



MISSION BESSERES LEBEN

*Sie arbeiten im Musikgeschäft und werden darum beneidet.
Und doch gibt es Künstler, Promoter, Manager, die ihren Traumberuf
zurückstellen oder ganz aufgeben, um noch einmal
neu anzufangen. Fünf Begegnungen mit Menschen, die
beschlossen haben, anderen zu helfen*



Von BIRGIT FUSS
Fotos von FRIEDRIKE GÖCKELER



SONGWRITER UND SCHAMANE

Die Objekte auf diesen Seiten stammen von den Porträtierten.
Für den Schamanen und Sänger Tom Liwa können nicht
nur Steine Kraftgegenstände sein – er kann auch aus einer
Ofenkartoffel Hinweise lesen

DIE WELT IST AUS DEN FUGEN, DEN GANZEN TAG nur schlechte Nachrichten. Verrückte an der Macht, Irre auf den Straßen, nichts ist mehr sicher. Alle jammern – im Internet, auf Facebook, am Tresen. Nützt ja nichts, einfach weitermachen wie bisher, ändern können wir ja sowieso nichts. Also bleibt es, wie Kettcar singen: „Wir haben uns entschieden, so wie die meisten/ Fürs Rattenrennen und Eigenheimleisten.“ (Nur dass sich die meisten gerade noch die Miete leisten können.) Genügend Geld verdienen, klarkommen, lieber nicht genauer überlegen, wie sinnvoll das ist, was man täglich macht: Je unsicherer die Verhältnisse werden, desto mehr Sicherheit wünschen sich viele, und das Nachdenken über den Sinn des Lebens sorgt auch nicht für ruhigere Nächte. Wir haben fünf Menschen getroffen, die sich der Frage gestellt haben: Geht's vielleicht auch anders?

Fünf Menschen aus dem Musikgeschäft, die sich neben oder statt ihres bisherigen Jobs für ein anderes Leben entschieden haben. Ein Leben, in dem Mitgefühl und Verantwortung eine größere Rolle spielen. Für Aufgaben, die mit Helfen und Heilen zu tun haben. Statt Showbiz-Glamour die Besinnung auf das Wesentliche. Etwas für andere tun und sie begleiten, auf eine kreative und selbstbestimmte Art, mutig und ermutigend. *Spoiler-Alert:* Was alle fünf gemein haben, ist eine besondere Ausstrahlung – entspannt, ruhig, offen. Niemand schaut nach zehn Minuten auf die Uhr, keiner tippt nebenbei ins Handy. Anscheinend führt ihre neue Arbeit tatsächlich zu einer Entschleunigung. Je mehr einem das Leben wert ist, umso kostbarer werden die Stunden. Oberflächlichkeiten sparen wir uns, das übliche Kennenlern-Blabla fällt weg, es geht gleich um die wichtigen Themen.

Fragen gibt es genug. Warum will sich jemand, der früher Prominente interviewt hat, jetzt mit Dementen beschäftigen? Wieso steigt einer aus einer großen Plattenfirma aus und organisiert plötzlich Beerdigungen? Machen Konzerte nicht mehr Spaß als Behandlungen? Ist es nicht deprimierend, sich dauernd den Kummer anderer Leute anzuhören, deren Krankheiten oder Trauer auszuhalten? Empfinden die fünf „Aussteiger“ ihr Leben nun als erfüllter? Und kann man damit genug Geld verdienen? So unterschiedliche Menschen wie Tom Liwa, Sophie Rosentreter und Eric Wrede geben darauf natürlich unterschiedliche Antworten. Dennoch zieht sich ein roter Faden durch ihre Zweitkarrieren – vom Bremer Flughafen über die schleswig-holsteinische Land-Idylle bis zum Bestattungsinstitut: Zufriedenheit.

TOM LIWA

IST: Sänger und Songwriter
UND: Schamane

Wir treffen uns am Bremer Hauptbahnhof, am Abend spielt Tom Liwa hier im Schlachthof. Ein ganz normaler Tag im Leben eines Musikers also. Das Übliche wäre jetzt: ins Café setzen, eine halbe Stunde Frage/Antwort, das reicht immer für eine Seite, erledigt. Wir fahren mit dem Auto los, nach einer Weile frage ich doch, wohin eigentlich. „Einfach rum“, ohne Ziel, die Stadt anschauen, reden. Irgendwann taucht ein „Flughafen“-Schild auf, ja, warum nicht, und dann sitzen wir in einer vollkommen leeren Abflughalle. „Lost places schießen wie Pilze aus dem Boden/ Unsere Art zu leben ist nicht für jeden was“, heißt es in einem Lied auf seinem neuem Album „*Ganz normale Songs*“. Wir wollen über sein anderes Leben sprechen, das gar kein anderes Leben ist, nur ein weiteres Steinchen im bunten Mosaik. Tom Liwa ist auch Schamane.

