt schon bei dir. Ist ja jetzt auch schon längere Zeit.

****Ulrich Hoffmann**** [01:39:59]: War aber immer schon so. Das die haben sofort gespürt, dass das irgendwie ein ganz anderer Modus ist, als das andere und und ich habe das auch bei kleineren Kindern noch nie erlebt, dass sie dann irgendwie geh weg oder mach jetzt auf oder so, funktioniert jetzt wieder sagen.

****Jutta Ribbrock**** [01:40:20]: Kinder sind ja insofern eine sehr meditative Anlagegelegenheit, weil die ja das, was sie jetzt wollen, jetzt wollen und das ist nicht nützlich oft und das geht auch nicht schnell und das ist nicht effizient und das ist sehr, sehr schwer auszuhalten am Anfang. Also, wenn man sich zwei Stunden Zeit nimmt und man macht wirklich das, was das Kind möchte und echt und man legt den Kind nicht irgendwas in den Mund. Das kann wirklich wirklich hart sein. Das ist eine tolle Sache, aber es ist schwer und am Ende ist man es ist es genau die Tugend, die man eben dann im Meditieren übt auszuhalten, dass die Dinge so sind, wie sie sind und nicht so, wie ich sie doch aber haben will.

****Ulrich Hoffmann**** [01:41:59]: Das ist das tollste.

****Jutta Ribbrock**** [01:42:00]: Immer wieder kommen wir da drauf zurück. Dieses, okay, ich nehme wahr, dass mir das so nicht gefällt. Punkt. Und dieses es nicht in dem Moment verändern wollen.

Ulrich Hoffmann [01:42:12]: Ja, was ich auch ganz wichtig finde, weil vielen Leuten, glaube ich, Angst macht, ja, ich soll alles nicht ändern wollen. Doch, doch, man kann alles ändern wollen. Man kann sich super engagieren. Also, ich meine, kann mir doch keiner erzählen, dass Gandhi nicht meditiert hat.

Jutta Ribbrock [01:42:31]: Ähm.

Ulrich Hoffmann [01:42:32]: In dem Moment mache ich was anderes. In dem Moment sitze ich da und lasse alles so sein, wie es ist. 20 Minuten. So. Vorher und hinterher kann ich mich mördermäßig engagieren und das verliere ich ja auch nicht. Also, dieser Gedanke, ich soll alles akzeptieren, so wie es ist, das will ich doch aber nicht. Ja, nee, sollst du auch nicht. Du sollst akzeptieren, dass du jetzt mal einen Augenblick da sitzt und jetzt gerade nichts da dran änderst. Nur jetzt.

Jutta Ribbrock [01:43:24]: Siehst du, dieses Gespräch hatte ich jetzt die Tage, als ich mich mit deinem Meditationsbüchern so beschäftigt habe, nämlich so ein Gespräch. Jemand, der mir nahe steht, ist in einem Kollegengespräch ziemlich mies angedreht worden und dann fing ich an schlau darüber zu reden, dass, boah, wenn wir das, wenn wir das jetzt machen würden, regelmäßiger mit diesem Meditieren und dass man die Sachen nicht so an sich ran lässt und so weiter und dann war so irgendwie das Gespräch so, ja, ja, da gibt schon Sachen, aber ich will ja gar nicht da sitzen und denken, ist schon okay, wenn er sagt, du redest dumm daher. Ähm, also, die zwei Seiten, das eine zu üben, ich nehme was an, aber auch vielleicht, das hatten wir eben am Anfang schon mal, zu schaffen, in so einer Situation mit einer Entschiedenheit auch etwas zurückzuweisen und.

Ulrich Hoffmann [01:44:48]: Das ist auch nicht zwangsläufig persönlich. Also, ich kenne kenne ja nun die Geschichte gar nicht, aber ganz viele Dinge, die nicht okay sind, sind trotzdem nicht persönlich. Die haben mit dem, der es sagt, zu tun und nicht mit dir.

Jutta Ribbrock [01:45:04]: Die haben mit dem, der es sagt, zu tun, nicht mit dir.

Ulrich Hoffmann [01:45:05]: Und in in dem Moment, wo es mir gelingt, in dem Moment, wo es mir gelingt, das so ein bisschen aufzubiegen, diese Stelle und zu sagen, also, nicht in dieser Selbstgerechtigkeit und diesem Zorn zu verharren, sondern zu sagen, das fand ich jetzt nicht in Ordnung und vielleicht sogar erklären zu können, warum. Statt, dass man sich, sonst

springt man ja nur auf den Zug des anderen auf. Also, es gibt halt diese ganz 100.000 Beispiele irgendwie sich einen Groll zu, also, wie war das? Nicht zu vergeben ist, als wenn man den anderen mit Kohlen bewirft und und aber man verbrennt sich ja selber oder oder Rache ist wie Rattengift trinken und hoffen, dass der andere daran zugrunde geht. Also, aber langer Rede, kurzer Sinn, es gibt ja ganz viele Situationen, wo wir uns, wo wir wahnsinnig investiert sind in etwas, was mit uns ursprünglich erstmal nichts zu tun hat, nur wo es nur einen kleinen Berührungs punkt gibt, wo jemand sich wirklich nicht in Ordnung verhalten hat uns gegenüber, aber wo es vollkommen reichen würde, dieses Problem zu klären und wo wir das besser können, wenn wenn wir zumindest auch wahrnehmen, dass geht gar nicht um mich.

