

bremen voraus

„Ist es das, wofür ihr brennt? Wenn nicht – vergesst es!“



Heute sind wir ganz am Rande Bremens – in Borgfeld bei Ulrike Wendt. Die Ayurveda- Therapeutin und Psychotherapeutische Heilpraktikerin verrät uns unter anderem, warum Eigenverantwortung im Leben so

wichtig ist, wie wir mehr Vertrauen in uns selbst finden können und warum es sich lohnt, mehr auf sein Bauchgefühl zu hören. Ein heiteres Gespräch mit einer Frau, die ihren eigenen Weg gefunden hat.

Wer bist du und was verbindet dich mit Bremen?

Ich bin Ulrike Wendt, werde im November 65 Jahre alt und bin Ayurveda-Therapeutin für Massage und Ernährung, Psychotherapeutische Heilpraktikerin und habe eine eigene Praxis in Borgfeld.

Mit Bremen verbindet mich zum einen das Bodenständige. Ich bin gefühlt Norddeutsche, auch wenn ich einen Großteil meines Lebens in Nordrhein-Westfalen gelebt habe. Aber ich hatte das Bedürfnis, in den Norden zurückzugehen. Ich bin an der Weser geboren und Bremen bot sich einfach an. Wir haben hier ein tolles soziales Netzwerk, die Stadt und ihre Frauengeschichte gefällt mir und wir haben damals gedacht, wir passen gut hierher. Allerdings war es anfangs nicht wirklich ein roter Teppich. Ich hatte gedacht, ich komme hier an und die Ayurveda-Menschen in Bremen freuen sich ... Das war nicht ganz so. Es hat mich aber nicht daran gehindert, hier gerne zu sein und meine Praxis aufzubauen.

Seit wann bist du hier?

Wir sind 2005 nach Bremen gezogen, über den Umweg Berlin, wo wir vorher gelebt haben und ich eine Praxis hatte. Für uns war es damals wichtig, nicht in Bremens City zu sein, sondern am Rand. Darum haben wir uns ganz bewusst für Borgfeld entschieden. Erst war auch Fischerhude im Gespräch, aber ich habe damals viel unterrichtet und war mit Bus und Bahn in ganz Deutschland unterwegs – ich brauchte also eine machbare Anbindung an den Bahnhof. Daher schied Fischerhude aus. Aber als wir damals von Fischerhude nach Bremen reingefahren sind und durch Borgfeld kamen, da wusste ich, das ist es.

Die Wümmewiesen sind einfach mein Zuhause. Da tanke ich auf, da geht es mir gut. Mindestens einmal in der Woche muss ich da hin und komme mir manchmal vor wie ein Luxusweib, wenn ich mitten in der Woche mittags in den Wümmewiesen eine Stunde spazieren gehen kann. (lacht)

Die sind ja auch wirklich direkt um die Ecke.

Ja, fünf Minuten Fußweg, dann biege ich hinter der Wümmenbrücke ab und bin in den Wiesen. Das wird mir nie langweilig, auch wenn ich meist den gleichen Weg gehe. Der Weg ist irgendwie immer anders.

Lustig, eigentlich kommt die Frage nach einem inspirierenden Ort erst am Ende unserer Interviews. Ist das einer dieser Orte?

Ja, unbedingt.

Du empfiehlst die Wümmewiesen also allen anderen.

Nee, nicht allen. Dann wird's mir hier zu voll. (lacht)

Und was gefällt dir an Borgfeld so gut?

Das Ländliche. Ich habe meine Kindheit auf dem Land verbracht und mochte das immer sehr. Ich mag es, dass hier jeder jeden kennt und grüßt. Dass wir noch drei Bauern in Borgfeld haben und Kopfsteinpflaster und mittwochs und samstags Markt. Ich mag unsere kleinen Geschäfte und habe hier alles, was ich brauche. Ok, ein Bioladen für Grundnahrungsmittel fehlt hier, aber dafür radel' ich dann einfach nach Horn oder Lilienthal.

Ist deiner Liebe zu Borgfeld auch geschuldet, dass du dich in der hiesigen Interessengemeinschaft, genannt IN Borgfeld, engagierst?