Was macht so jemand eigentlich? Wikipedia hilft ein bisschen weiter: „Schamanismus: Sammelbegriff für unterschiedliche spirituelle, religiöse, heilerische oder rituelle Spezialisten, die bei verschiedensten Ethnien weltweit als Vermittler zur Geisterwelt fungieren und denen entsprechende magische Fähigkeiten zugesprochen werden. In den meisten Weltgegenden setzen sie dies im Sinne kultischer und/oder medizinischer Handlungen zum Wohl der Gemeinschaft ein.“ Auf jeden Fall gab es Schamanen und Heiler schon lange vor allen Religionen. „Es ist so schön alt, es kommt einem so logisch vor“, sagt Tom. Seine Eltern hatten mit Glauben oder Spiritualität wenig am Hut, was natürlich auch prägt:

„So habe ich Sachen für Intuition oder Fantasie gehalten, die ich darüber hinaus wahrgenommen habe.“ Irgendwas war da, was nicht greifbar war. Die Suche danach hat etwas gedauert. Zuerst kam die Musik: Mitte der 80er-Jahre gründete er die Flowerpornoes, nahm mit und ohne sie bisher 25 Alben auf, gab Hunderte von Konzerten. Nach einem Gig in Österreich kam es in den 90er-Jahren zu einer entscheidenden Begegnung. Beim Hantieren mit der Merch-Kiste hatte Tom sich den Rücken verdreht, eine Heilerin legte ihm die Hand auf. Er war eher skeptisch gewesen – „ich war damals gerade recht weit weg von spirituellen Dingen“ –, doch dann wusste sie so viel von ihm, und der Schmerz war schon Stunden später weg, eine neue Klarheit da. Die zog dann prompt eine Reihe von Zufällen nach sich: Die richtigen Bücher tauchten auf, die richtigen Erinnerungen an lange Verschüttetes. Und irgendwie war klar, dass er auch heilen wollte. Als Freigeist schloss Tom sich keiner konkreten Schule an, sondern besuchte verschiedene Kurse, sammelte mehrere Ansätze, informierte sich über die peruanischen Q'ero genauso wie über die samischen Schamanen.

Möglicherweise fragen Sie sich jetzt: Reicht's nicht, schöne Platten zu machen und die Menschen damit glücklich? „Warum lässt man nicht einfach alles, wie es ist? Bei mir war es so, dass es immer Menschen gab, die ich gesehen habe und gern heilen wollte. Bei denen ich einfach wollte, dass es ihnen besser geht. Nicht allen, aber manchen.“ Nun ist das spirituelle Heilen kein unumstrittenes Feld – es gibt leider viele, die schon nach einem Wochenendseminar meinen, qualifiziert zu sein, und zwischen den Selbstdarstellern und Geschäftemachern sind die Guten nicht leicht zu finden. Und viele Menschen winken sowieso sofort ab, wenn es um Spirituelles geht – es ist halt leichter, sich über „Eso-Kram“ lustig zu machen, als sich ernsthaft mit dem nicht Anfassbaren auseinanderzusetzen. Kein Wunder, dass Tom erst mal auf viel Unverständnis stieß – und er sein Umfeld anfangs zugegebenermaßen auch ziemlich nervte: „Mir war es seitdem möglich, mich in Sekundenschnelle zu entspannen, einfach indem ich in einen anderen Zustand gegangen bin. Und ich habe natürlich so gewirkt, als hätte ich die Weisheit mit Löffeln gefressen, als wüsste ich plötzlich alles und hätte die besten Ratschläge auch für Leute, die überhaupt keine Ratschläge von mir wollten, sondern nur in Ruhe gelassen werden mit meinem Scheiß.“

Heute vertraut Tom darauf, dass die, denen er helfen kann, schon zu ihm kommen. Weil er durch die Musik ohnehin Kontakt zu vielen Menschen an verschiedenen Orten hat, finden sich die Klienten praktisch von selbst – und wer Tom Liwa bei seinen Konzerten erlebt hat und es mag, wie da Freude, Intuition, Alltagsbeobachtungen, Weisheit, Licht und Liebe in der Luft flirren, der traut sich vielleicht eher, eine schamanische Behandlung machen zu lassen: „Menschen, die von Heilung gehört haben, haben bei mir eine relativ niedrige Hemmschwelle, es einfach mal zu probieren.“ Das glaubt man sofort. Als Kind hat er gern Schlümpfe aufgestellt und die seine Probleme

verhandeln lassen, und noch heute ist Humor ein wichtiges Stichwort: Es muss ja nicht immer alles bleischwer sein, vieles lässt sich spielerisch sogar leichter lösen. Anders als viele klassische Therapeuten setzt er kein professionelles Mitgefühlsgesicht auf, spult keine Gemeinplätze ab. Und er überlegt, wo und wie er die Menschen am besten abholen kann – einem knallharten Realisten würde er vielleicht erst mal nichts von Engeln oder Geistern erzählen, sondern schauen, auf welche Vorstellungen, auf welche Energie sein Gegenüber anspringen könnte. Tom sieht sich als Vermittler zwischen den Welten – „der Form und der Formlosigkeit“. Wenn wir geboren werden, nehmen wir eine Form an, unser ganzes Leben scheint aus Formen zu bestehen, aber gleichzeitig existiert eben auch die Formlosigkeit, in die wir wieder gehen, wenn wir sterben. (Auf die Frage, wie er sich das Leben nach dem Tod vorstellt, sagt Tom: „Es gibt kein Danach.“) Das Portal zwischen den Welten zu öffnen, ist als Schamane eine seiner Aufgaben.

Aber wie funktioniert so eine Behandlung eigentlich, was macht er da? Es geht los mit einem Gespräch. „Wir müssen rauskriegen, wo der Schmerz ist – da hinkommen, wo's wehtut. An dem Punkt, über den die Person nicht so gern redet. Und wenn sie darüber redet, dann oft in einer Art und Weise, die ihre Positionierung klarmacht. Viele Leute fangen, wenn sie von den schlimmsten Sachen in ihrem Leben erzählen, an zu lachen. Ich muss von der Person dann natürlich auch das Einverständnis kriegen, dass das der Punkt ist. Und dann gemeinsam bewusst dorthin gehen, in einer Modellsituation. Meistens ist es dann so, dass ich das Einverständnis der geistigen Welt einhole, die Verantwortung für die Person und die Situation zu übernehmen und alles an Kräften herbeizurufen, was zu einer Klärung führen könnte.“ Kein großer Hokuspokus: einfach Augen zu und Fragen beantworten. Nebenbei lässt Tom die Leute auch mal über Belgien nachdenken oder ein Kreuzworträtsel lösen, damit sie beschäftigt sind und den Kopf freikriegen, Steine werden positioniert, das Atmen ist wichtig, die Energie soll spürbar sein.

