

## Transkription zur Folge mit Denise Ilktac

**Speaker 1** [00:00:01] Herzlich willkommen zum Podcast Gedanken Tänze mit einer neuen Folge. Heute habe ich die Denise zu Gast. Die Denise ist eine Berlinerin, welche mittlerweile aber in Kalifornien lebt. Der Grund des Wohnortwechsel war die Liebe. Mittlerweile hat sich da einiges verändert. Eine alte Liebe ist gegangen und zwei neue sind in ihr Leben gekommen, um zu bleiben. Und genau darüber sprechen wir heute. Wie geht man mit geplatzten Träumen um? Warum ist es gut, stets mit einem offenen Herzen durchs Leben zu gehen? Und wie wichtig ist das Thema Dankbarkeit. Guten Morgen nach Kalifornien.

**Speaker 2** [00:00:32] Hallo, Es freut mich sehr, hier mit dir sprechen zu dürfen. Dankeschön.

**Speaker 1** [00:00:37] Ja, ich danke dir, dass du dir die Zeit nimmst, mit mir zu sprechen. Ich freue mich sehr, dass wir das so arrangiert bekommen haben. Bevor wir jetzt einsteigen in die Thematiken für die Zuhörer, die jetzt dich noch nicht so gut kennen. 3 bis 5 Adjektive, die deine Persönlichkeit widerspiegeln.

**Speaker 2** [00:00:55] Also erst mal danke, dass du mir das vorher schon gesagt hast, dass du mich fragen wirst. Das ist nämlich echt gar nicht so leicht. Und ich habe ein bisschen darüber nachgedacht und glaube jetzt aber, dass ich auch ganz spontan, ja ungefähr das gesagt hätte, was ich dir jetzt sagen werde. Und zwar habe ich mich jetzt doch festgelegt und ich glaube, mein erstes Adjektiv ist achtsam. Also, ich würde sagen, dass ich achtsam bin. Und dazu gehört für mich auf jeden Fall, dass ich gerne hier und jetzt im Moment wahrnehme, was um mich herum ist in meinem Leben. Wie alles um mich herum aussieht und wer sich um mich herum bewegt. Also auch die Menschen und die Natur. Und ja, zum achtsam sein gehört für mich auch, dass ich realisiere, was ich alles habe. Also eben auch die Dankbarkeit. Und als zweites Adjektiv habe ich genommen, Fröhlich. Ja, weil ich denke, dass mich das tatsächlich auszeichnet. Und ich bin total glücklich darüber, dass ich das jetzt auch so so sagen kann als Adjektiv, das mich beschreibt und auch so voller Selbstbewusstsein. Weil ich glaube, das war so mit 20 in Berlin vielleicht noch nicht so! Vielleicht liegt es auch daran, dass ich irgendwie das Gefühl hatte, in Deutschland gehört jetzt Fröhlich nicht unbedingt zu den aller angesehensten Eigenschaften. Sondern es ist eher so was nicht so niveaivolles. Und ich habe aber in den letzten Jahren oder Jahrzehnten gelernt, dass das was richtig Gutes ist. Also dass das auch was Tieferes ist und dass das auch eine Gabe ist, für die ich sehr dankbar bin, dass ich wirklich fröhlich durchs Leben gehen kann, und zwar bei vollem Bewusstsein. Und dass es auch was ist, was nicht jeder so kann. Und dass die Leute, die das nicht haben und nicht können, dass es schwieriger ist für die, teilweise durchs Leben zu gehen. Und dass ich, dass ich gemerkt habe, dass ich ansteckend sein kann mit meiner Fröhlichkeit. Also ich bin glücklich darüber, sagen zu können, dass ich ein fröhlicher Mensch bin. Und als Drittes gibt es ein Adjektiv, was mir irgendwann begegnet ist und und ich dann gedacht habe: Ja, ich glaube, das bin ich auch. Und dieses Adjektiv ist lebenshungrig. Und ich finde, das passt ganz gut, weil ich tatsächlich also nicht nur lebensfroh bin, sondern tatsächlich auch richtig Lust habe auf das Leben. Ich liebe es, das Leben zu genießen, mit allem, was dazugehört, mit allen Sinnen und obwohl ich oftmals wahrnehme, dass ich zufrieden bin mit dem, was ich habe, kann ich auf keinen Fall genug bekommen von diesem Leben und, ähm und freue mich tatsächlich, dass ich hier sein darf. Freue mich auf die Zukunft und hab da richtig Hunger drauf. Das heißt, ja Lebenshungrig, glaube ich, passt ganz gut.



**Speaker 1** [00:04:06] Cool. Das sind schön Adjektive, muss ich sagen. Danke. Und das Erste, was mir natürlich gekommen ist, als Idee als du fröhlich gesagt hast und das auch so verglichen hast mit "wie man das so wahrnimmt, in einem bestimmten Alter und in einer bestimmten Umgebung"... War meine erste Assoziation: fröhlich sind doch eigentlich nur die kleinen Kinder. Fröhlich ist ja, so wie du es beschrieben hast, unterschreibe ich das. Aber mein erster Gedanke war trotzdem: Sind nicht eigentlich die Kinder die Fröhlichen? Und dann habe ich so, während du sprachst, noch so nebenbei gedacht: Ja, man verbindet fröhlich mit so was kindlich naiven. Und dann natürlich kam die Frage, die gebe ich jetzt an dich zurück: Kindlich naiv darf man doch aber auch im Erwachsenenalter sein? Was ja nichts damit zu tun hat, dass man nicht verantwortungsbewusst ist, sondern einfach so dieses Kindliche lebt, oder?

**Speaker 2** [00:05:01] Absolut. Und das ist auch was. Das gehört mit zu dieser Fröhlichkeit und vielleicht auch zu einer verspielten, kindlichen Naivität dazu, die ich ehrlich gesagt zu lieben gelernt habe und das auch hier in Kalifornien noch mehr zu schätzen gelernt habe. Dass man das, dass man das sein darf. Dass man nicht irgendwie, dass da nicht darauf herunter geschaut wird. Also vielleicht das, was du sagst. Vielleicht liegt das an unserer deutschen Prägung so ein bisschen, dass wir das Gefühl haben, fröhlich klingt so kindlich. Man sollte in Deutschland im Bewerbungsgespräch wahrscheinlich nicht sagen Ich bin fröhlich. Aber hier tatsächlich habe ich das Gefühl, hier wird das als ein Skill, als eine Fähigkeit auf jeden Fall angesehen, dass man es schafft, auch in schwierigen Situationen fröhlich zu bleiben. Dass man irgendwie die Kollegen ansteckt, dass man den Kunden gegenüber Fröhlichkeit ausstrahlt. Also das ist schon was sehr Gutes und kindlich. Ja, ein Stück weit Kind zu bleiben, denke ich auf jeden Fall auch, dass es wertvoll ist, dass wir das Verspielte, das Phantasievolle nicht verlieren. Und was Kinder ja auch haben, das kindlich sein heißt ja auch zum Beispiel im Moment zu sein. Was dann auch ein Stück Achtsamkeit ist. Also ich habe das auf jeden Fall gelernt, anzunehmen, dass ich das alles bin und dass das auf jeden Fall gut ist.

**Speaker 1** [00:06:22] Ja, auf jeden Fall. Und das Ansteckende. Also für all die Zuhörer, ich begleite Denise auf Social Media, weil sie uns da Einblicke gibt in ihre Art des Lebens und wie sie das bewerkstelligt und so. Und da ist diese Einstellung auch über diesen Screen und auch über Zeitzonen spürbar. Also weil Fröhlichkeit oder bzw so diese Lebenseinstellung zu haben ja diese kleinen Dinge sind, finde ich. Das ist das, was ich gelernt habe die letzten Jahre. Das sind die kleinen Dinge, wo man das zum Ausdruck bringt und nicht immer gleich, immer diese einzelnen großen Dinge. Also so wie ich das zum Beispiel total mag, wenn du dein Kaffeebecher mit den Herzchen so reinhaelst. Ich denke, das ist so eine Kleinigkeit, aber die kann ein ganz Tag schön machen. Ich muss nicht einmal am Wochenende drei Stunden, sondern jeden Tag ein bisschen und dann ist es durchweg anwesend. Aber das ist für mich auch. Ja. Aber hast du das lernen dürfen, die letzten Jahre? Oder hat sich das so entwickelt? Oder ist dir das irgendwann bewusst geworden, dass das so rum vielleicht auch von der Lebensqualität besser ist für dich, als wenn du jetzt die Fröhlichkeit nur einmal im Monat auslebt? Also jetzt mal so plakativ gefragt.

**Speaker 2** [00:07:33] Nee, ich glaube, dass ich das tatsächlich in mir trage, dass ich aber bestimmt auch sehr geprägt wurde durch meine Mutter, die einfach auch ein sehr fröhlich, lebensfroher Mensch ist und die auch das Leben, glaube ich, jeden Tag zelebriert, ohne dass ihr das vielleicht total bewusst ist. Aber im Vergleich zu anderen sehe ich, dass ich da auch hineingewachsen bin. Also meine Mutter hat wirklich jeden Tag irgendwie ein kunterbuntes Frühstück, was wunderschön aussieht, was andere vielleicht einmal im Monat haben oder paar Mal im Jahr oder vielleicht noch am Wochenende. Und bei ihr



sieht das jeden Tag so aus und ich habe das total durch meine Mutter so mitbekommen, dass man irgendwie alles gemütlich machen kann. Also wenn ich zum Beispiel an eine Steuererklärung denke, denke ich an meine Mama, die der total gemütlich sitzt mit einem gemütlichen Kaffee. Und es gibt so viele Kleinigkeiten, die sich bei mir so eingebrannt haben, dass ich denke ja, man kann einfach mit so einem Genuss durchs Leben gehen und man kann sich alles gemütlich und schön machen. Das heißt, für mich ist es mit so einer Selbstverständlichkeit irgendwie ich wüsste gar nicht, warum ich es weniger genießen sollte. Das heisst, ich mach das automatisch. Aber so richtig bewusst ist es mir, glaube ich, erst in den letzten 20 oder zehn, oder? Ja, in den letzten Jahren immer mehr und mehr bewusst geworden, dass das gar nicht jeder hat und auch nicht jeder kann, der es möchte. Also dass das irgendwie was Besonderes ist und eine Gabe, für die ich sehr dankbar bin. Das war mir früher auf keinen Fall so bewusst wie jetzt.

**Speaker 1** [00:09:08] Ich glaube, das ist das Geschenk des Älterwerdens, dass man sich dann damit beschäftigt und dann anerkennt, was da ist und nicht nach Dingen strebt, die die andere haben, die man vielleicht nicht hat. Also nach eine Eigenschaft vielleicht. Manchmal wünschte ich mir ich waere muiger. Ne, mutig bin ich. Aber es gibt so Eigenschaften wo man denkt, die ich hätte ich gerne. Und dann strebt man so danach. Aber dabei ist es vielleicht in einen nicht angelegt oder man hat eine ganz andere Eigenschaft, mit der man auf einem anderen Weg aber auch ans Ziel kommt. Und das ist Glück. Und das ist, so glaube ich, das Geschenk im Alter. Das so ein bisschen mehr wahrzunehmen und auch schätzen zu lernen, so wie du es gerade gesagt hast. .

**Speaker 2** [00:09:48] Finde ich gut was du sagst. Es ist, glaube ich, nicht nur, dass man das erkennt, was man, was man fuer Gaben hat, aber auch, dass man annimmt, das bin ich eben nicht, das ist auch okay. Na ja, also es gibt viele Sachen, die ich kennengelernt habe, die bin ich einfach nicht. Und das ist total in Ordnung. Das muss ich vielleicht auch nie mehr sein. Also, ich glaube zum Beispiel, ich werde nicht niemals die absolute Sportskanone sein. Ja, ich glaube, ich bin nicht komplett untalentierte in allem und ich bin auch bestimmt irgendwie beweglich und so, aber es gibt gewisse sportliche Aktivitäten, die werden wahrscheinlich niemals meins sein. Und ich glaube, da habe ich auch wirklich kein Talent dafür und es ist total okay. Ich genieße es auch, andere Leute zu bewundern. Ja, in ganz vielen Bereichen, die einfach nicht meins sind und das ist total okay.