Ja, das ist mir ganz wichtig. Mir gefällt dieser Trend nicht, dass immer mehr Menschen im Internet kaufen. Oder, was ich wirklich schlimm finde – die gehen in den Laden, lassen sich beraten und kaufen dann im Internet. Ich würde es höchstens umgekehrt machen: Ich recherchiere in einem Forum, was es gibt, und gehe dann gezielt in einen Laden und bestelle es dort. Vorinformiert zu sein finde ich in Ordnung, aber nicht andersrum.

Zu IN Borgfeld bin ich damals gekommen, weil unsere Geschäfte in kleinem Rahmen beschlossen haben, wieder eine Interessengemeinschaft zu gründen. Das gab es vor Jahren schon mal, aber es war nicht sehr glücklich gelaufen, und darum haben wir entschieden, es anders zu machen. Ich wollte die Kaufleute gerne unterstützen. Gleichzeitig habe ich gemerkt, dass es immer noch Menschen in Borgfeld gibt, die mich nicht kennen. Meine Praxis liegt ja in einer Nebenstraße. Durch die Interessengemeinschaft wurde ich also auch sichtbarer. Viele kennen mich vom Sehen, weil ich häufig Werbung mit meinem Gesicht darauf schalte, aber was ich genau mache und wo ich arbeite, wissen noch nicht alle.

In diesem Rahmen haben wir auch festgestellt, dass es viele Borgfelder/innen gibt, die hier arbeiten und zum Beispiel Home Office machen, die wir gar nicht kennen. Es gibt viele Gewerbetreibende in Borgfeld und die wollen wir mit unseren Angeboten aus der Reserve locken. Wir machen vier Aktionen im Jahr für Kinder und Eltern ...

... zum Beispiel im Oktober Halloween ...

Genau, und das nächste Event ist am Nikolaustag, da kommt wieder Markus als wunderbarer Nikolaus. Unser großes Sommerfest, das dritte Event, war in diesem Jahr sehr gut besucht. Und dann veranstalten wir noch etwas zu Ostern. Wir sind also ziemlich aktiv mit unseren aktuell 16 Mitgliedern und dürfen gerne noch wachsen. Ich finde es klasse, wie wir uns gegenseitig unterstützen und auch gemeinsam lernen. Neulich hatten wir zum Beispiel einen Kurs mit Deike Meyer von den Kommunikanten – eine sehr interessante Frau übrigens – über den Auftritt auf Facebook. Sowohl, was IN Borgfeld betrifft als auch für mich als Geschäftsfrau. Das fand ich hoch spannend und ich habe viel gelernt.

Borgfeld ist ein kinderreicher Stadtteil. Da macht der Fokus auf Kinder sicher Sinn.

Ja, absolut. Bei Borgfeld-West denke ich spontan erst mal an Kinder, nicht an Erwachsene. Dieser Teil von Borgfeld ist wirklich durch die Kinder geprägt. Deswegen sind unsere Events auch immer auf die Kinder ausgelegt. Denn die wollen ja bespaßt werden, weniger die Erwachsenen. Aber auch die Erwachsenen kommen bei uns nicht zu kurz. Für die gibt es natürlich auch immer ein Programm, während ihre Kinder beschäftigt sind.

Sie könnten ja auch zu dir kommen, während ihre Kinder sich auf euren Events amüsieren. Damit leite ich mal über zu dem, was du eigentlich machst. Womit verdienst du ein tägliches Brot – mit Ayurveda?

Genau. Überwiegend als Ayurveda-Therapeutin mit Massagen und therapeutischen Behandlungen. Hier habe ich meine Stammkunden, da viele Menschen in regelmäßigen Abständen zu mir kommen.

Oh, das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Wunderbar wohltuend.

Ja, es ist klasse, weil meine Kund/innen merken, dass es nicht nur Wellness ist, sondern ihrer Gesundheit gut tut und etwas verändert. Da geht mir einfach das Herz auf. Wenn ich massiere, bin ich ganz in der Ruhe. Ich liebe es zum Beispiel, Fußmassagen zu geben, das ist Meditation pur und für mich mindestens so entspannend wie für die Kundin.



Also neudeutsch eine echte Win-Win-Situation.