„DEMUT UND DANKBARKEIT SIND SCHON EINE HARTE WÄHRUNG“

Hin und wieder bietet er auch Workshops an – eine Art spielerische Selbsterfahrungskurse („wenn man sich Selbsterfahrung jetzt nicht so vorstellt, dass Leute sich die Kleider vom Leib reißen und rumschreien müssen“). Tom will nicht groß Werbung machen dafür, er hat „keinen Expansionswunsch“. Die Mischung aus Musik und Heilen funktioniert zurzeit gut. Manchmal macht er noch eine Stunde vor einem Auftritt eine Behandlung, das strengt ihn nicht an, er fühlt sich danach selbst eher frischer. „Es tut schon gut und ist sehr wichtig, Verantwortung zu übernehmen für sich und andere, nicht immer nur alles laufen zu lassen.“ Gleichzeitig ist sein momentaner Lieblingsgedanke, „wie *fuzzy* alles ist“. Je nach Neigung kann einen das beängstigen oder beruhigen, im besten Fall helfen, einen zu befreien. Tom Liwa jedenfalls wirkt, als wüsste er schon ein bisschen mehr über die Welt als die meisten anderen, auch wenn natürlich keiner je ausgelern hat. „Die Lösung des Lebensrätsels befindet sich an einem anderen Ort“, schreibt der Schamane Ailo Gaup, einer von Toms Wegweisern. Dort „kommt die Seele nach Hause. Wenn das Ego transzendent ist und die Türschwelle überschritten wird, ist die Ganzheit erreicht. Dann ist alles in Ordnung. Alles ist richtig, ein für allemal.“

Bei den Konzerten staunen die Zuschauer meist, wenn sie Toms Schamanengesang zum ersten Mal hören, auf dem neuen Album gibt es ihn auch, wohllosiert. Spiritualität und das Wandeln zwischen den Welten spielten ja schon oft eine Rolle auf seinen Platten, aber nie so umfassend und gleichzeitig so zugänglich wie bei „*Ganz normale Songs*“. Mit dem Produzenten Tobias Levin hat er hart an den Texten gearbeitet: „Ich habe bereitwillig viel Zeug rausgeschmissen, weil er es kryptisch fand. Ich wollte, dass die Platte durch den Tobias-Levin-Filter verständlich ist. Niemanden ausschließen, etwas Universelles aus den Spinnergeschichten machen. Greifbares, keine komplexen Zusammenhänge, die keiner versteht.“ Lieder wie „Schuld“, „Witz“, „Leute“ oder „Feuer“ behandeln Essenzielles, doch sie drängen sich nicht auf, sie laden nur ein.

Ungefähr 30 Jahre hat er noch auf diesem Planeten, schätzt Tom Liwa (er ist jetzt 56). Wie lassen sich die am besten verbringen? Sosehr er das Unterwegssein liebt, das Zuhause ist schon wichtig. Er lebt auf dem Land bei Soest, Weite und wirkliche Natur gibt's dort allerdings auch nur begrenzt: „Früher habe ich gedacht, man kann da überall langlaufen, querfeldein, aber eigentlich gibt es nur Straßen, und die führen von schlampig gebauter Bauernkleinstadt zu schlampig gebauter Bauernkleinstadt. Der Natur ist man da teilweise noch ferner als in der Stadt, wo das Bild davon klarer ist. Das Land ist nur anders, aber genauso domestiziert.“ 2017 ist er zum fünften Mal Vater geworden. Kürzlich guckte er mit seiner Frau die neue Netflix-Serie über Bhagwan, „Wild Wild Country“, und lernte dabei etwas über sich selbst: „Bei spirituellen Zusammenhängen ist es eigentlich genau wie in der Musik. Ich wäre nie zu so einem Guru hingegangen. Da wäre es gewesen wie mit Dylan oder Neil Young, ich hätte von vornherein gesagt: Ich will dem nicht folgen, ich

will selbst auch so einer werden! Das wurde mir irgendwann klar, und Saskia guckte mich an und sagte: ‚Ja, schöne Erkenntnis, aber das ist keine deiner positiven Eigenschaften.‘ Was immerhin impliziert: ‚Du hast welche.‘“ Er lacht laut und stellt sich das noch etwas genauer vor: „Dass ich der Sektenführer bin von 80.000 Leuten, die wie ich in grünen Latzhosen rumlaufen und dieselben roten Turnschuhe und Wollmützen haben müssen, in die dann meine Initialen gestickt werden, womit wir uns eine goldene Nase verdienen ... Ich würde es natürlich anders machen!“

Und dann, ganz nebenbei, eine schöne Liebeserklärung. „Eine Vorstellung, die ich schon hatte, als ich relativ jung war: Irgendwann würde ich ein altes leer stehendes Hotel kaufen am schönsten Ort der Welt und dort unterrichten, Musik machen, was auch immer. Aber da würde Saskia jetzt schon wieder sagen: die Guru-Nummer! Zum Glück habe ich diese total schlaue Frau, die mich zum Wohle aller meiner Hörer und Freunde meiner Arbeit so unter Kontrolle hat, dass ich weder in die eine noch in die andere Richtung abdrifte und ausraste. Dank ihr habe ich eine gute Chance, auf einer moderierbaren Ebene zu bleiben.“

So kann Tom Liwa zurzeit sagen: „Alles ist genau richtig.“ Und noch einen kleinen Tipp mitgeben – eine Frage, die einem immer helfen kann, Entscheidungen zu treffen: „Ist da Liebe? Und wenn da keine Liebe ist, dann lass es.“ Gerade auch in einem Geschäft, in dem die Leidenschaft für Musik nicht selten in ironische Besserwisserie oder zynische Resignation umschlägt, ist das ein erstaunlicher Leitsatz – und eine Erleichterung. Das Leben könnte so einfach sein, wenn sich mehr Menschen daran hielten. Deshalb sieht Tom Liwa sich heute nicht mehr als Freak. Denn Freaks, das sind doch eigentlich die, die nur einen Bruchteil des Universums sehen und denken, sie wüssten Bescheid.