**Speaker 1** [00:10:31] Kannst du damit mittlerweile gut umgehen, dir das so einzugestehen? Klingt immer so negativ. Aber in diese Richtung geht es: so einzugestehen, dass bestimmte Dinge kann man nicht mehr machen, weil manche Sachen sind einfach vorbei ab einem bestimmten Alter. Fuer manche Dinge ist man nicht für angelegt. Aber kannst du das so voll anerkenne oder gibt es da manchmal noch so eine kleine Denise sagt: Aber eigentlich möchte ich das. Weil ich kenne das von mir. Ich kann schon anerkennen, dass viele, viele Dinge so durch sind und manche Dinge habe ich nicht. Und dann gibt es so zwei, drei, wo ich denke: ich haette es doch gerne. Also, wie gehst du damit?

**Speaker 2** [00:11:07] Also mir fällt jetzt nicht so ein richtig richtiges Beispiel ein, wo ich sage, das wäre jetzt zu spät oder so, ja. Aber ansonsten bei so verschiedenen anderen Sachen, die man so können kann oder lernen kann, nee, da finde ich, finde ich das eigentlich eher als Befreiung, mir sagen zu können. Ich bin prima so wie ich bin und ich kann total gut andere Leute da in ihrem Scheinwerferlicht stehen lassen. Dafür, dass sie fantastisch Yoga machen können oder wunderschöne Bilder zeichnen können oder irgend so was. Und ich denke, ich muss nicht alles auch können. Ich liebe es zu lernen. Es gibt ganz viele andere Sachen, die auf meiner Liste sind. Etliche Sprachen zum Beispiel, wo



ich mich darauf freue, die irgendwann zu lernen. Aber nein, es gibt auch ganz viele Sachen, die, wo ich das als befreiend empfinde, mir sagen zu können: Nö, das muss ich gar nicht. Das hatte ich zum Beispiel als Kind oder Teenager nicht. Ich finde in der Schule ist immer so ein Druck. Man hat dann immer so das Gefühl: Im Sportunterricht. Du musst es irgendwie auch können für eine gute Note und irgendwie auch, damit du dann nicht peinlich irgendwie eine Hebefigur machst oder was auch immer, was da gerade gefragt wird im Sportunterricht. Und das finde ich alles total befreiend, dass ich ganz viele Sachen vielleicht auch einfach nie mehr machen muss. Ich muss nie mehr auf den Stufenbarren oder so, wenn ich nicht will. Und das finde ich einfach ganz, ganz schön. Mir einfach sagen zu können: Ich kann gerne andere Menschen bewundern, die das können und gerne machen und ich kann andere Dinge.

**Speaker 1** [00:12:41] Ja, genau, genau. Und das ist so schön, wie du es gerade gesagt hast. Und ist das etwas, was du in deiner Arbeit als Lehrerin sowohl in der Samstagsschule als auch bei deinem Kind lebst. Also, dass du auch so in den Unterricht reingehst. Weil du hast das gerade so schön gesagt, auch zu meiner Schulzeit war es auch so, viele Dinge mussten so gemacht werden und auch viele Dinge, wo ich gedacht habe, warum muss ich das jetzt wissen? So, null Interesse und dann fördert das ja auch nicht unbedingt die Lernbereitschaft. Das ist ja so ein Kreislauf, der da einfach auch zustande kommt. Jetzt hast du ja da in Kalifornien diese Samstagsschule und dieses Homeschooling, wo ich dann wissen möchte, wie das da möglich ist. Integriert du das aus eigener Erfahrung mit rein und siehst du dann auch oder nimmst du denn auch wahr, dass die Kinder damit anders umgehen, als wenn man das, wie wir es gelernt haben, machen würde?

**Speaker 2** [00:13:36] Absolut. Ich bin auch da super dankbar, dass ich die Möglichkeit habe, diese kleinen Menschen ein Stück weit in ihrem Leben begleiten zu dürfen. Das ist also ein großes Geschenk, denke ich immer, dass mir da Eltern ihre Kinder für eine bestimmte Lebenszeit anvertrauen erstmal. Und dass ich die Möglichkeit habe, ihnen meine Werte in dieser Zeit zu vermitteln, jenseits des Inhalts. Das ist noch viel wichtiger, als dass wir jetzt inhaltlich ans Ziel kommen, nehme ich mir gerne total viel Zeit dafür, ihnen immer wieder Sachen zwischendurch zu erklären. Dazu gehört zum Beispiel auch, wenn wir Bilder malen oder was basteln oder so, dass ich sofort spüre, dass es Kinder gibt, die nervöser sind. Weil sie vielleicht glauben, ich kann kein Pferd malen oder so. Ich mache ihnen ganz schnell klar, dass ich das am allerschönsten finde, wenn hinterher alle ganz verschieden aussehen und dass die gar nicht aussehen müssen wie mein Bild und dass jedes komplett anders aussehen darf. Und die können gross sein oder klein sein. Sie können sich die Farbe aussuchen und so. Und wenn das Pferd drei Beine hat, ist das auch total okay. Ich nehme da schnell den Druck raus und versuche ihn auch irgendwie in ganz vielen Bereichen zu zeigen, dass es total schön ist, dass sie verschieden sind und dass sie voneinander lernen können. Da merke ich zum Beispiel auch oft, dass aus irgendwelchen Grund Kinder das Gefühl haben oder in der Schule lernen, dass man nicht voneinander abgucken darf, was ja total schade ist. Weil das versuche ich ihnen zu erklären, dass es was Tolles ist. Und wenn wir uns dann vorstellen, wir dürften nichts voneinander abgucken, wo wir dann wären. Ja, es stimmt, wir ständig alles neu erfinden, das wäre ja furchtbar anstrengend, würden wir zu gar nichts kommen. Und dass es ein tolles Geschenk ist, wenn man sieht, jemand guckt was von mir ab. Ich habe ihn nur dazu gesagt, dass es dann natürlich immer schön ist, wenn man sagt: Hey, ich mag das, was du da gerade malst. Das sieht total toll aus. Kannst du mir das vielleicht zeigen? Oder ich male das auch so wie du. Aber vielleicht sage ich hinterher auch allen meinen Freunden: Das habe ich so gemacht, weil meine Freundin Lisa das so schön gemalt hat oder so,



dass man vielleicht die Wertschätzung zurückgibt. Aber das ist auch was Tolles, ist, dass man voneinander lernen kann und sich Dinge abgucken kann.

**Speaker 1** [00:15:51] Das hast du jetzt so toll beschrieben, aber das stimmt, Abschreiben war immer was Negatives. Also ja, dabei ist es genau wie du gesagt hast. Wenn wir nicht voneinander lernen würden, würden wir beide jetzt hier gar nicht sitzen, uns unterhalten. Wären viele Dinge nicht in der Erfindung gewesen. Wie auch immer. Man wäre gar nicht so weit mit seiner eigenen Entwicklung, wenn man nicht abgucken würde. Wie kann ich mir deine Samstagsschule vorstellen? Ich hab das gesehen, gehört und gelesen, dass du samstags Schule machst, was bedeutet? Die Kinder brauchen nur einmal die Woche in die Schule gehen?

**Speaker 2** [00:16:28] Also das ist eine reine Sprachschule. Ich kannte das aus meiner Kindheit. Da hatte ich zum Beispiel Kinder, die waren irgendwie, glaube ich, Samstag in der koreanischen Schule oder in chinesischen Schule. Das ist einfach eine Schule nur für die Sprache. Und das heißt, das ist eine deutsche Samstagsschule. Davon gibt es in Kalifornien 13, glaube ich. Und in den ganzen USA etliche. Und die werden von Deutschland aus gefördert. Und wir sind sozusagen kleine Deutschland Botschafter. Und ja, ich darf von unserer Schule Schulleiterin sein und eine Klasse unterrichten.

**Speaker 1** [00:17:04] Das ist ja spannend. Das heißt jetzt, dass du dann auch nur deutsche Kinder unterrichtest oder auch Kinder, die Deutsch lernen wollen?

**Speaker 2** [00:17:12] Beides. Also die allermeisten Kinder haben irgendeinen deutschen Hintergrund, also zum Beispiel ein deutsches Elternteil oder deutsche Großeltern. Und manchmal gibt es auch Eltern, die sagen: Hey, wir finden eine neue Sprache einfach sinnvoll. Ja, und deswegen schicken wir jetzt unser vierjähriges Kind in die deutsche Samstagsschule. Die Jüngsten bei uns sind ungefähr vier Jahre alt und lernen Sprache. Und manchmal habe ich das auch, dass gleichzeitig die Eltern lernen, das ist ganz cool. Ich habe unter der Woche Erwachsene, die ich online unterrichte. Manchmal habe ich dann das Kind am Samstag und die Eltern unter der Woche in der Abendklasse. Das natürlich auch spannend.

**Speaker 1** [00:17:58] Auf jeden Fall. Weil wenn die in diesem Lern Modus drin sind, ist das ja noch mal ein ganz anderer Mehrwert für die Familie selber. Als wenn nur ein Familienmitglied sich mit Vokabeln und Grammatik auseinandersetzen muss und die anderen dann daneben sitzen. Aber, dein Sohn selber unterrichtest du im Homeschooling. Das geht in Kalifornien einfach so, also das ist ja so ein Konzept, was ja anderweitig in anderen Ländern nicht so umsetzbar ist. Aber da ist es möglich?

**Speaker 2** [00:18:23] Ja. Es geht allerdings in echt vielen Ländern. Das war mir früher nicht so bewusst. Wenn man meint, man hat ja doch ob man will oder nicht, so ein bisschen das Gefühl, das Land, in dem man aufgewachsen ist, das nimmt man als Vergleich. Na ja. Tatsächlich sind die Menschen hier immer total überrascht, wenn ich ihnen sage, dass es in Deutschland verboten ist. Das koennen sie sich gar nicht vorstellen, weil sie denken Deutschland ist ja so ein modernes Land. Wie kann es sein, dass es nicht geht? Und ich bin, glaube ich, auch mit vielen Vorurteilen irgendwie mehr oder weniger bewusst an die Sache rangegangen. Wahrscheinlich, weil es es einfach nicht gibt in Deutschland und so vielleicht so ein Hippie mäßigen Touch hat irgendwie. Aber hier ist das total normal. Es ist wirklich absolut normal. Es gibt allein in der Umgebung, in der ich hier bin, unzählige verschiedene Programme, wo man sich das, was



man am liebsten mag auswählen möchte. Und ja, es hat eine große Normalität und es ist sehr angesehen.

**Speaker 1** [00:19:23] Okay, also hier in China gibt es das ja nicht. Ob es verboten ist, kann ich dir gar nicht sagen. Es gibt es einfach nicht. Die Kinder gehen hier in die Schule, leider oft unter... da könnte ich jetzt einiges erzählen. Das ist alles so kompliziert hier. Die meinen das alles gut, gar keine Frage. Aber das von früh bis abends und am Wochenende und ganz viel Auswendiglernen, ganz viel Druck auch auf den Kindern und so. Und ich weiß noch, durch die Covid Situation, die wir hatten, hatten wir zweimal Homeschooling. Also meine Kinder gehen ja auf eine internationale Schule. Und dann hatten wir auch Homeschooling und ich musste die ja gar nicht unterrichten und ich war ja nur anwesend, hab das begleitet so. Aber ich fand das anstrengend. Also mir hat das nicht so Spaß gemacht, weil ich in dieser Position mich befand: ich bin nicht ganz nur Mama und ich bin nicht ganz Unterstützer, Lehrer. Weißt du, wie ich meine? Das war wie so ein Zwischending und damit habe ich mich nicht so gefühlt. Und ich war dann froh, dass meine Kinder wieder in die Schule gegangen sind und ich das so trennen konnte. Wie ist es für dich? Weil du hast ja, bist ja dann zwei in ein.

