DIE WIRKSCHAFFERINNEN

Weil wir FRAGEN STELLEN dürfen

Manchmal bringt uns nicht die Antwort weiter, sondern die eine ehrliche Frage, die wir uns selbst lange nicht gestellt haben.

TEXT NICOLE HOBIGER-KLIMES,
JASMIN REIF-MEDANI
POWERED BY WIRKSCHAFFERINNEN.COM

Bestsellerautor Lars Amend erinnert uns im Gespräch an etwas, das wir im Alltag viel zu oft überhören: unseren eigenen inneren Kompass. Wir sprachen mit ihm über Erfolg und Mut, Stille, Scheitern und Vaterschaft – und über die Kunst, im täglichen Trubel den Weg zum persönlichen Seelenfrieden nicht aus den Augen zu verlieren.

Wenn man über dich bei Wikipedia nachliest, findet man eine lange Liste an Meilensteinen. Was empfindest du selbst als solche?
Die Sache mit den Erfolgen ist ja, dass man sie selbst erlebt und alles, was zu ihnen gehört, was aber niemand sieht. All die Kämpfe, die schlaflosen Nächte, tausende Stunden an Arbeit. Deswegen sind Erfolge für andere immer viel größer als für einen selbst. Der Meilenstein meiner beruflichen Laufbahn war sicher die Verfilmung von „Dieses bescheuerte Herz“ mit Elyas M’Barek in der Hauptrolle, der mich spielt. Privat eindeutig die Geburt meiner Tochter und die damit verbundene Vaterschaft, was zu den größten Herausforderungen meines Lebens gehört, wahrscheinlich sogar die größte. Das Leben will gelebt und erlebt werden. Am Ende zählt, was wir für Erinnerungen gesammelt haben. Der größte Meilenstein liegt aber noch vor mir: den Seelenfrieden finden.

Gibt es eine Frage, die du dir selbst regelmäßig stellst?
Bin ich auf dem richtigen Weg, auf meinem Weg, und helfen mir die Entscheidungen, die ich treffe, meinem Seelenfrieden näher zu kommen oder entfernen sie mich davon?

Welche Frage sollte sich jeder Mensch im Leben gelegentlich stellen und warum?
Lebe ich wirklich mein Leben? Und was würde ich Gott antworten, wenn er mir diese Frage stellen würde?

In deinem Bühnen-Talk erwähnst du Daniels wundervolle Worte: „Wenn du die Frage nicht stellst, ist die Antwort sowieso schon Nein!“ Erzähle uns, bitte, die Geschichte dazu.
Ich war mit Daniel, einem herzkranken Jungen, in einem Einkaufszentrum. Ich trug seinen Rucksack mit dem Sauerstoffgerät. Er war zu dem Zeitpunkt 15 und die Ärzte glaubten nicht daran, dass er älter als 16 wird. Plötzlich blieb er stehen, weil er ein Mädchen entdeckt hatte, das auf einer Bank saß. „Da gehe ich jetzt hin“, sagte er. „Ich spreche sie an und frag nach ihrer Nummer.“ Und tatsächlich, er nahm all seinen Mut zusammen und ging hin. „Hi, ich bin Daniel. Wie heißt du? Hast du morgen Zeit?“ Als sie den Kopf schüttelte, lächelte er und antwortete: „Wenn du morgen keine Zeit hast, dann musst du mir jetzt deine Nummer geben, damit wir schreiben können, denn irgendwann hast du bestimmt mal Zeit.“ „Das stimmt“, sagte sie und tippte ihre Nummer in sein Handy ein. Aufgeregt lief Daniel wieder zu mir und ich erklärte ihm, dass er gerade etwas Unglaubliches getan habe, was sich die meisten Erwachsenen nicht trauen würden. Dann sagte er den berühmt gewordenen Satz: „Worauf denn warten? Sie ist doch nur jetzt hier. Hätte ich sie jetzt nicht angesprochen, hätte ich sie wahrscheinlich nie wieder gesehen. Wenn du nicht fragst, heißt die Antwort immer Nein.“ Diesen Satz sollten wir uns alle einrahmen und gut sichtbar in die Wohnung hängen.

> Wenn du nicht fragst, heißt die Antwort immer Nein. Diesen Satz sollten wir uns alle einrahmen und gut sichtbar in die Wohnung hängen.
>
> **LARS AMEND**

Welche Personen und vor allem welche ihrer Sätze haben dich gestärkt in der Kindheit und Jugend?
Pippi Langstrumpf: „Das habe ich noch nie gemacht, deswegen bin ich mir sicher, dass ich das gut kann.“

Beunruhigt dich etwas, wenn du an die Entwicklung unserer Gesellschaft denkst?
Natürlich mache ich mir Gedanken. Die Spaltung der Gesellschaft wird ja nicht nur gefühlt immer größer. Kriege, Rente, Migration, Ausländerfeindlichkeit, steigende Gewalt, Künstliche Intelligenz, Inflation, das Vertrauen in die Politik, das Bröckeln der Demokratie. Alles Themen, die den Menschen zu Recht Sorgen machen. Im Außen wird sich unsere Welt in den nächsten Jahren radikal verändern, weswegen es entscheidend ist, im Inneren gefestigt zu sein.