SOPHIE ROSENRETER

WAR: MTV-Moderatorin, Model
IST: Demenz-Aktivistin

„Was will diese ehemalige MTV-Moderatorin uns denn erzählen?“ Diese Frage hat Sophie Rosentreter mehr als einmal gehört, und dass sie mal im „Playboy“ war, hat wahrscheinlich auch nicht geholfen. Inzwischen kann sie darüber lachen, denn sie weiß sehr genau, wer sie ist, was sie will und wie viel sie bewegen kann. Im Jahr 2010, mit 34, hat sie ihr Leben komplett verändert. Ilse weite Welt heißt die Firma, deren Geschäftsführerin sie heute ist. Sie hält Vorträge für professionell Pflegenden und Angehörige und dreht Filme für Demenzkranke, arbeitet mit der DAK und anderen Pflegeeinrichtungen zusammen, hat einen ehrenamtlichen YouTube-Kanal: Rosentreter & Team.

Ilse war Sophie Rosentreters Großmutter, sie starb 2009 nach neun Jahren mit der Krankheit. Zwei Jahre und einen Tag später folgte ihr Sophies Mutter, die Pflege hatte sie wohl zu viel Kraft gekostet. „Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche“,



FRÜHER MTV-STAR, JETZT SOZIALUNTERNEHMERIN

Sophie Rosentreter hält diesen Briefbeschwerer ihrer Großmutter in Ehren. Als Kind dachte sie, sie könnte mit der „magischen Kugel“ in eine andere Welt gucken. Heute erinnert er sie daran, dass die Kommunikation mit demenzten Menschen anders funktioniert als mit gesunden



sagt die Tochter heute. Damals empfand Sophie es anders: „Omi ins Heim abzugeben war der schlimmste Moment. Wir dachten, wir haben versagt, wir sind schlechte Menschen. Und keiner hilft einem, diese Schuld loszuwerden.“ Offiziell gibt es 1,7 Millionen Demenz-Erkrankte in Deutschland, davon werden 70 Prozent zu Hause gepflegt – und nur ein Drittel nimmt Hilfe an. So werden pflegende Angehörige oft selbst zum Pflegefall.

Sophies Motto lautet „Demenz mit Leichtigkeit begegnen“ – wie schwer das ist, weiß sie. Natürlich wünschen sich alle Beteiligten, dass die Kranken gefälligst so bleiben sollen, wie sie waren. Das war bei den Rosentretern nicht anders. „Wir haben ganz viel falsch gemacht, weil wir es nicht besser wussten. ‚Omi, denk doch mal nach!‘ ist ja der dämlichste Satz, den man sagen kann. Man hält dem anderen einen Spiegel vor, was er alles nicht mehr kann. Stattdessen sollte man in die Welt des demenziell Veränderten eintauchen und auf seine Realität eingehen. Demenz heißt übersetzt ‚ohne Geist‘, was für mich eine schwierige Bezeichnung ist. Der Verstand geht weg, aber es gibt ja auch noch den spirituellen Geist, die Seele – und die bleibt bis zum letzten Moment. Als verkopfte Gesellschaft müssen wir da zurück zum Gefühl: Halten, Berühren, Gestik, Mimik. Neue Kommunikationswege.“

Im Pflegeheim merkte sie, dass normales Fernsehen für ihre Großmutter überhaupt nicht mehr funktionierte – zu viel Dialog, zu schnelle Schnitte. So kam sie auf die Idee, Filme für demenziell

METAL-MUSIKERIN UND HEILPRAKTIKERIN

Sängerin Sabina Hirtz, die nicht nur Heilpraktikerin, sondern auch ausgebildete Schamanin ist, arbeitet oft mit Steinen, die für sie verschiedene Stärken haben und eine Art Mikrokosmos bilden, ihr persönliches Weltbild symbolisieren

Veränderte (sie nennt sie nie Kranke, „aus Respekt“) zu drehen, mit langsamen Szenen, vielen Nahaufnahmen, vertrauten Umgebungen. „Das war wie ein Sechser im Lotto für mich!“, erzählt sie strahlend. „Ich wusste, was ich machen will.“ Sie kündigte ihren Redakteursjob und machte Fortbildungen, verbrachte viel Zeit in Heimen und mit Angehörigen, sprach mit Gerontologen und Therapeuten. Ihr kleines Erbe investierte Sophie in die Firma, und sie überwand ihre Scheu vor Businessplänen. Ein wichtiges Thema, denn während Anwälte, Steuerberater und Handwerker ganz selbstverständlich zur Kasse bitten, scheint das Geldverdienen im heilenden und helfenden Bereich fast als unanständig zu gelten. Warum eigentlich? „Sie können doch nicht mit einer Krankheit Geld verdienen: Das habe ich häufiger gehört. Das Sozialunternehmertum ist in Deutschland schwierig. Ich mache ja auch viel ehrenamtlich, aber von meinen Vorträgen und Produkten muss ich leben ... In der Pflegebranche bekommen die Leute allgemein zu wenig Geld, aber sie trauen sich nicht, aufzustehen und zu sagen: Ich habe mehr verdient! Das Selbstbewusstsein fehlt.“ Sie hofft da auf ein Umdenken,

aber gleichzeitig braucht es auch mehr ehrenamtliches Engagement, und sie hält viel von der Idee eines sozialen Pflichtjahrs – beziehungsweise am besten zwei: eins, bevor man in die Arbeitswelt eintritt, und noch eins, wenn man austritt, wie es der Philosoph Richard David Precht kürzlich vorgeschlagen hat. „Ich wünsche mir, dass Tod, Alter, Krankheit integriert werden in unser Leben. Dass wir daraus Wert schöpfen.“