****Jutta Ribbrock** [01:47:04]:** Das ist so schwer, das zu nehmen. Es geht nicht um mich und ich habe jetzt gerade einen tollen Gedanken, wie wäre es mit der Metameditation? Dazu haben wir eine Geschichte, weil am Anfang habe ich die Party Frage gestellt und tatsächlich haben wir uns ja auf einem Fest kennengelernt, auf einem Verlagsfest. Und damals hast du mir von deinen Mini Meditationen erzählt und dann habe ich gesagt, ach, magst du mir das mal schicken? Also, das ist ja so ein kleines Büchlein, was ist das so, 10 x 8?

****Ulrich Hoffmann** [01:47:48]:** Ja, wie so ein Notebook.

****Jutta Ribbrock** [01:47:50]:** So ein genau, so ein kleines Büchlein kann man in die Manteltasche stecken. Also, man kann keine Ausrede mehr finden, dass man nicht meditieren will, weil man müsste ja irgendwie immer große Bücher wälzen und man hat das dann nicht dabei und so und damals habe ich dir dann geschrieben, das Büchlein ist ein echter Lebensretter, weil ich da nämlich Kummer hatte und habe dann diese Vergebungsmeditation mir angeschaut und auch die Metameditation und habe die gemacht und bin find immer noch, dass es eins eine der größten Leistung ist, wenn man eigentlich jemanden alles mögliche an den Hals wünscht und ihn verantwortlich macht dafür, dass man so unglücklich ist, dann zu schaffen, ihm Glück und Wohlergehen zu wünschen und ich dachte gerade so ein Kollege, der einen anschnauzt, wenn man ab und zu daheim mal denkt, ich wünsche dir Glück und Wohlergehen, dass vielleicht so dieser Groll, die Bitterkeit und so auch auf diese Person rausgeht.

****Ulrich Hoffmann** [01:49:15]:** Warum nicht?

****Jutta Ribbrock** [01:49:18]:** Warum nicht? Ist wirklich gut. Also, da sagen wir, das ist so das das das das minimale.

****Ulrich Hoffmann**** [01:49:26]: Und ich glaube, man kann keine Weltsicht finden, in der das nicht gilt. Also, ich kann an Energie glauben, ich kann an Gott glauben, ich kann an sonst was glauben, ich kann ein harter Naturwissenschaftler sein.

****Jutta Ribbrock**** [01:49:43]: Genau, sei in der Aura eines glücklichen Menschen. Wie geht's dir?

****Ulrich Hoffmann**** [01:49:50]: Es geht dir recht gut, weil der das abstrahlt und wenn einer so Mundwinkel runter, im Grunde müssten wir alle so Post auf der Backe haben, ne, dass wenn man die Mundwinkel rauf hat, dass eigentlich alles besser läuft. Das ist ja eine Binsenweisheit mit Humor, alles besser. Weiß jeder und irgendwie vergessen wir das dauernd, ne? Einfach daran zu denken. Und das ist aber so ein schönes Stichwort jetzt auch mit diesem Glück, also, das Glück den anderen wünschen und viel Glück in der Welt. Kannst du sowas sagen, so für dich, was ist Glück für dich?

****Ulrich Hoffmann**** [01:50:47]: Das ist jetzt wirklich keine Partyfrage mehr. Ach Gott. Ich glaube, ja, also, ich bin bin ich unterscheide da sehr deutlich zwischen, wie die Amerikaner Happiness und Luck. Und also, das ist das eine, insofern, was worüber wir hier reden, ist Happiness und ich würde da auch noch mal sagen, in allererster Linie ist mein Ziel Zufriedenheit und nicht Glück. Dieses Glück ist, glaube ich, etwas, hinter dem wir unheimlich herlaufen. Das ist so eine Chimäre wie, wenn du dir einen Beruf suchst, den du liebst, dann musst du nie arbeiten. Oder oder auch so, äh wenn du was machst, was du total gut findest, dann wirst du auch erfolgreich haben und so. Also, es gibt ja so so Dinge, die sind super trendy und so, aber sie sie sind nicht super sinnvoll. Und so scheint mir das mit dem Glück. Also, dieses dieses ganz große Glück, hinter dem alle so herlaufen, da habe ich tatsächlich das Gefühl, das hast du schön gesagt, das ist eine Nummer zu groß. Ich bin sehr, sehr happy, wenn wenn es allen um mich rum gut geht, erstmal so, ja. Mich eingeschlossen.