Du hast viele Herausforderungen gemeistert. Gibt es aktuell etwas, das dich fordert und warum?
Ein guter Vater für meine Tochter zu sein und gleichzeitig meine berufliche Erfüllung nicht aus den Augen zu verlieren. Dieser Balanceakt fordert aktuell all meine Aufmerksamkeit.

LARS AMEND

Spiegel-Bestseller-Autor, Mentor, Speaker, Podcaster

Bücher: Rock your Life mit Rudolf Schenker & Paulo Coelho, Where is the Love?, It´s all good, Weil ich anders bin, Weil ich wichtig bin, Podcast: Auf einen Espresso mit Lars Amend Kinofilm/Netflix: Dieses bescheuerte Herz

www.lars-amend.de

Wenn du den Mut der ganzen Welt für dich hättest, was würdest du tun?
Eine sehr gute Frage. Darüber muss ich nachdenken …

Du sagst, dass du dich am liebsten in die Stille zurückziehen würdest: Warum und wohin?
Mit Stille meine ich nicht den Rückzug von der Welt, sondern vielmehr den Rückzug vom Wahnsinn des Alltags. Ich wäre kein Mönch, der allein in einer Höhle wohnt und zwanzig Stunden am Tag meditiert. Aber die Vorstellung, eines Tages am Meer zu leben, ein relativ einfaches Leben zu führen, im Einklang mit der Natur zu sein und zum Beispiel all meine Kanäle in den sozialen Medien zu löschen, macht mir gute Laune. Dieses Leben bereite ich gerade vor. In meinem neuen Buch „Coming Home“ schreibe ich am Ende darüber.

Man kann von jedem Menschen etwas lernen. Was dürfen wir uns von dir gern abschauen?
Man muss nicht außergewöhnlich talentiert sein, um Großes zu schaffen. Wenn du dranbleibst, durchhältst und deinen Traum nicht aufgibst, wird es sich am Ende auszahlen. Es stehen nie die Besten ganz oben, sondern die, die es morgen wieder probieren. Und wieder. Und wieder.

Welcher Moment hat dein Herz zutiefst berührt?
Die Geburt meiner Tochter und der Tod meiner Mutter. Beide Erlebnisse haben mich auf unterschiedliche Weisen komplett durchgeschüttelt.

Wenn du eine Sache zu dir als Teenager sagen könntest, was wäre es?
Mach dir keine Sorgen, niemand weiß, wie das Leben funktioniert. Es tun nur alle so. Liebe, lebe, probiere alles aus, sei verrückt, reise durch die Welt und bilde dir deine eigene Meinung. Nimm jede Erfahrung mit und kümmere dich früh genug um deine finanzielle Freiheit, auch wenn es am Anfang nervt und unsexy ist. Du kannst dir später dafür danken.

Hast du oft verwendete Lieblingszitate?
Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.

Wie gehst du mit Phasen um, in denen du selbst keine Antworten hast?
Entspannt bleiben. Nichts ist für immer. Um den Regenbogen sehen zu können, muss es vorher geregnet haben. Das Leben ist ein ständiges Auf und Ab, wie unser Herzschlag. Durchatmen, die Ruhe bewahren, weitermachen.

Hast du ein Thema oder eine starke Meinung, die du gern nach außen tragen möchtest?
Sei dankbar für all die Probleme, die du nicht hast.

Deine Bücher werden fertig, weil du dir Deadlines setzt. Welche anderen Tipps kann man vom Entstehungsprozess eines Buches ins Leben übertragen?
Schritt für Schritt. Gib jeden Tag dein Bestes. Seite für Seite. Manchmal ist ein Satz dein Bestes. Manchmal sind es drei Seiten. Wichtig ist, sein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und nicht daran zu zerbrechen, wenn auf dem Weg dahin Dinge kaputtgehen und nicht funktionieren. Die Steine auf deinem Weg sind der Weg. Der Prozess des Schreibens ist viel wichtiger als das fertige Buch, denn all die Kämpfe von Kapitel zu Kapitel haben dich in deiner Persönlichkeit wachsen lassen.

Gab es einen Moment, wo du richtig happy über den Erfolg im Außen warst? Vielleicht zu Beginn deines Berufsweges oder beim ersten Bestseller?
Als ich mit meinem ersten Buch auf Platz 1 der Bestsellerliste stand, war das schon besonders. Als ich den Anruf bekam, war ich in Berlin und lief gerade durch meinen Kiez in Friedrichshain. Ich setzte mich in ein Café und wusste: Das kann mir jetzt niemand mehr nehmen.