Ja, kann ich so sagen. (lacht) Der andere Bereich im Ayurveda ist meine Ernährungsberatung und die Konstitutionsbestimmung. Da geht es mir darum, die Menschen an die Hand zu nehmen, sich noch mal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Sich neu zu erleben. Und sich, was ihre Lebens- und Ernährungsweise angeht, noch mal zu bestätigen. Für viele ist es ein Aha-Erlebnis, wenn sie wissen, ah, ich habe diese Konstitution und das fühlt sich so und so an und darum ist dieses oder jenes gut für mich. Dazu gehören auch meine Kochkurse, die ich gerne in kleiner Runde mache, damit es übersichtlich bleibt und ich viel Zeit für Fragen habe. Wir kochen und essen gemeinsam und das macht total viel Spaß.

Wo wir beim Thema Kochen und Essen sind: Demnächst mache ich die dritte Herbstkur in diesem Jahr. Da gibt es morgens ein Bewegungsprogramm und bei schönem Wetter gehen wir spazieren. Wir meditieren und halten Innenschau. Und kochen und essen gemeinsam. Anschließend werden die Teilnehmerinnen in ihren Nachmittagen entlassen, wie auch immer sie ihn gestalten mögen. Viele kommen nachmittags aber noch mal zur Massage.

Ich biete auch ambulante Kuren an, wenn jemand mal einen ganzen Tag Auszeit nehmen möchte. Manche nehmen sich auch eine Woche Urlaub und kommen jeden Tag zur Massage. Dazu habe ich schon tolle Rückmeldungen erhalten. Außerdem schule ich noch im Ayurveda-Bereich. Früher war das mehr, inzwischen bin ich nur noch einmal im Jahr in Meran und unterrichte junge Gesundheitstrainerinnen. Auch das ist immer total klasse.

Du gibst dein Wissen also gerne weiter?

Unbedingt.

Wie bist du denn überhaupt zu Ayurveda gekommen? Das wurde dir ja nicht in die Wiege gelegt.

Nee, überhaupt nicht. Ayurveda ist mir 1992 durch meine damalige Yoga-Lehrerin begegnet, die hat mal einen Abend für ihre Yogis gemacht und über Ayurveda erzählt und dazu leckere Kleinigkeiten gereicht. Das war für mich DAS Aha-Erlebnis. Weil ich damals sehr auf dem Gesundheitstrip war und dachte, es kann nicht sein, dass alles für alle immer gleich gut ist. Und dann kam Ayurveda und ich dachte, genau, sag' ich doch! Noch im

gleichen Jahr bin ich mit ihr in das Mahindra-Institut gefahren und habe dem Yogi Mahindra zugehört und gedacht, wow, das will ich lernen. Ab dann bin ich andauernd in Bierstein gewesen und habe gelernt und gelernt und gelernt. Später habe ich mein Wissen auch weitergegeben, war dort Ausbildungs- und Kurleiterin.

Das habe ich damals alles nebenberuflich gemacht. 1996 habe ich meinen Beruf dann an den Nagel gehängt. Ich habe also vier Jahre gebraucht, um diesen Entschluss zu fassen, und nebenberuflich noch eine Ausbildung zur Gesundheit- und Ernährungsberaterin gemacht. 1996 habe ich dann gewusst, jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um zu gehen. Ich wusste einfach, dass das mein Weg ist. Meine Kollegen und Vorgesetzten sind aus allen Wolken gefallen, schließlich war ich fast 25 Jahre in der Firma. Sie hätten mich gerne noch für halbe Tage gehabt oder wollten, dass ich wenigstens den Organisationsbereich behalte ... Aber ich wusste, das geht nicht gut, dann ist meine Energie zu sehr gebunden. Darum war für mich ein sauberer Cut ganz wichtig. Aber dann lief alles anders als geplant.

Wie so oft im Leben.

Genau. Ich wollte gerne ein Vierteljahr Pause machen, Zeit für Brainstorming haben und so weiter ... Und mich im Frühjahr 1997 selbstständig machen. Aber das ging absolut nicht. Ich war nur noch krank. Da habe erst so richtig gemerkt, wie vor allem das letzte Jahr in meinem damaligen Arbeitsumfeld echt gegriffen hat. Ich hatte ganz viele Blockierungen. Wollte zum Beispiel Vorträge halten und hatte immer Kehlkopfentzündungen. Ich musste also erst mal noch einige innere Arbeit tun, um diese ganzen Blockierungen zu lösen. Und meine ganzen Glaubenssätze wie „das kannst du nicht“ oder „das schaffst du doch nie“.