**Speaker 2** [00:20:31] Ja, Ja. Also zum einen muss ich sagen, dass ich glaube, es wurden irgendwann auch mal andere Begriffe dafür gefunden in dieser Covid-Zeit. Weil es hieß dann plötzlich überall Homeschooling. Und ich weiß, dass ich in der Zeit auch unzählige Nachrichten auch über Instagram und sowas bekommen hab von deutschen Familien, die gesagt haben Dennis, gib mir noch mal Tipps zum Homeschooling. Aber es ist natürlich was komplett anderes. Und ich habe immer gedacht, also das, was ich so gehört habe von allen, würde mir auch absolut null Spaß machen. Weil es ja eigentlich eher so eine ganz komische, also der Not geschuldeten Situation war. Also ich glaube, wahrscheinlich war es bei euch ähnlich wie vielerorts auf der Welt zu der Zeit, dass man wahrscheinlich die Materialien geschickt hat. So hier macht mal oder so. Dann wurden die Kinder vor dem Computer gesetzt und ich glaube, es war einfach für alle Beteiligten eine stressige Situation. Alle waren eigentlich überfordert und ja, also das hat irgendwie, es ist wirklich nicht zu vergleichen mit dem Homeschooling, was man hier freiwillig wählt, also freiwillig. Es ist schon mal der ganz große Unterschied. Dass man bei vollem Bewusstsein auswählt und diesen Rahmen komplett selber setzt. Das heißt, ich mache den Rahmenplan, den gestalte ich selbst. Die Zeiteinteilung, die mache ich selbst und die Materialien darf ich selbst auswählen und den Ort. Das heißt in dieser kompletten Pandemie Zeit sind hier die ganzen Programme auch alle überall gelaufen. Weil alle gedacht haben: Oh, das ist so furchtbar hier zu Hause. Die Kinder müssen die ganze Zeit vor dem Computer sitzen und drehen alle durch. Und die Homeschooler mussten es nicht. Ja, das heißt, wir waren einfach nicht an den Computer gefesselt in dieser Zeit. Wir konnten rausgehen, an die frische Luft und draußen Schule machen oder einfach so weitermachen wie vorher. Und ja, mit dem Homeschooling einhergeht einfach eine ganze Menge Freiheit. Und die hattet ihr wahrscheinlich alle in der Zeit nicht. Das heißt, das, was ich alles gehört habe über dieses sogenannte Pandemie Homeschooling, das hätte mir auch keinen Spaß gemacht. Überhaupt nicht. Zumal man ja auch da so reingeworfen wurde, das einfach nicht bewusst freiwillig gewählt hat und diese Form ja auch überhaupt nicht für jeden passt. Also, und zu der Frage mit Mama und Lehrerin gleichzeitig. Ja, es geht natürlicher als ich dachte. Also zum einen arbeite ich ja sowieso als Lehrerin und mein Sohn nimmt mich auch als Lehrerin war, da ich auch zu Hause unterrichte. Das heißt er weiß dann sowieso, Mama ist Lehrerin. Das bin ich einfach auch. Und ja, ich bin jetzt einfach nicht anders, wenn ich mit ihm Homeschooling mache, jetzt nicht so, dass ich plötzlich in so eine andere Rolle schlüpfe oder einen anderen Ton habe. Aber das bin ich auch nicht an der SamstagsSchule und in allen anderen Klassen. Ich bin zum Glück einfach wie ich bin und



nehme mir auch die Freiheit. Genauso fröhlich und entspannt sein zu dürfen. Und so bin ich es auch. Hoffentlich. Oder versuche es die meiste Zeit zu sein mit meinem Kind. Das heißt, es geht so ein bisschen ineinander über. Aber genauso wie ich als Mama natürlich auch mal strengeren Ton hab. Ja, weil er natürlich immer noch ein Kind ist und es immer noch so Grenzen gibt, die zwischendurch gesteckt werden müssen. So haben wir es beim Homeschooling natürlich auch, dass ich ihn zwischendurch dann einfach mal daran erinnere. Auch nach ein paar Jahren, nur weil wir Homeschooling machen heißt das nicht, das wir keine Schule machen. Und es ist für uns beide freiwillig gewählt. Das heißt, inzwischen ist er zehn. Ich kann mit ihm richtig gut darüber sprechen und er weiß, die Alternative wäre, in eine Schule zu gehen. Das sage ich ihm auf keinen Fall als Drohung oder so, sondern ganz offen und entspannt als Alternative. So: Hey, wenn du mit mir zu Hause keine Schule machen willst, Schule machen musst du trotzdem. Ja, dann bist du woanders, hast aber mehr Stunden am Tag und so und so sieht es da ungefähr aus. Wir können darüber sprechen. Genau. Aber das geht eigentlich unkompliziert. Also wir haben da nicht, was ich oft gefragt werde, irgendwelche Machtkämpfe oder das Kind will nicht. Aber ich glaube, das ist einfach, weil es die Freiwilligkeit ist, dass wir uns gemeinsam entscheiden, es machen zu wollen und er das auch genießt, das ihm Spaß macht mit allem, was dazugehört.

**Speaker 1** [00:25:09] Das hast du jetzt schön erzählt und erklärt, diese Freiwilligkeit. Und dass es anders ist, wie man sich das so vorstellt. Weil, ich gebe es zu, dieses Homeschooling, wie wir es jetzt umstandsbedingt einfach hatten, hat ja wirklich mit dem, was du gerade beschrieben hast, gar nichts zu tun. Weil wir uns ja einfach unfreiwillig einem System unterworfen haben, was so vorgegeben war. Da war ja kein Spielraum. Und das war ja das Anstrengende, glaube ich einfach, als wenn jetzt zum Beispiel beide freiwillig sich dafür entscheiden. Und ich glaube schon auch, dass wenn man diese innere Einstellung hat, dass das dann in der Umsetzung, also wenn du die Fragen bekommst, gibt es Machtkämpfe zwischen dir und deinem Kind oder so, dass das dann gar nicht kommt, weil du ja für dich so eine Klarheit auch ausstrahlst. Und ich glaube, sobald diese Klarheit für sich hat und die auch ausstrahlt, gibt es ja gar keinen Grund zum Diskutieren. Ich glaube aber, dieses, dieses Kämpfen oder so und gerade so Kind und Eltern ist immer, wenn ein Part und meistens sind es ja dann die Eltern einfach nicht klar sind. Weil die Kinder, die sind ja nicht klar, die sind, das sind halt Kinder. Bis sie 15/16 sind und selbst dann sind sie nicht immer ganz so klar mit dem, was sie wollen und wie sie sich fühlen. Und ich glaube, diese fehlende Klarheit als Erwachsener in dem Moment, als Gegenspieler, wenn die so fehlt, dann glaube ich, dann wird es immer anstrengend. So ist meine Erfahrung.

**Speaker 2** [00:26:26] Ja, ja, das stimmt. Also ja, ich glaube, die Kleinen, haben auch einfach feine Antennen: wo habe ich jetzt hier die Möglichkeit überhaupt zu kämpfen oder wo kann ich es auch gleich lassen? Genau. Und was ich auch noch dachte in diesem Pandemie Homeschooling ist es ja auch einfach so, dass der Raum, also der zeitliche Raum, eigentlich gar nicht gegeben war. Viele Eltern haben ja gearbeitet. Das war ein zusätzlicher Stress, der ja bei mir nicht gegeben ist, weil ich ja jetzt über Jahre hinweg meine Tage so geplant habe, dass da Zeit für das Homeschooling ist. Das ist nicht Zeit, die ich mir von was anderem abkapseln muss, sondern die Zeit ist da und alles andere schaffe ich danach davor. Und so weiter. Und das war ja so gar nicht gegeben in der Pandemie. Viele Leute sind ja da wirklich reingeschmissen worden, das heißt, es war einfach stressig in allem. Ja, also es ist wirklich kein Vergleich.

**Speaker 1** [00:27:30] Wie gesagt, es zeigt einfach wirklich so dieses: man entscheidet das alleine, man darf sich das gestalten und dann, dann funzt es. Und das ist ja nicht nur



zum Thema Homeschooling. Es ist ja so grundsätzlich so für das Leben, Wenn man sich selber für irgendwas entschieden hat, für was auch immer, dann ist das eine ganz andere Energie, als wenn irgendeiner sagt: Jetzt musst du den Job machen, weil oder keine Ahnung, jetzt musst du da hin. Dann ist man selber in so einem widrigen Widerstand. Irgendwie so. Und dann ist es eben schwer. So, und ich glaube schon auch, dass viele - das jetzt eine Verallgemeinerung - ich weiß. Aber, dass viele eben sich dessen so gar nicht bewusst sind, wo dieser Widerstand herkommt. Du hast dein Adjektiv gehabt Fröhlichkeit. Für mich ist so ein Wert zum Beispiel Freude. Ich habe beschlossen, ich möchte jeden Tag Freude an meinem Leben haben. Egal wie alt ich bin. Weil ich einfach sage: ich kann ja nicht nur auf Weihnachten und Geburtstag warten, um Freude zu bringen oder zu verteilen. Und dann kriege ich öfters so den Satz: Na ja, aber das Leben ist ja nicht nur Spaß. Und ich sage: natürlich ist das Leben nicht nur Spaß. Aber wenn das Leben nur dunkel wär, wär auch blöd. Also kann ich doch auch Freude in so dunkel haben. Und ist das so? Also immer mehr Leute sind sich dessen oder machen sich so auf dem Weg, das für sich so rauszufinden. Aber das sind ja so gute Anhaltspunkte, um auch rauszufinden, passt das noch, was ich da habe? Also, ist das Konzept, was ich gerade hab, ist es noch okay oder muss ich da was verändern? Ich finde das immer so ein schöner Anhaltspunkt um zu gucken, sobald da irgendwas ist, was sich nicht so schön anfühlt.

**Speaker 2** [00:29:10] Ja, absolut. Ja, es ist interessant. Was du gerade gesagt, dass dieses mit: Das Leben ist ja nicht nur Spaß. Es ist mir zum Glück echt sehr lange nicht begegnet. Aber ich glaube tatsächlich, das ist auch etwas, was ich mit dem Erwachsenen selbst so für mich herausgefunden habe. Was man interessanterweise als Kind ja auch noch nicht kann, aber dann auch später noch nicht so weiß. Vielleicht, dass man sich ja wirklich bewusst so entscheiden kann, mit wem man sich umgeben möchte. Ja, das heißt und dass man tatsächlich auch auf Social Media fällt mir das immer wieder auf, dass ich denke, ich weiß nicht, ob allen Leuten klar ist, dass man ja niemandem folgen muss, den man nicht mag. Deswegen ist mir aber nicht klar, warum Leute da so rum haben. Ja, weil ich denke: was machst du denn da? Ist mir nicht begreiflich, dass man seine Lebenszeit dafür benutzt, sich irgendwo aufzuhalten, wo es einem nicht gefällt. Ja, freiwillig - macht fuer mich keinen Sinn. Deswegen ist mir das echt lange nicht begegnet, dass irgendjemand mir versucht hat zu erzählen: Das Leben muss keinen Spaß machen. Ja, weil ich dann sofort denke: Ach, da wüsste ich auch nicht, was jemanden dazu bewegt, es irgendjemandem zu sagen, anstatt sich vielleicht einfach mit zu freuen, dass es jemand geschafft hat, sich zu freuen. Weil ich glaube, am Ende des Lebens, glaube ich, dass niemand so denkt und denkt Mist, ich hatte zu viel Spaß. Ja, also ganz bestimmt nicht.

**Speaker 1** [00:30:34] Aber ich glaube schon auch, dass das eine Gabe ist, anderen nichts zu neiden, sondern sich mit zu freuen. So wie du das gesagt hast.

**Speaker 2** [00:30:43] Ja, das ist eine grosse Gabe.

**Speaker 1** [00:30:44] Dass koennen nicht viele. Also, ich kann mich auch für jeden mitfreuen, egal was. Weil ich mir denke: ich feier jeden der irgendwie was in seinem Leben gemacht hat, was ihm Freude bringt. Und dann freue ich mich mit ihm. Das kann. Letztens hat mir eine Freundin ein Bild geschickt, sie hatte sich frische Blumen gekauft. Und ich habe gedacht: Wie geil ist es. Blumen. Also wirklich so Kleinigkeiten. Es muss nicht immer der Auftritt sein. Aber ich kenne viele, die das nicht können und die, ich weiss nicht wie's dir da schon mal ergangen ist, ich kenn auch ein, zwei Erfahrungen gemacht, dass ich mich mitfreue und die denken, ich verarsch die. Wo ich denke: Aeh? Wie denkt ihr denn?