In den vergangenen drei Jahren hat sie etwa 300 Vorträge gehalten und dabei auch geweint – von Nüchternheit hält sie wenig. Insgesamt empfindet Sophie ihre Arbeit allerdings nicht als belastend: „Ich bin ja nicht täglich im Heim, aber wenn ich dort bin, kann ich sehr gut Nähe mit demenziell Veränderten aufbauen, ich habe keine Berührungssängste. Natürlich erlebe ich auch schlimme Situationen mit, aber ich bin da etwas durchlässig: Ich nehme es an und lasse es ran und kann es dann weiterziehen lassen. Ich mache es nicht zu meinem Problem. Falls mich doch etwas mal zu sehr begleitet, rede ich mit anderen darüber – oder gehe zum Friedhof und lasse es dort.“ Auch sie hat erlebt, wie sich ihr Leben zum Guten verändert hat: „Ich bin jetzt in meinem Metier angekommen, auch wenn ich noch einen weiten Weg vor mir habe. Ich spüre immer, wie meine Großmutter und meine Mutter mich leiten. Durch diese Schicksalsschläge habe ich auch gelernt, mehr im Hier und Jetzt zu leben, nach innen zu schauen. Mehr Mitgefühl, mehr Achtsamkeit, Dankbarkeit: All die Wörter, mit denen immer rumgeschmissen wird, versuche ich zu leben.“

SABINA HIRTZ

IST: Sängerin bei Holy Moses

UND: Heilpraktikerin für Psychotherapie

In Wohltorf bei Hamburg ist es ruhig, sehr ruhig. Auf dem 20-minütigen Fußweg von der S-Bahn zu Sabina Hirtz' Praxis sind nur zwei Menschen zu sehen, sieben Pferde und ein Eichhörnchen. Wer die 54-Jährige als Sabina Classen kennt, könnte hier eine gewisse Diskrepanz erkennen, denn als Sängerin der Thrash-Metal-Band Holy Moses macht sie seit 1981 gern nervenzerfetzenden Lärm. Doch parallel zu ihrer Musikkarriere hatte sie immer ein zweites Standbein. Eigentlich ging es damit sogar noch früher los: Als kleines Mädchen begleitete sie ihren Vater zum Kinderfußballtraining, um mit ihrem Arztkofferchen überstrapazierte Muskeln zu versorgen, und als sie mit 13 beim autogenen Training lernte, ihre Angst vor der Dunkelheit und dem Alleinsein in den Griff zu kriegen, gab sie auch das weiter: „Ich hab den Jungs Entspannungs- und Konzentrationsübungen beigebracht – bis mal jemandem auffiel, dass dafür vielleicht doch auch die Erlaubnis der Eltern nötig ist.“ Sie lacht. Was Verantwortung bedeutet, hat sie also früh gelernt.

Folgerichtig machte sie nach dem Abitur eine MTA-Ausbildung, und selbst als die Karriere von Holy Moses Mitte der 80er-Jahre anzog, gab sie ihren zweiten Beruf nicht auf. Sie hängte ihn allerdings auch nicht an die große Glocke. „Nebenbei“ moderierte sie die Metal-Sendung „Mosh“, arbeitete in den 90er-Jahren als Produktmanagerin und Coach für Bands. Um die Jahrtausendwende begann sie neben der Künstlerakquise für Wacken Records ein Heilpraktiker-Studium und ließ sich fünf Jahre zur analytischen Hypnosetherapeutin ausbilden. Musik- und Kunst-Therapie, Stressmanagement, inzwischen auch Raidho (Heilung mit Pferden): Auf ihrer Website www.mind-wind.de steht eine beeindruckende Liste an Therapiemöglichkeiten. Sie wollte schon immer möglichst viel Handwerkszeug haben, um jedem so zu helfen, wie er es braucht. Das sieht man auch in ihrer Praxis: Überall stehen Bücher und Buddhas, Steine und Karten liegen herum, neben einer Liege gibt es auch viele Musikinstrumente – und dazwischen tapert der Therapiehund Timmy herum.

Jenseits der Bühne hat Sabina Hirtz eine raue, aber weiche Stimme, sie spricht leise, bestimmt und mit sehr viel Energie. Falls Sie sich nicht für Heavy Metal interessieren, aber für Selbsthilfesendungen, kennen Sie ihr Gesicht vielleicht von RTL II: Von 2011 bis 2013 war Sabina ein Teil von „Das Messie-Team“. Natürlich war ihr klar, dass in so einer Sendung kaum umfassend über ein solch kompliziertes Syndrom aufgeklärt werden kann, aber es gelang ihr, niemanden bloßzustellen, einigen wirklich zu helfen, und „immerhin hat es viele Menschen auf das Problem aufmerksam gemacht, sie sind offener geworden, und viele Klienten trauen sich deshalb, zu mir zu kommen. Bei diesem Fernsehformat war ja wirklich eine Therapeutin mit fachlicher Kompetenz dahinter, keine Moderatorin oder Schauspielerin.“ Weil sie aber selbst fand, dass es noch viel mehr darüber zu erzählen gibt, hat sie auch ein Buch darüber geschrieben, das bei

Rowohlts erschienen ist: „Der Messie in uns. Wie wir Wohnung und Seele entrümpeln“.