Massagetechniken kannte ich damals noch nicht, weil die Ayurveda-Ausbildung damals nur Theorie beinhaltete. Also habe ich 1997 wirklich nur das gemacht, was gerade vor meiner Nase war. Das war relativ einfach, weil ich nur mit meiner Aktentasche privat zu den Leuten gehen und Ernährungsberatung machen konnte. Am Anfang war das auch gut, weil ich mit den Leuten in die Küche gehen und ihnen zeigen konnte, dieses hier ist gut, das dort ist nicht so toll für dich. Das war sehr praktisch und hat mir sehr gefallen, so lange ich noch in Düsseldorf gelebt habe. Dann bin ich allerdings nach Berlin umgezogen und da waren die Strecken richtig weit. Das war dann schon 1998 und ich habe die Ausbildung zur

Ayurveda-Therapeutin für Wellness und Schönheitspflege gemacht. 1999 war dann ein sehr arbeitsreiches Jahr, da habe ich zusammen mit einer Freundin eine Europatournee für zwei Frauen organisiert – eine Maori- und eine Cherokee-Älteste. Damit war ich gut beschäftigt, da war neben dem Lernen für meine Ayurveda-Ausbildung nicht viel drin. Im Januar 2000 habe ich dann in Wannsee meine Praxis aufgemacht.

Dann hast du also 2020 Jubiläum und kannst ordentlich feiern.

Naja – ich habe das eigentlich schon 2017 gefeiert.

Im Grunde kannst du jedes Jahr feiern.

Ja. (lacht) Es gab in den Anfängen tatsächlich jedes Jahr ein Highlight. 1997 und 1998 habe ich viel für meine Gesundheit getan. Denn mir war klar: Wenn ich im Gesundheitsbereich tätig bin, muss ich zuallererst selbst gesund sein. Also habe ich viel dafür gemacht, um auf guten Füßen zu stehen. Ich war zweimal auf Hawaii, in Indien ... 1998 stand ich dann auf guten Füßen und habe losgelegt.

Was rätst du jemanden, der sich ebenfalls mit einer Herzenssache selbständig machen möchte?

Am liebsten, es nicht so zu machen wie ich. Es war nicht einfach, wirklich nicht. Ich hatte vorher Businesspläne geschrieben und alles, das war nicht der Punkt. Aber der Übergang war zu harsch. Für mich ging das damals nicht anders, weil ich sonst nicht den Fuß aus meinem alten Leben bekommen hätte. Heute würde ich eher empfehlen, es auszuschleichen. Von Vollzeit auf halbe Tage oder Vierteltage reduzieren und gleichzeitig etwas Neues aufbauen.

Was für mich aber das Wichtigste war und was ich auch immer meine Student/innen gesagt habe: Ist es das, wofür ihr brennt? Wenn es das nicht ist – vergesst es. Nur wenn du es wirklich willst, führt es dich durch Sommerlöcher, bringt dich über den Winter und beschert dir schlafende Nächte. Also stell' dir die Frage: Bist du sicher, dass es das ist, was du tun sollst?

Wie finde ich denn raus, was ich wirklich tun soll?

Für mich war es ein inneres Wissen, eine Klarheit, warum ich hier bin.

Wie fühlt sich das an?



Klasse. (lacht) Also, ich habe auch Existenzängste gehabt und mir manchmal die Frage gestellt, ob ich verrückt bin. Mein Umfeld hat mir auch die ganze Zeit signalisiert, ja, bist du wahnsinnig? Ich habe diese Entscheidung aber nie bereut. Ein paar Jahre später war ich in meiner alten Firma zu einem Jubiläum eingeladen und habe gewusst, ja, es war richtig. 20 Jahre lang war dort alles gut gewesen, aber die letzten vier Jahre stimmte es nicht mehr für mich. Das hatte etwas mit meiner Persönlichkeitsentwicklung, meinem eigenen Weg zu tun. Ich wusste irgendwann, dass ich mit Menschen arbeiten wollte. Die Gesundheit der Menschen liegt mir am Herzen. Das war innerlich eine ganz klare Ansage: Ich muss das tun. Das gab mir ein Gefühl von Sicherheit und ich fühlte mich getragen und ganz ruhig. Ich hatte selten schlaflose Nächte, weil ich wusste, dass ich immer eine Lösung finden würde.