Weißt du, dass man sich freut und das so feiert und die dann aber skeptisch so gucken: Was ist denn jetzt?

**Speaker 2** [00:31:25] Also ach echt? Ist mir zum Glück noch nie begegnet. Aber ich finde es erst mal toll, dass du, dass du das hast. Also, weil ich das auch im Erwachsenen werden gemerkt habe, dass es nicht jeder kann. Was total schade ist. Und das ich aber umso mehr zu schätzen weiß, wenn ich weiß, ich bin von Menschen umgeben, die sich für andere und eben auch für mich freuen können. Weil ich finde, das unter Freundschaftenschaften das absolute Gift. Also wenn da irgendjemand auf irgendjemanden eifersüchtig oder neidisch ist. Also ich finde das geht überhaupt nicht. Das ist so wie wenn jemand versucht zu fliegen und der andere zieht ihn runter oder so. Das geht nicht. Und ich finde auch irgendwie, jeder der das schafft sich mit zu freuen, der hat finde ich echt ein großes Geschenk, weil dann gibt es einfach viel mehr Gründe. Also wenn man das kann.

**Speaker 1** [00:32:23] Jetzt waren wir die ganze Zeit in Kalifornien. Aber du kommst ja ursprünglich, sage ich jetzt mal. Aus Berlin. Das ist auch so eine Verbindung. Also ich komme nicht ursprünglich aus Berlin, aber mein Papa ist in Berlin geboren und aufgewachsen. Habe ganz viel Verwandtschaft in Berlin gehabt und die Familie meines Mannes wohnt da. Also ich hab zu Berlin auch eine ganz starke Verbindung. Auch meine Lieblingsstadt und auch der einzige Ort, wo ich glaube ich wieder hinziehen würde, wenn ich nach Deutschland gehen dürfte.

**Speaker 2** [00:32:51] Ich auch.

**Speaker 1** [00:32:53] Du hast das erste Mal Kalifornien besucht, als Familienhelferin.

**Speaker 2** [00:32:57] Genau.

**Speaker 1** [00:32:59] Familienhelferin, die kenn ich nur aus Rosamunde Pilcher Film. Das sind die, die auf dem Dorf rumlaufen und Menschen ihre Hilfe anbieten. Aber wie macht man das in Kalifornien und wie kommt man da ran?

**Speaker 2** [00:33:10] Ah, interessant. Ich weiß nicht genau, was dabei Rosamunde Pilcher passiert, aber vielen Leuten habe ich früher erklärt: Das ist ein bisschen wie die Supernanny, nur in echt. Und in echt und authentisch und über Jahre hinweg. Ja, genau. Nee, ich habe ja neben dem ganzen künstlerischen und der Schauspielerei damals Lust gehabt zu studieren. Und ich habe Gebärdensprache gelernt. Und dann habe ich New Studies studiert an der HU und Sprache und Kultur der Gehörlosen und Pädagogik nebenbei und im Zusammenhang dessen wurden einfach Einzelfallhelfer und Familienhelfer speziell für Familien, wo es eine Hoerschädigung gibt, gesucht. Und das heißt, ich konnte mich, bevor ich fertig studiert habe, bewerben. Und ja, habe dann da gearbeitet und habe das geliebt. Also ich habe dann quasi wirklich 50 % künstlerische Sachen gemacht und die andere Hälfte war dann das. Und im Zuge dessen war da eine Familie, die hier in Ventura in Kalifornien drei Wochen lang eine Therapie machen wollte und mich gefragt hat, ob ich sie begleiten kann. Und so bin ich das allererste Mal im Jahr 2000 nach Kalifornien gekommen.

**Speaker 1** [00:34:28] Da habe ich gleich mal eine ganz andere Frage, bevor wir auf California eingehen. Gebärdensprache ist ja eine Sprache, die ich noch mal in meinem Leben lernen möchte. Ist sie universell?



**Speaker 2** [00:34:38] Nein.

**Speaker 1** [00:34:39] Weil wir hatten die Situation erst letzte Woche. Wir waren unterwegs. Frag mich wo. Irgendwie hier. Und da habe ich das allererste Mal Chinesen Gebärdensprache machen sehen. Also das war mir vorher nicht aufgefallen. Beziehungsweise ist es hier so, dass die Leute nicht so integriert in diesen Alltag sind. Das hat was mit der Kultur zu tun und so. Auf jeden Fall, da habe ich das erste Mal gesehen, zwei Chinesen mit Gebärdensprache. Und da war meine Frage zuerst: Ist es universell oder lernen die jetzt eine chinesische Gebärdensprache? Und jetzt habe ich dich und jetzt frage ich dich: Ist die universell?

**Speaker 2** [00:35:16] Äh, nein. Das heißt, es hat tatsächlich jedes Land seine eigene Gebärdensprache. Es gibt sogar Dialekte. Und ganz die erste Reaktion. Und das denkst du jetzt vielleicht auch. Das ist ja schade. Und warum? Ja. Ja. Und denkst du das?

**Speaker 1** [00:35:32] Nein, ich denk mir einfach. Wie kompliziert ist es?

**Speaker 2** [00:35:35] Ah ja, genau. So denken das dann viele. Aber wenn man dann erklärt, dass man sich das nicht vorstellen kann, als wäre das jetzt so eine künstliche Sprache, die sich vor kurzem jemand ausgedacht hat und gesagt hat: So, jedes Land lernt jetzt eine Gebärdensprache. So ist es eben nicht, sondern die haben sich genauso wie die Lautsprache vor langer Zeit natürlich entwickelt. Das heißt, da die Menschen natürlich an verschiedenen Orten auf der Welt gelebt haben, haben sich parallel zu den Lautsprache auch die Gebärdensprache entwickelt. Das heißt, es gab genauso wie es auch bei den gesprochenen Sprachen zwischendurch die Versuche gab, da irgendwie Einheitssprache zu schaffen, gab es die Versuche in der Gebärdensprache auch. Aber natürlich klappen die nicht. Man kann nicht plötzlich kommen und sagen: Hey, wir schmeißen jetzt eure Sprache weg und lernt mal das. Weil die Sprache wird auch von, in den besten Fällen, von von klein auf erworben. Ich habe Freunde, die taub sind und deren Eltern waren es zum Beispiel auch. Das heißt, es ist deren Sprache. Deren Muttersprache oder Erstsprache. Und das ist was ganz Natürliches und die ist einfach in jedem Land anders und man lernt dann einfach auch als Fremdsprache eine andere Gebärdensprache. Also ich kann zum Beispiel ein bisschen die amerikanische, die interessanterweise der deutschen total ähnlich ist, weil sich das geschichtlich so überschritten hat. Und genau, aber es ist in jedem Land anders.

**Speaker 1** [00:36:59] Ja, sehr spannend. Also das finde ich interessant, dass auch in der Gebärdensprache im Prinzip Muttersprache und Fremdsprache gibt.

**Speaker 2** [00:37:07] Total. Und es hat auch eine eigene Grammatik. Also die deutsche Sprache zum Beispiel hat eine andere Grammatik und einen anderen Satzbau als die deutsche Lautsprache und so. Ja, es ist sehr spannend. Ich finde das absolut empfehlenswert sie zu lernen.

**Speaker 1** [00:37:20] Ja, also das ist noch so, also wenn einer sagen würde, welche Sprache möchtest du noch mal lernen? Jetzt wo ich mit meinem Englisch halbwegs da bin, waere es Russisch und Gebärdensprache. Das sind noch die zwei, die ich gerne noch mal ein bisschen intensiver lernen wuerde. Also ein bisschen russisch kann ich durch die Schule noch, aber genau.

**Speaker 2** [00:37:35] Auf meiner Wunschliste ist Spanisch.



**Speaker 1** [00:37:39] Sehr gut. Spanisch ist auch schön und nun zurück zu Kalifornien. Du bist dann in Kalifornien gewesen. 2000 das erste Mal. 2010. Entschuldigung. War das schon immer ein Ort, wo du hin wolltest? Oder bist du da hingefahren, weil sich die Umstände ergeben haben? Und du warst dann begeistert von dem Ort, wo du da warst.

**Speaker 2** [00:37:59] Also tatsächlich war es so, als mich damals die Familie gefragt hat. Ich war zu dem Zeitpunkt schauspielerisch super aktiv und es war noch ein bisschen andere Zeit als jetzt, wo man so alles mit Social Media macht. Das war noch so ein bisschen in der Zeit, wo man das Gefühl bekommen hat, man darf nicht so lange weg sein, weil man eventuell was verpasst. Und das heißt, schon allein deswegen dachte ich: drei Wochen; das ist ja unfassbar lang und da dachte ich auch drei Wochen aus meinem geliebten Berlin weg zu sein, kann ich mir nicht vorstellen. Ich bin ja auch so nah an meiner Mama und meiner Oma gewesen und meinen Freunden. Ich habe tatsächlich darüber nachgedacht, ob ich das wirklich machen will. Ob ich da mitkommen will. Ganz viele von meinen Freunden haben sofort gesagt: Denise bist eigentlich verrückt geworden. Ja, es ist doch eine super Chance. Macht es. Aber ich war mir nicht so sicher. Außerdem hatte ich Angst vorm Fliegen. Ich bin als Kind schon oft geflogen. In die Türkei und in andere Länder. Aber zu dem Zeitpunkt länger nicht und hatte irgendwie so eine Angst entwickelt. Und in den USA war ich noch niemals zuvor. Und obwohl mir Freunde davon erzählt haben und ich mich noch richtig erinnern kann, dass mir zwei Freundinnen erzählt haben, die mal da waren. Denise, du würdest das lieben. Ja, dachte ich irgendwie. Ja, kann schon sein, aber muss nicht sein. Das ist einfach wahnsinnig weit weg. Und da sind viele Flugstunden dazwischen. Also vielleicht nicht. Ja, aber dann hab ich Ja gesagt und war das erste Mal hier. Und tatsächlich dachte ich schon nach den ersten Tagen: Wow. Also, das war ganz anders, als ich es mir vorgestellt habe. Viel schöner. Und so nach ziemlich kurzer Zeit, dass ich dachte: Krass, das ist so ein bisschen wie. Und ich glaube, ich habe das auch mehrmals gesagt. Als hätte das, als hätte das jemand für mich gemacht. Ja, also überall wo ich hingeguckt habe: ja, genauso würde ich das machen und genau genauso würde ich das sein. Also so ja, war schön und irgendwie auch mit den Menschen hier. Ich habe ziemlich schnell, hier gespürt: Ach, ist ja verrückt. Hier kann ich tatsächlich so sein, wie ich bin, ohne dass jemand denkt, das, was wir vorhin besprochen haben. Wo ist denn der Haken? Man kann ja nicht irgendwie einfach so gut gelaunt sein. Ja, und man kann ja auch nicht einfach zu jedem nett sein. Und hier darf man das ja. Man darf es einfach. Und ich bin nicht die Einzige. Das ist total herrlich. Und ja, es ist schön. Es war überhaupt nicht geplant, aber als ich das erste Mal hier war, dachte ich direkt: Wow. Also es ist wirklich wunderschön und fühlte sich direkt richtig schön an, richtig gut an!

**Speaker 1** [00:40:44] Ja, es gibt so Orte, da fliegst du hin oder hast du Bedenken und dann fliegst du hin oder fährst hin. Muss ja nicht immer fliegen, kann ja auch mit dem Auto sein. Und dann ist es so wie: Das musste so sein. Also für mich gibt es auch so Orte, wo ich dann das erste Mal da war und dachte: krass. Man fühlt sich dann gleich so wohl irgendwie. Das war wie, als wenn das jetzt ein Punkt auf dieser Lebenslinie ist, wo es heißt: So, jetzt, das ist jetzt der nächste Ort, weil da genau fühlst du dich einfach wohl und passt da so rein. Wie ist es, wenn du jetzt zwischen Kalifornien und Berlin - also du pendelt es ja nicht, aber du bist ja auch öfters in Berlin, weil da deine Familie ist - das ist ja ein krasser kultureller, Wettertechnischer, Essens technischer Unterschied. Wie geht es dir damit?