Gab es vielleicht später einen Moment, in dem du gemerkt hast, dass Erfolg für dich etwas anderes bedeutet?
Heute würde ich Erfolg im Leben anders definieren, obwohl Erfolg im Außen natürlich nicht unwichtig ist. Wahrer Erfolg bedeutet für mich aber im Kern, seine Familie zusammenzuhalten. Wenn deine Kinder gerne zu dir nach Hause kommen, das ist der größte Erfolg überhaupt.

Gab es einen Moment, an dem du gespürt hast: Ich bewirke etwas in der Welt? Du greifst textlich Themen auf wie „Was im Leben wirklich zählt – nicht mehr nur äußerer Erfolg, Ruhm oder Anerkennung, sondern das Ankommen bei sich selbst.“ Wie ist es dir gelungen, trotz großer Bekanntheit „bei dir“ zu bleiben?
Das merke ich jeden Tag durch all die E-Mails und Nachrichten, die ich bekomme. „Lars, deine Bücher haben mich gerettet. Deinetwegen habe ich nicht aufgegeben.“ Wenn mir die Menschen nach Veranstaltungen ihre Geschichten erzählen, da bekomme ich jedes Mal Gänsehaut. Gerade erst erzählte mir eine junge Frau, dass sie ihre Chemotherapie nur deswegen durchgehalten habe, weil sie Tag und Nacht meinen Podcast gehört hat. Es ist surreal, aber dieses Feedback gibt auch mir Kraft, weiterzumachen.

Wenn du allen Menschen nur einen einzigen Gedanken schenken dürftest, welcher wäre das?
Ein Satz hilft mir immer wieder, auf dem Boden zu bleiben: „Lass Erfolg nicht in deinen Kopf und Misserfolg nicht in dein Herz.“ Wir sollten unser Leben wichtig nehmen, aber unsere Rolle darin nicht überhöhen. Wir sind alle nur Menschen.

Welche Frage hätte ich dir stellen sollen und warum?
Mit wem würdest du gerne einmal ein Buch schreiben? – Mit einer Frau. Am liebsten ihre Biografie. Aus ihrer Sicht. Das wäre eine unglaubliche Herausforderung.

Welche Geschichte möchtest du uns gern erzählen?
Die Geschichte des noch nicht ganz so alten Mannes und des Meeres, aber die erzähle ich euch das nächste Mal, einverstanden?

FOTO MELANIE KORAVITSCH

PERSÖNLICHE WIRKIMPULSE

VON NICOLE & JASMIN

Frag dich öfter, was dich deinem inneren Frieden näherbringt.

Jede Entscheidung trägt eine Richtung in sich. Wenn du bemerkst, dass sie dich erschöpft, darfst du neu wählen.

Erlaube dir, Stille nicht als Rückzug zu sehen, sondern als Rückkehr.

Momente ohne Reizflut sind kein Luxus, sondern der Raum, in dem Klarheit entsteht.

Gib deinen Träumen Zeit.

Das Gelingen ist selten ein Sprint. Achte darauf, welchen kleinen Schritt du heute machen kannst: Wähle Präsenz im Augenblick.

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben.

Mut heißt, trotzdem zu fragen und dein Ziel weiterzuverfolgen. Genau wie Daniel es gesagt hat: Wenn du nicht fragst, ist die Antwort sowieso Nein.

Sammle Erinnerungen, nicht Beweise.

Am Ende zählen nicht deine To-dos oder Titel, sondern die Momente, in denen du wirklich da warst – für dich und für die Menschen, die du liebst.

BUCH-TIPP

Dein Buch für echte Augenblicke

MEINE QUANTENSPRÜNGE

Nicole Hobiger-Klimes

Wir haben es in der Hand, ob eine Situation zu einem magischen Moment wird oder ein flüchtiges Ereignis im Hintergrund bleibt. Denn den Wert eines Erlebnisses bestimmen stets wir. Hardcoverbuch um € 24,90

DIE AUTORINNEN UND WIRKSCHAFFERINNEN

Ing. Mag. Nicole Hobiger-Klimes ist BusinessCoachin, Keynote-Speakerin und Silence-Retreat-Leiterin. Sie ist lautstark für die Stille und inspiriert damit tausende Menschen. Selbstexperimente wie Dunkelretreats oder „Monk for a month“-Programme am Himalaja zeichnen sie aus.

www.nicolehobigerklimes.at

Mag. Jasmin Reif-Medani ist langjährige Wirtschaftsjournalistin und Texterin für Websites & Blogs, Mentaltrainerin, Achtsamkeits- und Selbstliebetrainerin. Ihr Podcast „Mental Love“ liefert Lösungen zum Tabuthema der unsichtbaren mentalen und emotionalen Belastung im Alltag mit dem Fokus auf Müttern von Schulkindern.

www.jasminreifmedani.at/mental-love