Das heißt, du konntest mit Herausforderungen gut umgehen?

Ja, weil ich wusste, dass es mein Weg ist. Und das meine ich mit diesem Brennen für etwas. Wenn du das weißt, trägt es dich auch in schwierigen Zeiten ein Stück. So war es bei mir. Und ich hatte immer wieder schwierige Zeiten. Es gab Tage, da war alles toll und ich war erfolgreich ohne Ende, und dann folgte wieder eine Talfahrt, in der ich mich fragte, wovon ich meine Miete bezahlen soll.

Das Los der Freiberuflichkeit.

Da war ich aber schon so gefestigt, dass ich wusste, am Monatsende werde ich meine Miete haben.

Du lebst dein Leben im Vertrauen.

Absolut. Anders kann ich mir das gar nicht vorstellen.

Wie kann man lernen, sich mehr zu vertrauen? Innenschau halten und sich mehr auf seine Bedürfnisse konzentrieren ist ja ein längerer und nicht immer einfacher Prozess. Hast du einen Tipp für die Menschen, die das hier lesen?

Der erste Schritt ist, sich selbst zuzuhören. Wir sind schnell dabei, anderen zuzuhören und draußen Lösungen zu finden für Dinge, die innerlich bewegt werden wollen. Wie oft kommt es vor, dass ich einen Gedanken, eine Intuition habe, aber denke „Ach nee, kann ja nicht sein“ – und prompt ist der Gedanke wieder weg.

Wer sagt „ach nee“?

Der Verstand. Ich ermutige Menschen gerne, schon auf die kleinste Idee einzugehen, sich die Zeit zu nehmen und es auszuprobieren. Das können ganz banale Dinge sein. Ich mache das jetzt mal an einer Alltagssituation fest: Ich fahre mit meinem Fahrrad durch eine Gegend, die ich nicht kenne. Intuitiv entscheide ich mich, nach links zu fahren. Aber mein Verstand sagt: „Guck mal, rechts sieht es viel besser aus“. Was mache ich jetzt? Ich vertraue inzwischen meinem Bauchgefühl und fahre nach links. Wenn das in die Hose geht, habe ich was gelernt. Wenn ich ankomme, auch. Also vertraue ich dem ersten Impuls. Das kann durchaus auch ein Gedanke sein, bevor dann der Zensor kommt und sagt, du spinnst. Öfter zuhören schult

das Vertrauen in mich selber, aber auch in mein höheres Selbst, das mir ja oft Weisungen gibt. Die ich aber manchmal nicht höre, eben weil ich nicht zuhöre, zu beschäftigt bin oder denke, nee, andere haben doch was ganz anderes gesagt. Je öfter wir die Erfahrung machen, dass es funktioniert, desto mehr können wir vertrauen.

Ich habe früher oft mit Menschen gearbeitet, die abhängig waren. Dabei war mir immer der Schritt vor dem Schritt ganz wichtig. „Lass doch mal los“ lässt sich leicht sagen, aber wie mache ich das konkret? Oder „du musst vertrauen“ – da kommt meist direkt die Reaktion „ich muss gar nichts“. Der Schritt vor dem Schritt heißt, die Bereitschaft zu signalisieren, vertrauen zu können. Da muss ich noch gar nichts tun. Es heißt nur, ich kann es mir ja mal angucken.

Es geht also erst mal um die Einstellung zu etwas.

Genau. Ich muss nicht direkt loslassen, aber ich bin bereit, loslassen zu üben. Ich bin bereit, meiner Intuition mehr zu folgen. Das nimmt den Druck weg. Und meine Erfahrung ist, dass Bereitschaft zu signalisieren Türen öffnet.

Das wird ja gerne als das „Gesetz der Resonanz“ bezeichnet.