**Speaker 2** [00:41:32] Ich muss sagen, ich genieße Berlin jetzt noch bewusster. Mit all den positiven Zeichen in Berlin. Und kann echt mit einem Lächeln ganz gut über die Sachen, die mir nicht so gefallen, hinwegsehen, mit dem Wissen, dass ich auch wieder wegfliege. Das ist schon ganz gut. Ich muss auch sagen, es wäre jetzt auch wahnsinnig kompliziert,



wenn ich vorhätte, nach Berlin zu ziehen. Ja, jetzt nach Scheidung und soweit wäre das super kompliziert, da das anzukämpfen. Aber es ist zum Glück so, dass es mir wirklich reicht, im Urlaub da zu sein. Es könnte von mir aus wirklich öfter sein. Wenn ich es mir aussuchen könnte, wäre ich mehrmals im Jahr da und hätte gerne eine Flatrate fürs Flugzeug. Aber ich wäre gerne öfter da. Aber ich bin schon dankbar, dass ich dann auch wieder hierher fliegen kann und mich gewissen Sachen, die mir nicht so gefallen, nicht täglich umgeben muss. Also so ne Muffigkeit, die einem zum Beispiel überall begegnet oder eben, dass nicht jeder freundlich Guten Morgen sagt und so, und dass man nicht mit einer Normalität mit jedem spricht und so. Das gefällt mir hier schon einfach sehr, sehr gut. Wobei ich sagen muss, dass ich auch natürlich, wenn ich jetzt in Berlin bin, mich bewusst umgebe mit Menschen, die ich liebe. Ich nehme das dann auch sowieso weniger doll wahr und habe nicht irgendwelche Arbeitskollegen, die dann irgendwie oder muss nicht zu irgendwelchen Ämtern und so. Das heißt, ich habe das auch ein bisschen weniger. Und so im Alltag merke ich, dass ich, wenn ich jetzt nach Berlin fliege, noch extra ... ich war auch eh immer schon ein bisschen anders für Deutsche. Aber ich glaube jetzt vielleicht noch mehr. Ich habe das Gefühl, ich komme jetzt so aufgeladen auch mit so kalifornische Sonne an und versuche ganz bewusst auch die Zeit, in der ich da bin, zu nutzen, um das vielleicht auch so ein bisschen zu nehmen, um die Leute anzustecken. Und das klappt ganz gut und mehr als man denkt. Also auch bei meinem Sohn merke ich das, dass der ja im Gegensatz zu mir das nicht hat, dass ich noch denke, das macht man hier nicht oder so, ja. Er macht es halt einfach. Ja, die Resonanz ist total positiv. Wir haben so viele Kleinigkeiten auch dadurch im Alltag geschenkt bekommen oder so oder wie oft ich mit ihm im Bus nichts zahlen musste, weil der Busfahrer gesagt hat: Kommt mal einfach rein. Ihr habt mir so einen guten Tag bereitet. Endlich mal jemand, der mich anlächelt, der mir so nett hallo sagt oder so. Ich glaube, man kann viel mehr, auch in Deutschland, wenn man einfach sich nicht denkt: die anderen machen es auch nicht oder so, sondern es einfach machen.

**Speaker 1** [00:44:24] Wenn man sich nicht so mitten mitnehmen lässt von der Stimmung, die gerade ist, unabhängig von den Themen. Die will ich gar nicht ansprechen, sondern so grundsätzlich. Wenn man da so diese Leichtigkeit oder dieses, was man anderswo gesehen hat, wie es eben auch anders gehen kann. Also ich weiß noch, ich war das letzte Mal 2019 in Deutschland und da habe ich die Frau im Rewe angesprochen. Habe auch so: Ja guten Morgen und wie geht's und so. Die war völlig überfordert. Also wirklich. Somit großen Kulleraugen angeguckt, so wo ich dachte was habe ich jetzt gemacht? Aber ich glaube, weil es einfach nicht normal ist, so mit den Leuten zu interagieren oder so wie anzusprechen. Und ich glaube, da bin ich ganz bei dir. Wenn man das auch öfter machen würde, wäre das wieder eine Normalität und dann würden andere da viel mehr von profitieren. Wäre das ein positiver Kreislauf. Und dann wäre das auch wieder was anderes, wenn sich keiner traut, den Anfang zu machen. Wie soll denn der Anfang stattfinden?

**Speaker 2** [00:45:15] Ja, absolut. Dabei ist es ja eigentlich. Ich meine, wer freut sich nicht über ein nettes Kompliment oder Lächeln? Genau. Es ist eigentlich schwer zu begreifen, dass man in Deutschland vielerorts das Gefühl hat wo ist der Haken? Oder Du kannst mich nicht meinen. Ja, oder warum machst du mir ein Kompliment? Dabei ist das ja eigentlich was total Schönes und ich merke halt hier, wie das echt so ein Dominoeffekt ist. Man kommt morgens aus dem Haus und irgendjemand sagt einem: I love your earrings oder irgendwas kleines. Und auch Kinder machen das schon. Und entgegen dem, dass ja viele meinen, das wäre so eine Oberflächlichkeit bla bla. Denke ich immer, Das ist völlig egal wie man es betiteln möchte, es ist einfach - vor allen Dingen ist es auch eine große Achtsamkeit, dass man gezielt guckt, was finde ich toll an dem anderen und man macht



sich gegenseitig Komplimente. Also das ist schon so eine schöne Energie, die man sich gegenseitig hin und her gibt und weitergibt. Also ich finde es toll.

**Speaker 1** [00:46:16] Ich auch. Also ich denke immer, mein Gedanke ist dann immer, wenn dann einer sagt: ja das ist ja so oberflächlich. Ich denke, lieber oberflächlich freundlich als oberflächlich, nicht freundlich. Weil dann haben wir alle was davon. Und ganz ehrlich, ich will ja auch nicht mit jedem, den ich auf meinem Weg treffe, befreundet sein. Aber der Bäckersfrau oder dem Busfahrer oder wie auch immer nettes Wort zu schenken, einfach weil man gerade da ist. Da kommt ja auch wieder das, was du ganz am Anfang gesagt, dass diese Achtsamkeit, im Moment sein. Was ist um mich rum und wie ist es gerade, wo bin ich gerade und in dem Moment es einfach zu geben. Das ist vielleicht auch alles, was getan werden muss. Und manchmal denken die Menschen vielleicht auch wieder schon zu weit. Und deswegen denke ich lieber oberflächlich freundlich als oberflächlich unfreundlich, wenn ich das mal so sagen darf.

**Speaker 2** [00:47:01] Und tatsächlich. Ich war da vielleicht irgendwie auch falsch beeinflusst von dem, was ich vorher über Amerika gehört habe, dass dieses, wenn man im Supermarkt ist und man wird gefragt, wie es einem geht, dass das so wie so ein Hallo ist. Und ich glaube, ich habe am Anfang tatsächlich - inzwischen, das finde ich jetzt relativ unangenehm - ich habe glaube ich, ganz oft einfach: Hi oder so gesagt. Bis ich irgendwann verstanden habe, ne ne, das ist eine Frage. Du antwortest auf die Frage. Und du kannst auch zurückfragen Natürlich. Und der Raum ist total da dafür, dass du antworten kannst. Und keiner gibt dir hinterher in der Schlange das Gefühl, dass man jetzt irgendwie zu viel gesagt hat oder so. Und ich merke hier halt wirklich, dieser Smalltalk. Du kannst den, wenn du möchtest als Smalltalk und weiterlaufen mit einem freundlichen Lächeln benutzen. Aber es birgt auch die Chance, das was daraus entstehen kann. Also und ich sehe das ganz oft so und ich sehe das auch bei meinem Partner, der ja gebürtiger Kalifornier ist. Dass ich immer noch manchmal - jetzt auch nach so vielen Jahren, obwohl ich so bin, wie ich bin, ganz oft denke, wenn ich zum Beispiel eine Sekunde später aus dem Haus gehe und er redet mit jemandem, dass ich denke, er hat einen Freund oder so getroffen, zufällig. Aber nee, nee, nee. Sie haben sich vor drei Sekunden das erste mal gesehen und unterhalten sich. Mit so einer Wärme irgendwie, die hier relativ normal ist. Also man gibt sich damit ja auch gegenseitig das Gefühl, wir gehören irgendwie alle zusammen. Das ist irgendwie schön. Und die Kinder lernen das von klein auf und ich sehe das bei meinem Sohn. Das finde ich total schön.

**Speaker 1** [00:48:35] Ja, weil das ja auch was ist, was weitergetragen wird. Also ich finde einfach mit so einer einfachen Geste, wo jetzt in dem Moment auch keine Verpflichtung so dran hängen, weil du ja den Moment nur nutzt. Hast du ja auch eine ganz andere ... Du gehst ja anders, du begegnest den Leuten anders, du begegnest den Themen, die dir am Tag entgegenkommen, ganz anders, als wenn du gebückt gehen würdest und grummelig bist.

**Speaker 2** [00:48:57] Ja, und ich wusste ehrlich gesagt, im Gegensatz, weil du gefragt hast, wie ist das jetzt für mich? In Berlin ist es manchmal so, dass ich noch mal neu überlegen muss: Ach, das ist ja total kompliziert. Wie mache ich das jetzt? Wenn mir jemand entgegenkommt. Dass ich demjenigen nicht anschauen, freundlich angucke und Hallo sage? Es ist ja noch viel komplizierter, total unnatürlicher Weise jetzt gegen die Hauswand zu gucken, im Vorbeilaufen oder auf dem Boden. Es kommt mir so absurd vor und ich versuche jetzt ein Zwischending zu finden, weil ich möchte jetzt natürlich auch nicht denken, dass die Leute denken ich bin ein Psychopath. Indem ich jetzt wildfremde Menschen anspreche. Oder Ich möchte auch niemandem zu nahe treten, der jetzt denkt,



ich flirte ihn an, weil ich jetzt super freundlich bin oder so was. Aber ich glaube, man kann da ganz guten Mittelweg finden, indem man sich einfach freundlich anlächelt oder zunickt, ohne dass es jetzt zu extrem ist, auch in Deutschland. Und manchmal sind es auch so Kleinigkeiten in der Interaktion, dass man einfach auch Danke sagt an der Kasse oder im Bus. Also hier zum Beispiel steigt man niemals aus dem Bus, ohne Danke zu sagen. Ja und ich finde das macht total Sinn. Ja, also.

**Speaker 1** [00:50:07] Das ist auch ganz spannend. Ich habe mal in Amerika war ich ja noch nie gewesen, aber ich war mal in Kanada, in Vancouver. Also meine Schwester hatte zu dem Zeitpunkt da gewohnt und da ist das auch so. Da steckt man aus und sagt Danke. Und dann war das das Erste, was meine Schwester gesagt hat. Wenn wir aussteigen, musst du Danke sagen. Und ich so Hä? Warum? Und dann macht das ja jeder. Und am Anfang habe ich festgestellt, es ist total befremdlich, weil ich dachte, du brüllst hier durch den Bus. Aber da irgendwie so nach dem dritten Tag denk ich mir eher: why not? Also ich tu mir überhaupt nicht weh damit. Und das ist so eine schöne Stimmung gleichzeitig. Muss man aber lernen, wenn man es nicht kennt.

**Speaker 2** [00:50:53] Aber es ist ja auch einfach schön. Ich habe noch niemanden kennengelernt, der jetzt hier war und dann hinterher gesagt hat, er hat das nicht irgendwie genossen. Diese Freundlichkeit.

**Speaker 1** [00:51:06] Jetzt habe ich noch eine Frage. Was ja so eigentlich die Einleitung gewesen sein sollte. Du bist ja dann in Kalifornien gewesen, bist wieder zurück und bist dann der Liebe wegen nach Kalifornien, ohne da das ganze Thema jetzt aufzumachen. Es ist ja nicht so gelaufen, wie du dir das gedacht hast. Also ich kenne das aus eigener Erfahrung auch. Ich hatte da auch mal so einen Traum und dann bin ich auch mit dem Mann zusammen und es hat auch nicht funktioniert. Und da war auf einmal dieser geplatze Luftballon. So, dieses: das habe ich mir jetzt anders gedacht. Jetzt war das bei dir aber noch mal, finde ich in meiner Wahrnehmung im Ausland ist ja noch mal was anderes. Wie geht oder wie bist du oder Ja, geplatzte Träume. Also was fällt dir da ein, wenn du jetzt so auf deine eigene Geschichte zurückgehst?