Wenn Leute zu Sabina als Therapeutin kommen, dürfen sie gern Holy Moses schrecklich finden, sagt sie. Oft hat es allerdings geholfen, dass die Klienten ihren Lebensweg kennen: Es lässt sich doch etwas lockerer über Probleme mit Sex oder Drogen sprechen, wenn man weiß, dass die Frau, die einem gegenüber sitzt, schon alles gesehen hat und niemanden verurteilt. Viele Musiker, sagt sie, seien eben oft „ver-rückt“, ihre Kunst funktioniert nicht immer als Ventil, und manche schaffen es nicht, „sich zu entwickeln“. Als der Nevermore-Sänger Warrel Dane im Dezember starb, hat sie das mitgenommen, weil sie ihn einige Monate vorher noch gesehen hatte, in schlechter Verfassung. Drängt sich da nicht der Wunsch zu helfen auf? „Schon, aber man muss den Individualraum einhalten. Helfen ergibt sich oder jemand bittet darum – diese Grenzen sollte man wahren. Das gilt übrigens auch bei Partnerschaften und Freunden, so schwer es fällt.“ Einen Widerspruch sieht sie zwischen ihrem Rockstarleben und dem als Heilpraktikerin gar nicht. Der eine Beruf hilft auch beim anderen: „Ich kann Stress rausbrüllen und dadurch abschalten, aber ich habe durch das Musikmachen und Touren auch gelernt, Menschen kennenzulernen und wieder loszulassen – man verbringt eine Zeit intensiv, mag sich sehr und sieht sich vielleicht erst zwei Jahre später wieder auf einem Festival. Und außerdem habe ich meine eigenen psychischen Baustellen durch die Musik und die Ausbildungen abgeschlossen. Ich lerne natürlich noch dazu, aber ich bin mir meiner Probleme bewusst. Liebeskummer, verpatzte Ehen, Ängste, böse Erlebnisse: Das floss alles in die Songtexte. An meinen Platten kann ich genau sehen, in welchem Zustand ich gerade war.“ Sie lächelt und denkt wahrscheinlich an Songs wie „Panic“ oder „Denial“ oder „Verfolgungswahn“. Und sie sieht ziemlich zufrieden aus mit ihrem heutigen Leben.

Auf einem Flipchart in ihrer Praxis ist eine Art Schnecke aufgezeichnet. Sabina Hirtz zeigt auf die Mitte, die sei das Wesentliche. „Es geht darum, in den Wesenskern zurückzukommen. In das, womit

„SIE KÖNNEN DOCH NICHT AN EINER KRANKHEIT VERDIENEN! DAS HÖRE ICH HÄUFIGER“

wir geboren werden. Durch unser Leben kommt da ganz viel drum herum: Bilder, Projektionen, soziale Strukturen, Klischees, alles Mögliche. Wer nicht in diesem äußeren Kreis hängen bleiben will, spürt eine Sehnsucht nach dem inneren Kern. Wer sich auf den Weg dahin macht, erlebt so viel – mit anderen Menschen und in sich selbst. Das ist der Auftrag: den Kern zu finden.“

Bei ihr selbst ist dieser Mittelpunkt übrigens nicht die Sängerin. „Ich habe mir immer erlaubt, beides zu machen. Ich liebe die Musik, aber im Kern bin ich Therapeutin.“

KATJA NIEDERMEIER

WAR: Promoterin und PR-Managerin

IST: Spiritueller Business-Coach

Es gibt ja immer tausend gute Gründe, alles beim Alten zu belassen. Bei Katja Niedermeier hätten die Gründe Reamonn, Rammstein oder Rihanna heißen können. Sie war Promoterin bei einer großen Plattenfirma, hatte ständig mit Popstars zu tun und Musik um sich herum – aber das nagende Gefühl ließ sich irgendwann nicht mehr unterdrücken: „Es hat mich einfach nicht mehr interessiert zu erzählen, dass diese Band aus UK das nächste große Ding ist, oder aufzuzählen, was an XY toll ist.“ 2001 machte sie sich als PR-Managerin selbstständig und fing an, Interviewtrainings und andere Coachings für Künstler anzubieten. Zwei Jahre später überlebte sie eine Frühgeburt nur knapp – und ihr Leben wurde immer anstrengender. Sie erzählt ganz offen davon: „Ich hatte weder die Lust noch die Kraft noch die Leidenschaft, weiter meinen Job zu machen, musste aber Geld verdienen.“ Das die Plattenfirmen angesichts der maroden Marktlage nicht mehr so gern zahlen wollten. Es folgte eine finanzielle Schleife nach unten. „2010 dachte ich: Ende der Fahnenstange. Ich konnte nicht mehr schlafen, hatte eine Panikattacke. Und ich habe mich so geschämt. Das ist das Allerschlimmste an dieser Existenzangst: Du hast das Gefühl, du bist wirtschaftlich der totale Versager. Ich habe mich so geniert und gleichzeitig versucht, die Selbstständigkeit aufrechtzuerhalten.“