****Jutta Ribbrock**** [01:52:50]: Eigentlich möchte ich das am liebsten so stehen lassen. Ich habe nur noch eine allerletzte kleine Frage, weil das große, jetzt haben wir über was ist Glück? War war. Ähm jetzt in diese kleinen Momente, so so ein Moment, wo du sagst, ja, jetzt ist gut.

****Ulrich Hoffmann**** [01:53:49]: Das klingt ja jetzt sehr abschließend. So, jetzt ist gut und dann schließe ich die auf.

Jutta Ribbrock [01:53:53]: Nein, nein.

Ulrich Hoffmann [01:53:54]: Umgekehrt, umgekehrt ist es so, dass ich viel, viel, viel mehr Momente habe, in denen alles in Ordnung ist, als noch vor fünf oder erst recht vor 10 Jahren und zwar nicht so Altersweise, so mich interessiert alles nicht mehr, sondern wirklich als sehr bewusste Entscheidung, die bei mir gewachsen ist aus den Dingen, die ich gelernt habe, in diesen Jahren, die meiste die meiste Zeit ist eigentlich irgendwie alles okay. Also, manchmal manchmal ist es kalt und es regnet und ich bin nass und das finde ich dann vielleicht auch blöd. Aber die meiste Zeit ist in meinem Leben jedenfalls und das ist sicherlich außergewöhnlich toll, alles in Ordnung. Und sich das bewusst zu machen, dass ja, vielleicht muss ich jetzt irgendwie 10 Minuten warten, bis heute auf dem auf dem Flughafen, wir mussten wir 10 Minuten warten, der Bus war schon da, aber irgendeine Person, die einen ausladen darf, war nicht da, da mussten wir dann alle 10 Minuten warten. Da bricht dann die Hölle los in so einem Flugzeug. Und da hätte ich mich früher auch wahnsinnig drüber aufgereggt, weil ich bin unheimlich wichtig und ich muss irgendwohin und und die 10 Minuten, die fehlen mir dann nachher und dann komme ich zu spät und Magensäure schießt mir ins Gehirn und so. Und inzwischen und zwar auch dann, wenn ich es eilig habe, kann ich daneben stellen, aber das echt aber alles in Ordnung ist, weil es ist ein solches Luxusproblem, dass ich jetzt hier 10 Minuten in dem verdammt Flugzeug warten muss. Und das ist mir sehr viel bewusster geworden, dass im Regelfall zumindest in meinem Leben alles in Ordnung ist. Und dass ich über die Dinge, die nicht in Ordnung sind oder waren, habe ich dann auch gemerkt, habe ich erstaunlich viel Kontrolle in dem Moment, wo ich feststelle, okay, das ist mir wirklich wichtig, da kümmere ich mich jetzt mal drum. Und das trägt dann auch noch mal dazu bei, dass nicht so ein Gefühl der Ohnmacht entsteht, sondern dass ich noch mehr Momente habe, wo ich denke, okay, ja, vielleicht ist das jetzt nicht das, also wir sind in irgendeiner Stadt und müssen was essen. Und natürlich kann man dann die App aufrufen und das beste Dings Restaurant und dann irgendwohin und dann ist es aber nicht so gut und so eine Welle machen. Aber man kann auch um zwei Ecken gehen und mal gucken, was da ist und es ist eine Mahlzeit von, ich weiß nicht, wie viel 10.000 in meinem Leben und solange sie in Ordnung ist, ist doch alles gut.

Jutta Ribbrock [01:57:49]: Ja. Also, doch, so ist gut. Ja. Wenn so ist, ist gut.

Ulrich Hoffmann [01:57:56]: Ja.

Jutta Ribbrock [01:57:58]: Eigentlich möchte ich das am liebsten so stehen lassen. Ich habe nur noch eine allerletzte, klitzekleine Frage, weil.

Ulrich Hoffmann [01:58:05]: Dafür bin ich ja hier.

Jutta Ribbrock [01:58:09]: Das große, jetzt haben wir über das, was ist Glück, war war.

Ulrich Hoffmann [01:58:14]: Ähm, jetzt.

Jutta Ribbrock [01:58:18]: Vielen Dank. Das war Ulrich Hoffmann, der sehr, sehr einladend über Meditation schreibt und auch spricht, finde ich. Danke schön, Ulrich.

Ulrich Hoffmann [01:58:53]: Vielen Dank.

Jutta Ribbrock [01:58:55]: Noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung und Work-Life-Balance findet ihr auf einfachganzleben.de. Und weitere Podcasts gibt es auch noch auf podcast.argon-verlag.de. Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren und die nächste Folge hört ihr hier in zwei Wochen und ich freue mich, wenn ihr wieder dabei seid. Ciao.