**Speaker 2** [00:51:51] Ja, ich bin quasi zu Beginn des Lockdown mit meinem Sohn zusammen ausgezogen und damit hat die Trennung so richtig offiziell begonnen. Und ja, das war schon erstmal sowieso eine sehr surreale Situation. Es war so ein bisschen so ... man hatte sowieso eine Weltuntergangsstimmung überall. Und die passte tatsächlich ganz gut zu meiner Situation. Und irgendwie war es auch, auch wenn es es noch schwieriger gemacht hat teilweise. Hat es irgendwie auch ganz gut gepasst, weil zu diesem Zeitpunkt sowieso alles anders war. Dass ist es nicht so extrem aufgefallen, das in dem Moment das war. Und wie du gesagt hast mit diesen geplatzten Träumen. Manchmal ist es ja auch besonders anstrengend, wenn man sich sofort überall erklären muss. Und man nicht so viel Zeit hat, erst mal selber irgendwie das alles geregelt zu kriegen. Und ich hatte das Gefühl, ich hatte viel Zeit dadurch, weil das war wie so ein Leerlauf. Die Welt stand still. Ja, es gab keine Treffen irgendwo und auch mein Sohn musste niemandem erzählen. Ich wohne jetzt woanders oder so. Das war irgendwie ganz angenehm. Also geplatzter Traum? Ja, das. Das hat eine ganze Weile, glaube ich, gearbeitet. In mir drin. Bis ich erst mal dieses neue Bild in meinem Kopf überhaupt zulassen konnte. Also, weil ich glaube, dass ich das nicht ... Also ich möchte nicht sagen, natürlich, weil ich glaube, dass es Frauen oder Männer gibt, die sich das von Anfang an vorstellen können, auch alleine mit einem Kind zu sein. Oder dass es vielleicht nicht für immer ist oder so. Ich habe mir das so .. Ich habe mit ... Ich weiß noch nicht mal, muss ich ehrlicherweise sagen, ob so rückwirkend ich mir sicher war, dass es wirklich der Mann für immer ist. Ich glaube, ich



habe vielleicht das schon geahnt und diesen Gedanken gar nicht weiter zugelassen. Aber zumindest habe ich dieses Bild Vater, Mutter, Kind nur als komplettes mir vorstellen können. Ich glaube, ich hätte mir niemals vorstellen können, alleinerziehend zu sein. Das war für mich eigentlich so ein Wort wie: Das sollte sich ganz weit weg ansehen. Andere sind das. Aber ich kann mir das nicht vorstellen. Aber vielleicht auch, weil man dazu so ein ... Weiß ich nicht ... ich glaube in der heutigen Zeit schon viel weniger als früher, als ich klein war, hatte das irgendwie finde ich immer so einen traurigen Touch. Weiss auch nicht recht. Vielleicht weil man es auch nicht kannte aus Bilderbüchern. Man kannte es nicht aus Serien. Inzwischen ist das anders. Inzwischen gibt es das alles und es wird nicht mit so einer Schwere oder so einer Traurigkeit oder so, das ist was ganz Spezielles, was nur du hast, besetzt. Und trotzdem hat es auch bei mir ein bisschen gedauert, bis ich ja das zulassen konnte, dass das eine Option ist. Ja, dass das passieren kann. Und dann war es eigentlich, seitdem das bei mir im Kopf klar war. Hey Denise, was interessant war, aber nicht in allen anderen Bereichen eigentlich immer so war. Dass ich das gemacht habe, was mich glücklich macht. Ja, und soweit ich konnte, einfach weggegangen bin von den Sachen, die ich nicht mochte oder die mich nicht glücklich gemacht haben, war es überraschend, dass doch eine echt verhältnismäßig lange Zeit war, in der so vieles einfach nicht gestimmt hat. Und umso befreiender war es, dass ich mich dann irgendwann selber daran erinnert hab: Hey Denise, das ist dein Leben. Du kannst es ändern. Und das habe ich gemacht. Und das war in dem Moment zwar so wirklich sehr abenteuerlich. Es war so, ich hatte noch kein Bild davon, wo ich landen werde, wie ich landen werde und wie ich das überhaupt anstelle. Zum Glück hatte ich auch noch überhaupt keine Vorstellung von diesen unfassbaren Anwaltskosten, die auf mich zukommen werden. Aber ich hatte diesen den Rucksack voller Willenskraft. Die mich einfach angetrieben hat. Und auch dieser, ich glaube, diese Befreiung, die mir von den Schultern gefallen ist und vom Herzen zu sagen: Hey, ich war eine Situation, die gar nicht ich bin, die mich nicht glücklich macht. Ich habe jetzt die Möglichkeit, wieder richtig ich selbst zu sein. Ja, ohne mich quasi selber irgendwie so ein bisschen, wenn auch unbewusst anzuschwindeln, jeden Tag. Und so zu tun, als wäre das ich, obwohl ich das nicht bin. Das diese Befreiung war irgendwie fast größer als dieser große Berg Hindernisse, die vor mir lag. Also insofern war das vielleicht ein geplatzter Traum. Der dann aber sich vielleicht entpuppt hat als: Hey, vielleicht war das auch nur ein vermeintlicher Traum, der gar nicht meiner war. Um dann in den eigentlichen überzugehen. Ich habe mir damit quasi selbst ermöglicht, mein Leben zu gestalten oder mich überraschen zu lassen, was das Leben sonst noch für mich hat. Und ich bereue das keine Sekunde. Es war, ja eine Riesenherausforderung. Aber wie gesagt, ich glaube mit dem Bewusstsein, was ist die Alternative? Und das ist dasselbe, was ich schon gesagt habe mit dem Homeschooling. Und wo du auch gesagt hat, ich glaube, diese Freiwilligkeit, ja die macht einfach einen großen Unterschied. Ich bin einfach freiwillig gegangen. Ich habe freiwillig entschieden, ich möchte das nicht. Was natürlich unfreiwillig ist, dass ich, dass es so gekommen ist, dass mir das nicht, dass es nicht schön war. Das wollte ich natürlich nicht. Ich habe mir vorgestellt, dass es total schön ist. Das diese Ehe sich entpuppt hat als eine, die mich nicht glücklich macht. Und das war natürlich was, was ich mir nicht gewünscht habe. Aber ich habe dann aus vollem Herzen und mit vollem Bewusstsein und freiwillig entschieden, ich möchte das nicht. Und ich glaube, dass man immer eine große Portion Kraft auch frei setzt in sich selbst. Wenn man, wenn man das schafft zu machen, also eine Entscheidung zu treffen. Und deswegen hatte ich die ganze Zeit das Gefühl, dass ich einfach so ein Kraft Boost habe, in dem ich ganz viel Schweres auch einfach losgelassen habe, was mir vorher viel Kraft genommen hat. Die hatte ich dann plötzlich zurück, die ich dann brauchte für die ganzen Hindernisse, die dann so kamen, um erst mal zu verstehen Oh, wie mache ich das jetzt hier in diesem Land? Ja, ganz viele Sachen hat mir doch vorher keiner erklärt. Das war so ein bisschen wie nach einigen Jahren, in denen ich schon hier war, noch mal ganz neu ankommen. Also weil ich



dann einfach alles alleine irgendwie schaffen musste. Und gesehen hab, ganz viele Sachen, da wurde mir der Weg vorher gar nicht geebnet. Das heißt, und von meinem Ex war die Hilfe natürlich nicht da. Oder was heisst natürlich. Jedenfalls war sie nicht da. Das heißt ja aber auch, das ist dann einfach ein unglaublich gutes Gefühl, dass man sieht, einfach: wow, ich wusste gar nicht, dass da so viel Stärke in mir drin ist. Dass ich das alles kann. Also man muss auf keinen Fall immer stark sein. Das ist dann auch gut, wenn man rechtzeitig merkt: Okay, ja, hier kann ich stark sein und es fühlt sich gut an und hier darf ich mich vielleicht auch bei jemandem jetzt in die Arme fallen lassen. Ich habe darüber nachgedacht, als du gesagt hast, das Thema ist geplatzte Träume. Bei ganz vielen Sachen, die ich in meiner Vergangenheit hatte, dass ich eigentlich immer das Gefühl hab: also so ein geplatzter Traum, wenn er zerplatzt - dass ich zum Glück instinktiv immer schon das Gefühl hatte, wenn er zerplatzt, dann war es auch nicht der Richtige. Ja, also dann, dann kommt der Richtige erst noch. Das war dann sowieso ein Vortraum. Und dann ist auch wirklich gut, dass er jetzt schon zerplatzt ist und nicht erst später. Weil umso mehr Lebenszeit habe ich ab dieser Sekunde übrig, um meinen richtigen Traum zu leben oder zu gucken, was für verschiedene tolle Träume noch so verwirklicht werden können. Also, zum Glück habe ich das echt ganz gut drauf, dass ich Dingen, die zerplatzen, eigentlich nicht nachtrauer, sondern es ist mal schwer oder weniger schwer, ja. Und ich bin auch dann mal traurig über Dinge. Aber ich traure dem Geschehenen nicht nach. Also ich bin dann auf jeden Fall eigentlich dankbar, dass es rechtzeitig geplatzt ist und ich dann das verstanden habe, dass es weitergeht.

**Speaker 1** [01:00:54] Ich glaube auch gerade das Thema Ehe ist halt auch so sozialisiert in uns drin. Da hab ich mich in deinen Worten total wiedergefunden. Als das bei mir damals war, da war ich noch keine 30. Habe ich dann auch festgestellt, dass ich diesen Traum haben wollte, unabhängig mit was er gefüllt ist. Das klingt jetzt total negativ, aber ich war nicht so ... Also wenn man so ein Traum hat und nicht so wirklich alle Punkte richtig bedenkt, dann wird das sowieso nix. Und dieser Traum Mama, Papa, Kind, den hatte ich auch und so war ich auch sozialisiert und das macht man einfach so. Und dann habe ich meinen Exmann damals kennengelernt und dann ist dieser Traum geplatzt und erst dann habe ich realisiert, dass nicht alle Eckpunkte korrekt waren. Also dass die Beziehung zwar gut war, aber dass die Ehe nicht Ehetauglich war zum Beispiel. Das gibt es ja einfach so. Und dann mit diesem Stigma zu leben. Du bist geschieden, habe ich mich am Anfang auch schwergetan, weil das bei mir zum Beispiel immer ausgelöst hat: Du hast es nicht drauf. Weißt du, du hast es nicht geschafft. Du bist jetzt also diejenige, die geschieden ist. Und ich war in meinem Umfeld die erste und mittlerweile immer noch die einzige, die das so gemacht hat und die das dann auch offen gesagt hat, das funktioniert nicht und so. Da ist ja auch viel, viel Klischee so dran. Und sich davon so zu befreien fand ich damals auch, wie du gesagt hast, sehr anstrengend. Aber rückblickend alles gut gelaufen, kein Ding. Und ich habe jetzt für mich gelernt, immer zu überprüfen: Ist der Traum, den ich habe, wirklich meiner? Oder ist es ein Traum, den ich habe, weil ich von anderen höre, dass das gut wäre oder sogar ein Traum, den ich glaube machen zu müssen, weil andere sich das nicht trauen? Weisst du wie ich meine?