Sie tat dann etwas Ungewöhnliches: Statt verzweifelt noch mehr Kleinstaufträge anzunehmen, fing Katja an, sie abzulehnen. Keine Pressearbeit mehr, nur noch Coaching – „eine Befreiung“. Sie begann sich neben all den Büchern über Spiritualität mit Zielgruppen, Idealkunden, Positionierung und Preisen zu beschäftigen – und spezialisierte sich immer mehr: Heute berät Katja Niedermeier mit ihrer Firma K8 Karma Business nur noch Frauen, die selbstständig im Markt bestehen wollen. Warum bloß Frauen? Zum einen natürlich, weil sie selbst eine ist: „Was ich gelernt habe, bringe ich jetzt anderen Frauen bei, die auch sensibel sind, die nicht mit einer Masse an Arbeit konfrontiert werden können, die sich vielleicht schnell und gern ablenken lassen.“ Zum anderen weil sie es für entscheidend hält, Prägung, Erziehung und Heimat zu hinterfragen. „Manche Sätze sagen nur wir Frauen: ‚Bescheidenheit ist eine Zier‘ zum Beispiel. Und Frauen haben ein



Problem damit, Geld anzunehmen. Oder auch zu sagen: Ja, ich bin reich. Es fällt ihnen schwer, sich Dinge leisten zu dürfen.“

Geld sei wie eine Lupe für den Charakter, sagt sie: „Wenn du großzügig bist und gern gibst und Freude hast, dann wirst du durch viel Geld noch großzügiger und hast noch mehr Spaß. Genauso ist es, wenn du ein kleingeistiger, geiziger Idiot bist: Dann verdürstest du dir und anderen alles, das wird sich nicht ändern.“ Katja Niedermeier verkauft sich nicht unter Wert, keine Selbstausschöpfung mehr. Aber sie betont auch, dass ihre Kundinnen dafür viel „Service, Energie und Flexibilität“ bekommen. Sie kommen aus allen möglichen Bereichen, von der Therapeutin bis zu Künstlerinnen und anderen Kreativen. Sie bietet zwei Workshops pro Jahr an, drei achtwöchige Coaching-Gruppen und nimmt maximal acht Einzelklientinnen an. Ihre Arbeit empfinde sie gar nicht als Arbeit, ihr Leben sei entspannt – mit 49 hat sie die Werte, die ihr wichtig sind, in ihren Lebensmittelpunkt gestellt: „Liebe, Freiheit, Kühnheit“. Nebenbei schreibt sie Bücher, zuletzt „Karma Business. So leben und arbeiten Sie glücklicher und erfüllter“. Sie selbst scheint das beste Beispiel dafür zu sein: „Dadurch, dass ich mein Business-Coaching mit Energiearbeit anreichere, kann ich auch meine sensible Seite leben. Meine ausgeprägten Sinne fand ich früher in dem ganzen Tamtam extrem mühsam, nun kommen sie mir zugute.“

Ängste und Blockaden aufspüren, das Geschäft auf die Prinzipien Klarheit, Mitgefühl, Freigebigkeit und Freude stellen – aber auch Praktisches

ERST PROMOTERIN, JETZT COACH

Katja Niedermeier brachte eine sogenannte Mala, eine buddhistische Gebetskette aus Mondstein, mit – die von der Geschäftsfrau allerdings nicht zum Gebet genutzt wird, sondern als Schmuckstück

wie Marketing und Kostenmanagement lehren: Gerade diese Mischung reizt sie. Mit Esoterik hat ihr spiritueller Ansatz nichts zu tun. „Das darf man nicht verwechseln. Nichts gegen Esoterik, aber die hat oftmals mit Material zu tun: Räuchern, Heilsteine und so. Das ist wie ein Hilfsmittel, um Spiritualität in den Alltag einzuladen. Spiritualität an sich findet genauso statt wie Schwerkraft, das ist ein Naturphänomen. Und wenn wir das ignorieren, können wir zwar weiter existieren, aber es wird alles mehr anstrengend.“ Und Leichtigkeit, das hat sie auf die harte Tour gelernt, ist eine Menge wert.

ERIC WREDE
WAR: A&R-Manager
IST: Bestatter

Die Kollegin von Eric Wrede schneidet gerade Dutzende bunte Sterne aus, wie für einen Kindergeburtstag. Sie werden morgen auf einer Urne kleben, bei der Beerdigung eines Mädchens. Wir sind im Büro seiner Firma Lebensnah-Bestattungen. Am Vormittag war Eric mit einem Kunden auf ver-

schiedenen Friedhöfen spazieren, nach unserem Gespräch geht er mit seinem Paule zum Hundespielplatz. Zwischendurch sprechen wir über den Tod. Eric hat gleich eine Statistik parat: Der durchschnittliche Deutsche hat alle 18 Jahre mit einem Todesfall zu tun. Die meisten sind froh darüber, dass er in ihrem Leben so selten vorkommt. Kein Wunder also, dass seine Karriere bei vielen Leuten für Erstaunen sorgte: Er war A&R-Manager bei Motor Music, als er beschloss, Bestatter zu werden. Für ihn gab es kein „Erweckungserlebnis“, es war eher ein schleichender Prozess über ein, zwei Jahre. „Ich habe mich gefragt, warum mir manche Angelegenheiten, auf die ich früher total Lust hatte, keinen Spaß mehr machen. Warum fange ich an, auf die Uhr zu schauen?“ Irgendwann war klar: Etwas anderes musste her! Aber was? Da kam der Pragmatiker durch. „Ich hatte eine Liste: Ich möchte etwas machen, bei dem Arbeitsprozesse auch mal zu Ende sind – nicht wie beim Label, Platte draußen, nächste Platte ... Und ich wollte meine Miete bezahlen können, so banal das klingt. Ich wollte Menschen helfen. Und was mit den Händen machen. Aber nichts passte richtig. Dann hörte ich von Fritz Roth, einem Pionier der modernen Bestattungskultur. Plötzlich machte es klick. Die Liste ergab auf einmal Sinn.“