**Speaker 2** [01:02:35] Ja, absolut.

**Speaker 1** [01:02:36] Und das ist schon auch so ein Gewinn, den ich aus meiner Geschichte zum Beispiel mitnehme. Ich sage okay, neben der guten Zeit, die ja auch da war und neben unserem Kind, ist das eben das, wo ich sage, das hätte ich in dieser Intensität gar nicht so gelernt und profitiere jetzt aber immer noch von dieser Erfahrung. Also im Guten. Weil ich auch glaube, dass jede Erfahrung nicht nur schlecht ist, also wenn sie schlecht ist, sondern dass da immer noch was Gutes dabei ist. Und ich glaube, man



darf auch nicht vergessen, diese andere Seite zumindest mal anzugucken. Und mal ein bisschen reinzufühlen, auch wenn es noch schmerzt. Dann legt man es zur Seite. Aber es gibt ja immer diese zwei Geschichten und ich glaube auch so wie du gesagt hast, wenn ein Traum geplatzt ist wie ein Luftballon, dann kann man ja wirklich gucken, was kommt denn jetzt eigentlich oder was will ich denn? Oder man ist achtsamer mit dem, was einem entgegenkommt, oder es ist ja fuer etwas gut.

**Speaker 2** [01:03:27] Ja, absolut. Und ich kann durchaus verstehen, dass Leute, die gerade irgendwie absolut trauern und Schreckliches passiert, die nicht gut klarkommen, auf solche Sprüche wie: Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne und überall ist die Chance auf was Tolle. Ich glaube, das ist noch mal ein Unterschied, ob man jetzt um etwas doll trauert. Jetzt ein Schicksalsschlag ist. Jemand ist gestorben oder so oder jemand ist sehr krank und man hat da was. Ich finde, dem würde ich dann auch mehr Raum geben wollen, bewusst in meinem Herzen. Als wenn etwas wirklich zerplatzt ist. Weil ich dann das Gefühl habe, ich möchte dann dieser Enttäuschung gar keinen Raum mehr geben. Das finde ich einfach kontraproduktiv und finde, das hilft mir nicht und hilft meinem Herzen nicht. Und ich finde, in solchen in solchen Fällen finde ich wirklich, da würde ich immer wirklich schauen, also wenn es wirklich keinen Weg zurück gibt, wenn man diese Seifenblase nicht mehr flicken kann. Offensichtlich geplatzt ist. Dann wüsste ich nicht, warum man weiter Lebenszeit verschwenden sollte damit. Ja, und ein Teil des Herzens kann ja weiter noch ein bisschen traurig sein in Momenten, aber im großen Ganzen kann man parallel dazu ja trotzdem leben und das Leben genießen. Und ja, also in so Momenten, wo ich Traurigkeit empfinde für jemanden, den ich liebe, dem es schlecht geht, der krank ist oder der verstorben ist. Da kann ich mich dem bewusst hingeben, weil ich finde, ich möchte demjenigen ganz bewusst auch jetzt gerade Raum geben in meinen Gedanken, in meinem Herzen. Und so weiter. Und muss das gar nicht loslassen. Ja, so schnell, wenn ich nicht möchte. Aber ja, bei so einem geplatzen Traum, der, wie du sagst, offensichtlich echt nicht meiner war. Sonst waere er nicht geplatzt. Das kann ich zum Glück echt ganz gut dann auch beiseite lassen und sagen: Gut, es sollte nicht so sein. Ich versuche mir dann tatsächlich immer rückwirkend mich an die schönen Sachen zu erinnern. Ja, weil ich das einfach sonst zu schade finde. Also nicht nur zu denken, was kann ich jetzt daraus lernen, was Schönes daraus entstanden, was bei dem Kind ja auch ganz leicht ist. Man hat ja eigentlich sofort, dass man weiß, ich könnte nie sagen, ich bereue das, weil ich habe ein Kind. Aber auch in anderen Bereichen, also bei einer Trennung, dass ich denke nicht: Das hat mich irgendwie auch zu dem Menschen gemachte der Ich bin. Ja und da gab es tolle Erlebnisse. Also ich denke jetzt auch bei meinen Ex Freunde, die ich vorher hatte, immer mal Momente wo ich denke ja, also ich glaube, die schönen Momente nimmt man ja vielleicht auch mit in die nächste Beziehung oder so und denkt: Ah, daran kann ich mich erinnern, das war gut oder so und kann das dann mit reinnehmen, auch als Inspiration. Aber dass dieser Aspekt, von das hat nicht geklappt, das kann ich zum Glück einfach wirklich hinter mir lassen. Und ich kann das gut verstehen mit diesem Stigma. Ich bin geschieden. Fühlt sich immer noch auch für mich super komisch an, das zu sagen, weil ich immer noch das Gefühl habe, das ist jetzt nicht so das erste, was ich denke, wenn ich an mich denke. Aber es ist vielleicht auch so, dass ich tatsächlich denke, das muss auch gar nicht das Erste sein, wenn ich an mich denke. Ja, irgendwie auch nur ein so Formsache. Es ist jetzt auch nicht unbedingt das, was mich ausmacht, dass ich jetzt irgendwie geschieden bin, sondern in allererster Linie bin ich alle anderen Sachen, die jetzt sind. Und kann das aber trotzdem eigentlich relativ hoch erhobenen Hauptes auch sagen, weil ich tatsächlich weiß, was damit verbunden ist. Dass ich weiß, das ist noch viel mehr als so eine krasse Führerscheinprüfung. Jeder, der es hinter sich hat, weiß, was damit auch verbunden ist. Also das ist schon auch nicht ohne, das erst mal hinzukriegen. Das ich finde, da kann man auch echt stolz darauf sein, dass man es geschafft hat.



**Speaker 1** [01:07:51] Ja, auf jeden Fall.

**Speaker 2** [01:07:53] Auch wenn ich jetzt nicht zu denen gehöre, die danach so eine krasse Party geschmissen hat. Ja, in den USA ist man ja gut damit. Das gibt ja alles an Party Accessoires. Du kannst ja in jeden Partyladen gehen und findest die Bowls Party Ballons und so. Das habe ich nicht gemacht, weil ich das irgendwie doch nicht so angemessen fand. Auch gerade irgendwie so meinem Sohn gegenüber. Aber auch wenn er nicht dabei gewesen wäre, irgendwie dachte ich nee, das finde ich irgendwie nicht so richtig angemessen. Weil es doch auch irgendwie traurig ist, was man da hinter sich lässt. Aber ich kann es jetzt besser nachvollziehen, warum das Leute machen. Weil es echt schon so boah, Kraft hat. Ja und auch echt ne Befreiung ist, wenn das dann durch ist. Auch wenn es dann ganz zum Schluss noch so eine Formsache ist. Aber irgendwie ist es ja auch einfach ein Kapitel, was man dann irgendwann abgeschlossen haben möchte. Und das ist ja auch wieder was - genau wie mit dem Auswandern. Du kennst es ja wahrscheinlich auch - je mehr man erlebt in seinem Leben, desto mehr entwickelt man ja auch Offenheit und Toleranz anderen Menschen gegenüber, eine Empathie. Also genauso wie ich jetzt Migranten in Deutschland noch besser verstehen kann als vorher, konnte ich immer schon ganz gut. Aber jetzt auf jeden Fall noch besser. Geht es mir jetzt, wenn ich höre, jemand ist alleinerziehend oder geschieden. Ich stelle dann selber fest, dass ich anscheinend Vorurteile hatte, wenn auch ungewollt vielleicht. Hatte ich sie irgendwie und da stolpere ich jetzt richtig rüber und überdenke das jetzt. Und denke jetzt, krass. Die Gründe sind so unfassbar vielfältig.

**Speaker 1** [01:09:31] Das stimmt. Man wird mit seinen eigenen Vorurteilen ein bisschen konfrontiert. Geht mir ähnlich wie dir. Ich musste jetzt nur so dran denken bei dem Thema Scheidung. Ich musste dann irgendwelche Anträge ausfüllen für Ämter und dann gibt es ja immer Kästchen. Und das geht ja von Single über verheiratet über, dann kommt schon verwitwet. Verwitwet, ist noch vor. Dann kommt über getrennt leben sein und ganz hinten ist ja erst geschieden. Und dann hab ich mir gedacht: Wahnsinn, du hast jetzt alles, bis auf verwitwet, hast du jetzt alles durch. Und für mich zum Beispiel war damals dann so dieses: Ob du jemals vorne wieder anfängst, weil Single werde ich ja nie wieder sein, weil ich ja mein Kind habe. Ist auch ganz spannend. Ich habe mich dann nie wieder als Single gesehen. Weil ich immer dachte, ich habe doch das Kind. Obwohl ich mal eine Zeit lang keinen Partner hatte. Auch ganz spannend. Und das fand ich irgendwie ganz schön ... Also alleine dieses Formular, das ich immer noch so vor mir. Wo ich da da hinten so ein Kreuz machen musste. Das hat schon auch was gemacht. Und da habe ich auch gemerkt: Wie offen geht man mit diesem Thema um? Wie wird das thematisiert? Wird das überhaupt thematisiert? Ich habe dann auch am Anfang nicht drüber gesprochen, weil da auch Scham war. So dieses, ich habe diesen Traum und ich habe es nicht geschafft und andere sind aber glücklich verheiratet. Und ich habe dann aber gesagt, das wird ja alles nix, ich geh. Und erst später habe ich erkannt, dass nur weil jemand verheiratet ist, nicht automatisch glücklich ist und nur weil jemand Verheiratet ist, es nicht unbedingt heißt, dass er lieber sich scheiden lassen würde, aber dann andere Gründe dagegen sprechen. Und das ist auch ganz spannend, weil man da so, wie du auch sagst, wirklich offener und auch toleranter so wird. Also die Leute dann auch so sein zu lassen, so wie es dann eben ist. Und ich habe da auch kein Problem damit zu sagen: Ja, es ist eben wie es ist. War für eine Zeit gut, aber am Ende wollte ich was anderes und dann musste ich eben für mich einhergehen. So gesprochen und was du zu den Träumen gesagt hast: ich empfinde geplatze Träume - also wenn jetzt jemand, also wenn ich nur passiv an den Traeumen beteiligt bin, so wie: jemand ist krank oder diese Geschichte. Wo ich gar keinen Einfluss hab. Das muss ich ja einfach aushalten, habe ich ja nur die Wahl auszuhalten oder Ich



gehe halt. Aber ich glaube immer und das ist immer das, wo ich denn auch so für für einstehe und auch laut aussprechen: wenn so ein Traum geplatzt ist. Egal ob jetzt eine Ehe oder man will ins Ausland und das klappt nicht. Oder man ist im Ausland, muss früher zurück oder was auch immer. Denke ich immer: Du hast so viel Energie, das neu entscheiden zu dürfen und was Neues daraus zu kreieren. Das ich dann nicht verstehe, also das verstehe ich wirklich nicht, warum man sich dann an dem alten wie an so einem Titanic Schiff krampfhaft festhält. Wo man doch weiß, das ist jetzt durch. Du, du bist jetzt weg aus China, du kannst nicht zurück. Es geht nicht. Mach was anderes mit der Energie. Statt zu sagen, ich würde aber so gerne zurück. Geht nicht! So! Also ja, ich glaube das ist auch ein Thema, geplatze Träume, was eben auch nicht besprochen wird und auch nicht in der Öffentlichkeit, weil man ja nur sieht, alle verwirklichen das und alle kommen dahin und man erfährt immer nur wie erreichst du das. Und keiner sagt ja, was bedeutet es aber wenn das nicht klappt? Dann ist es ja nicht schlimm. Dann macht man was anderes. So, ich glaube, diese Flexibilität wird nicht so im Außen dargestellt und deswegen tun wir uns schwer mit, oder?

**Speaker 2** [01:12:50] Ja. Also, beziehungsweise ich glaube, vielleicht braucht das einfach noch mehr Aufmerksamkeit. Wie, also ich hatte Glück, dass ich das echt irgendwie so auch in meinem Freundeskreis so erfahren habe. Oder auch manchmal von Älteren. Die mir gesagt haben, boah wie mutig auch und so. Also ich hatte tatsaechlich so eine Anerkennung und Wertschätzung auch von vielen Seiten, dass ich das gemacht habe. Und ich glaube, vielleicht braucht das einfach mehr Aufmerksamkeit und dann noch mal irgendwie, dass man da guckt: Woher kommen diese Vorurteile? Dass man nicht denkt: da ist was gescheitert, sondern da hatte jemand den Mut zu sagen: Ich will was anderes. Und es muss ja auch vielleicht nicht irgendwie das, was nicht geklappt hat, muss ja auch nicht das Allerschlechteste vom allerschlechtesten gewesen sein. Es reicht ja auch, dass jemand vielleicht einfach sich entscheidet. Es ist ja mein Leben und ich kann ja für mich selber entscheiden: es ist nicht das, was ich will. Das reicht mir nicht. Ich glaube, da wartet noch mehr Glück auf mich. Oder ich bin nicht hundertProzentig glücklich. Und man darf auch nicht vergessen man gibt ja dem anderen damit auch die Möglichkeit, ja noch 100 Prozentige Glück zu finden, indem man ihn dann einfach loslässt, weil man nicht fälschlicherweise an der Seite ist, obwohl man die ganze Zeit das Gefühl hat, es passt nicht. Also, ähm. Ich glaube dieses: immer mal auch loslassen, etwas was nicht passt, ist ja glaube ich was sehr gesundes. Also dass man sich einfach von guten Dingen umgibt. Und ich glaube, das ist einfach auch wichtig, wenn man langfristig gesund bleiben möchte. Wenn man ein langes, erfülltes Leben haben möchte. Ja, dass man schon guckt, wo ist mein Glück? Wo kann ich mich wohlfühlen? Wo kann ich ich sein? Wo werde ich geliebt und wahrgenommen und nicht nur so ausharren? Also das fällt mir im Vergleich dann einfach auch mehr auf. Also jetzt, dass ich gar nicht denke: Ach wow. Also ich denke, wow, wenn ich ganz tolle, glückliche Pärchen sehe, die ich jetzt interessanterweise viel mehr kennenlerne als vorher. Dass ich denke, das ist ja toll. Ja, was für ein Geschenk, dass ihr euch über so eine lange Zeit habt. Aber ich merke auch einfach, was für unfassbar viele schlechte Beziehungen es gibt. Wo ich dann denke, eigentlich, ich wünschte euch, ihr würdet das vielleicht einfach lassen und euch beiden die Möglichkeit geben, einfach ein schöneres Leben zu führen. Also ich meine, jeder kann das ja machen wie er möchte mit seinem Leben. Aber auch da denke ich wieder, was wir am Anfang gesagt haben, dass es vielleicht ein Geschenk ist oder eine Gabe, die vielleicht auch nicht jeder kann. Es zu erkennen oder das zuzulassen, dass es diese Option gibt. Genauso wie ich einen Moment gebraucht habe zuzulassen: es gibt diese Option, dieses neue Bild. Ich kann auch einfach gehen und ein neues Bild kreieren. Und ich glaube, das es sich nicht jeder so vorstellen kann. Und es natürlich auch ein bisschen mit Kraft verbunden. Aber ich kann nur sagen - für mich, ich habe wirklich sofort gemerkt mit diesem Loslassen, wie



unfassbar viel Kraft ich zurückbekommen habe. Das irgendwie dieses, dieses tägliche, das ist so ein kleiner Schatten ja über mir. So eine kleine graue Wolke und auch auf meinem Herzen vielleicht. Und die war dann weg. Und dadurch sind die ganzen Hindernisse, die da kommen, einfach trotzdem einfach schaffbar. Also weil dieses tägliche: Ich bin nicht so ganz ich selbst, das gefällt mir nicht oder auch Streit, den wir nicht brauchen. Also ich merke auch so diese vielen Glaubenssätze, die glaube ich immer so verbreitet werden. Wahrscheinlich auch, weil man sich vielleicht so ein bisschen anschummeln möchte. Na ja, also das gesagt wird: Streit ist ja okay in der Beziehung und so. Also, ich finde, für mich: brauche ich nicht. Ja, ich brauche das für mein Glück nicht, dass ich mich streiten muss, irgendwie. Oder auch dieses: eine Beziehung das braucht halt viel Arbeit und so. Und da denk ich jetzt einfach auch: ja oder es passt halt einfach.

**Speaker 1** [01:17:07] Ja, genau. Es kann auch eigentlich ganz einfach sein.

**Speaker 2** [01:17:08] Ja, ich finde eigentlich, im besten Fall macht man sich glücklich und macht sich nicht das Leben schwer. Da freue ich mich einfach total darüber, dass ich das realisiert habe und da diesen Schritt gegangen bin. Klar, da ist halt einfach was zerplatzt, wie du gesagt hast. Aber was ich ganz bewusst in der Zeit gelernt habe, ich glaube vorher habe ich das unbewusst gemacht, aber in der Zeit habe ich das so richtig als Bild vor mir gesehen, dass es total möglich ist und auch total okay ist, verschiedene Gefühle gleichzeitig zu haben. Teile von mir in meinem Herzen war irgendwie enttäuscht. Aber dann war noch ganz viele Teile, die das Leben total genossen haben und auch über das alles glücklich waren, was ich habe und was ich um mich herum habe. Das heißt, ich konnte in dieser Zeit tatsächlich den Alltag so wie auch sonst absolut genießen. Ich konnte meinen Morgenkaffee genießen. Ich konnte den Strand und den Sonnenschein genießen und gleichzeitig war ein Teil meines Herzens vielleicht wütend und enttäuscht und traurig. Aber es geht gleichzeitig. Man muss nicht rumlaufen mit dem traurigen Gesicht, wenn man nicht will. Man darf gleichzeitig das Leben genießen. Also genauso wie ich glaube, man darf traurig sein, dass jemand gestorben ist. Aber wenn man kann und es sich gut anfühlt, kann man gleichzeitig auch dankbar sein, dass man lebt und dass ganz viel gut ist. Und das habe ich ganz bewusst in der Zeit gelernt. Und es war irgendwie ein schönes Gefühl, dass ich dachte, das ist ein Teil von mir. Und immer mal zwischendurch nehme ich mir auch Zeit, bewusst oder unbewusst darüber nachzudenken, das zu verarbeiten. Geht ja zum Teil auch automatisch oder zwischendurch kommt vielleicht ein trauriger Film. Dann kommen die Tränen raus oder ein trauriges Lied. Das kommt dann automatisch. Ist auch heilsam und gut. Aber man kann auch gleichzeitig wirklich das Leben genießen. Und es hilft keinem, mit dem traurigen Gesicht rumzulaufen, nur weil eine Sache, eine Sache von ganz vielen, einfach gerade nicht gut war oder nicht gut ist.

**Speaker 1** [01:19:26] Dem kann ich nichts hinzufügen. Finde ich total wichtig, dass du das auch noch mal so gesprochen, so klar auch ausgedrückt hast. Weil ich glaube, dass viele das nicht wissen, dass es gleichzeitig gehen darf und auch gehen kann und gehen sollte. Sondern viele glauben es muss alles nacheinander sein. Oder sie trauen sich nicht, in der Trauer fröhlich zu sein oder in der Fröhlichkeit auch traurig zu sein. Und es ist ein ganz, ganz spannender Punkt, wo wir noch mal anderthalb Stunden drüber quatschen könnten, weil ich glaube, da steckt so viel Kraft drinne. Wenn man sich, wenn man das annimmt, dass es so ist. Ich fühle das total. Weil auch jetzt gerade durch die letzten Jahre, die wir hier gewesen sind, war auch immer alles gleichzeitig. Nur weil die Situation vor Ort anstrengend war und ich nicht immer konform mit allem gegangen bin, war ich nicht unglücklich. Und das verstehen so viele nicht. Es ist aber so wie du sagst, es ist alles gleichzeitig und jedes braucht so ein bisschen Raum. Manches manchmal mehr, manchmal größer. Aber das mindert ja nichts an unserem Typ, oder wie wir das Leben



überstehen oder es minderwertig ja nicht unsere Dankbarkeit oder unsere Freude. Aber man hat immer das Gefühl, man muss das so deckeln, weil das, weil das nicht mit dem übereinstimmt, was andere ... super spannend und super wichtig das du das nochmal so gesagt.

**Speaker 2** [01:20:38] Absolut. Und ich habe das auch gemerkt in diesen letzten Jahren. Also da war diese Pandemie und dann ist Krieg und ... Aber letztendlich ist ja, diese Welt ist groß. Also wenn man, hinguckt, gibt es natürlich an jeder Ecke unfassbar viele Schicksale und unfassbar viele Dinge, die unfair sind und und und. Total traurig. Also man könnte sich, man könnte seine komplette Lebenszeit darauf verwenden, traurig zu sein nach diesen Nachrichten. Na also, das ist ja grenzenlos, was es an schrecklichen Dingen gibt auf dieser Welt und ... Aber ich glaube, das ist so wichtig. Und ich meine, komischerweise schaffen es manche Sachen an die Oberfläche, zwischendurch an Nachrichten, wo dann viele Menschen gleichzeitig das Gefühl haben, wir müssen jetzt alle gleichzeitig traurig sein und andere schaffen es nicht. Aber ist ja jeden Tag auf der Welt was, was total traurig ist, wo man denkt, es ist eigentlich unfassbar, ja, dass es so ist. Aber ich finde, es geht eben gleichzeitig. Man kann Momente einlegen, indem man sagt: okay, wir sind jetzt auch von mir aus alle traurig. Und wir zeigen Solidarität oder wir überlegen eben wie kann ich helfen? Aber ich glaube, es ist einfach so wichtig, dass man niemanden dafür verurteilt, wie er mit irgendwas umgeht. Und warum auch? Und wem hilft es auch? Also ich finde jemand der sich entscheidet, und wir wissen auch ja sowieso so selten was geht in den Leuten vor. Es kann jemand zum Beispiel posten: Das ist alles so schrecklich auf dieser Welt. Jemand anderes postet es nicht, aber hat gerade irgendwie sein halbes Vermögen gespendet oder eben mit angepackt. Und gleichzeitig lebt derjenige weiter sein Leben. Und ja, ich finde ganz klar und kann das auch immer wieder sagen und sag das auch anderen Freunden: Ihr dürft trotzdem das Leben genießen. Als jemand, der in einer schicksalshaften Situation ist, wird sich nicht wünschen, dass es allen anderen Menschen auch schlecht geht. Es hilft ja auch nichts. Man kann sich überlegen: was kann ich verändern? Was kann ich besser machen? Aber ich darf gleichzeitig mich absolut freuen, dass ich am Leben bin.

**Speaker 1** [01:22:52] Genau.

**Speaker 2** [01:22:55] Genau.

**Speaker 1** [01:22:57] Oh, ich könnte mich jetzt noch stundenlang weiter unterhalten. Aber wir sind jetzt bei anderthalb Stunden. Und ich danke dem Zuhörer, der bis jetzt bei uns geblieben ist und unseren Gedanken folgen konnte. Werde auch dein Profil unten drinne verlinken, dass die Zuhörer Kontakt zu dir aufnehmen können, Fragen stellen können, dich begleiten können, mich kontaktieren und ich kontaktiere dich. Wie auch immer, ich danke dir, liebe Denise, ich danke dir sehr.

**Speaker 2** [01:23:20] Ich danke dir. Es war sehr schön mit dir.

**Speaker 1** [01:23:23] Es hat richtig Spaß gemacht und auch noch mal so ein paar Dinge bei mir angestoßen, wo ich noch mal reinschauen werde. Daran sieht man auch immer wieder, wie wichtig der Austausch ist. Aber auch über Themen, wo man immer denkt: kann ich darüber mit jemandem reden, den ich kaum kenne oder nur ein bisschen kenne? Und ich sage immer: Ja, weil nur so können wir ja uns selber überprüfen. Aber nicht im Sinne von: Sind wir richtig, sondern Wo stehe ich? Und wo gibt es noch was zum Nachdenken oder Umdenken oder neu denken oder so.



**Speaker 2** [01:23:53] Absolut ja, kann ich sofort unterstreichen. Und deswegen auch danke! Danke für deinen tollen Podcast und danke, dass du mich gefragt hast, ob ich hier sein darf.

**Speaker 1** [01:24:05] Ich danke dir für deine Zeit, deine Gedanken und deine Geschichte. Schicke dir sonnige Grüße rüber nach Kalifornien.

**Speaker 2** [01:24:14] Danke schön.

**Speaker 1** [01:24:17] Und bedanke mich bei den Zuhörern. Freue mich auf die nächste Podcastfolge von GedankenTänze. Und schick auch an die Zuschauer. Sonnige Grüße aus Suzhou.