Eric kaufte sich einen Anzug und bat bei einem klassischen Bestatter um ein Praktikum. Er war wild entschlossen, bis ihm plötzlich auffiel, dass er ja noch gar keinen Verstorbenen gesehen hatte. Heute muss er ein bisschen darüber lachen. Was, wenn er umgefallen wäre? Die folgenden eineinhalb



Jahre Ausbildung waren „die härteste Zeit des Aufstiegs“: Mindestlohn, kein Taxi mehr, nicht dauernd ins Kino oder die Kneipe, schlaflose Nächte. Er suchte sich eine kleine Wohnung, um so wenig Druck von außen wie möglich zu haben, nebenbei jobbte er in einem veganen Café. Manche hielten ihn für bekloppt, manche bewunderten ihn – weil sie selbst nicht den Mut hätten, für einen neuen Lebensweg so zu kämpfen (oder zu viele familiäre Verpflichtungen, um es sich leisten zu können). Vor vier Jahren, mit 34, gründete Eric Wrede schließlich sein eigenes Unternehmen – und hat das noch keinen Tag bereut. „Wir sind Menschen, die anderen Menschen zur Seite stehen“, so sieht er seinen Beruf. Ein Ansprechpartner für alles; die Trennung zwischen Bestatter, Sterbe- und Trauerbegleitung hält er für überholt. Die Leute, die zu ihm kommen, sind häufig eigentlich nicht geschäftsfähig, stehen noch zu sehr unter Schock. „Ich schaffe Zeit und Räume, in denen sich die Trauernden einbringen können“, sagt Eric. Er will Druck rausnehmen, ein Ruhepol sein. Klare Worte, klare Kalkulation, „mit Respekt, auf Augenhöhe und ohne so komisches Pietätsgelaber“. Wer es schon mal anders erlebt hat, weiß, wie viel ein seriöser und verständiger Bestatter wert ist.

Je weniger man über etwas weiß, umso mehr Angst hat man. Weil Eric das erkannt hat, informiert und redet er auch gern außerhalb seines Unternehmens. Im November erscheint sein Buch „The End. Das Buch vom Tod“. In seinem „The End“-Podcast lädt er regelmäßig Leute ein, die wirklich etwas zum Thema zu sagen haben –

ERST MANAGER, JETZT BESTATTER

Als Bestatter kümmert sich der frühere A&R-Mann Eric Wrede auch darum, dass die Gestorbenen für ihre Hinterbliebenen möglichst lebensnah in Erinnerung bleiben – nicht künstlich verschönert. Dafür sorgt unter anderem ein Mundformer

bisher waren unter anderem Henning Wehland und Judith Holofernes da, Gisbert zu Knyphausen und Balbina. Die Gespräche sind so unterschiedlich wie die Gäste, doch es fällt auf, dass Eric sehr konkret nachhakt, aber nichts bewertet und Verallgemeinerungen („Gräber bringen doch nichts“) vorsichtig relativiert. „Wirklich?“, fragt er. „Das mache ich wohl unbewusst. Ich erlebe allerdings auch oft, dass die Menschen mit Erwartungshaltungen hierherkommen und dann merken, dass Allgemeinplätze in Trauersituationen nicht mehr funktionieren. Menschen ohne Verlusterfahrungen stellen sich häufig eher den Partykosmos einer Beerdigung vor, denken bei einem Bier darüber nach, welche Musik sie spielen würden. Wer selbst schon was mit dem Tod zu tun hatte, weiß, dass eine Beerdigung eher kein Happening ist.“ Manchmal, das gibt er zu, fließen bei ihm auch Tränen bei einer Trauerfeier, aber dann muss er wieder funktionieren, nur so geht es. „Die Arbeit, die ich mache, bewegt mich, regelmäßig. Aber sie ist auch abstrakt genug. Ich höre genau zu und kann ehrlich mit jemandem mitfühlen – aber diese Trauer ist weit genug weg von mir, sodass ich eine gesunde Mauer einziehen kann und abends

bei einem Bier abschalten. Wenn ich rausgehe, weiß ich: Das ist nicht meine Geschichte. Das ist anders als der Alltagsstress bei anderen Berufen.“

Was freilich auch heißt: Die Problemchen von Freunden kommen einem dann manchmal ganz schön lächerlich vor. Verluste verschieben Wertigkeiten, auch wenn man sie „nur“ miterlebt. „Am Anfang musste ich da doll aufpassen. Wenn ich aus einem Gespräch komme, in dem mir jemand von seinen verstorbenen Zwillingkindern erzählt hat, dann erscheint einem der Liebeskummer einer Freundin erst einmal banal im Vergleich.“ Das Positive, das der Tod bewirken kann, hat er allerdings auch schon häufig gesehen: Freunde gehen sorgsamer miteinander um, viele wissen ihr Leben wieder mehr zu schätzen. Und hin und wieder passiert etwas, das sich kaum erklären lässt: „Selbst die abgeklärtesten Westeuropäer erfahren eine Art von Spiritualität, wenn sie den Tod miterleben. Dieses Wunder des Lebens und wie es ist, wenn es den Körper verlässt: Keiner kann so abgeklärt sein, dass ihn das nicht berührt und verändert.“ Zu wissen, dass er Trauernden in den schlimmsten Momenten ihres Lebens helfen kann: Das ist auch eine Art von Glück, eine stilleres, aber wohl befriedigenderes Glück, als es Platin-schallplatten bringen. Eric Wrede hat's ja nicht so mit pathetischen Worten, doch er stimmt auf seine eigene, freundlich-besonnene Art zu: „Viele, die ihren Lebensinhalt in Richtung Für-andere-Menschen-da-Sein verändert haben, erleben eine neue Demut und Dankbarkeit. Das ist schon eine harte Währung.“