Ja, dazu möchte ich auch noch was sagen. Es wird viel über Affirmationen und positives Denken geredet. Ich finde Affirmationen wunderbar. Nur – wenn meine Affirmation heißt „Ich bin wunderschön“ und ich stehe vorm Spiegel und denke, das ist doch echt in die eigene Tasche gelogen – dann funktioniert das nicht. Und nur positiv zu denken und damit alle anderen Gefühle platt zu machen, funktioniert für mich auch nicht. Ich entscheide mich lieber dafür, etwas so oder so zu machen. Zum Beispiel: Ich entscheide mich dafür, mich heute morgen schön zu finden. Dann bin ich involviert und mache einen aktiven Schritt. Heute nachmittag kann das schon wieder ganz anders sein, das lasse ich damit offen. Wir Menschen denken nicht immer nur positiv. Wichtig ist, sich seiner negativen Gedanken bewusst zu werden und da wieder rauszukommen. Sich über etwas bewusst zu werden, ist immer der erste Schritt. Da sind meine „Gespräche am Runden Tisch“ mit unterschiedlichen Themen auch unterstützend für eine erweiterte Bewusstseinssebene.

Animierst du deine Klient/innen dazu, mehr Eigenverantwortung zu übernehmen?

Ja, anders geht es gar nicht. Zu mir kommen auch nur Menschen, die eigenverantwortlich handeln wollen. Alle anderen sind bei mir falsch. Ich bin keine, die anderen erzählt, wie's geht. Ich mache Menschen lieber Mut, Dinge auszuprobieren. In meiner psychotherapeutischen – ich nenne es gerne lebensbewegenden – Arbeit geht es darum, in die eigene Kraft zu kommen und alte Verhaltensmuster aufzulösen, die mich in meinem heutigen Alltag blockieren. Und sich zu fragen, was ist in den ersten Entwicklungsjahren meiner Chakren passiert, was hat das für Folgen und wie kann ich das verändern? Ich höre zu und gebe Anstöße, aber jeder bleibt in seiner eigenen Verantwortung. Das ist ganz wichtig.

Du hast gerade „Chakren“ erwähnt. Was meinst du damit genau?

Chakren sind unsere Energiezentren. Sie sind für mich ganz, ganz wichtig. Wir haben ja nicht nur einen physischen, sondern auch einen energetischen Körper, in dem sich sieben Haupt-Chakren befinden. Es gibt unzählige mehr, aber ich konzentriere mich auf diese sieben, weil sie unser menschliches Dasein prägen. Ich bin lange bei Dr. Brenda Davis in der Ausbildung gewesen, eine Ärztin und Heilerin, die ich sehr schätze und der ich unendlich dankbar bin für ihr Wissen, das sie immer so großzügig mit uns geteilt hat. Ich arbeite jeden Tag mit meinen Chakren – das nenne ich immer mein „Chakren- Putzen“. In meinen Chakren-Meditationsgruppen gebe ich mein Wissen weiter. Diese Arbeit empfinde ich als sehr heilsam, weil ich Menschen zum Teil über Jahre hinweg begleite und sehe, wie sie sich verändern. Es ist für mich das schönste Dankeschön zu sehen, wie Menschen immer wieder bereit sind, etwas für ihre Heilung zu tun. Das ist nicht selbstverständlich. Manche Menschen ruhen sich einfach auf ihrem Opfer-Dasein aus und glauben, dass immer die anderen schuld sind. Darum finde ich es total klasse, wenn jemand Eigenverantwortung übernimmt und aktiv etwas tut.

Noch kurz zurück zu den Chakren. Wenn ich von den sieben Haupt-Chakren rede, meine ich damit: Wurzel-, Sakral, Solar-Plexus-, Herz-, Kehl-, Stirn- und Kronen-Chakra. Sie entwickeln sich aufeinander aufbauend von der Geburt bis zum 30. Lebensjahr. Wenn in dieser Phase etwas Einschneidendes geschieht und die Chakren sich nicht vollständig entwickeln können, dann gibt es später auf physischer, psychischer, mentaler und emotionaler Ebene gewisse Störbilder bis hin zu Erkrankungen. Das schauen wir uns gemeinsam an. Welchen Bezug hat mein heutiges (Nicht-)Wohlbefinden zu meiner Kindheit? Wenn ich schon



älter bin und in meiner Kindheit nichts Gravierendes gefunden habe, schaue ich auf die letzten 30 Jahre zurück, da der Zyklus immer 30 Jahre dauert. Das mache ich sowohl in meiner lebensbewegenden Therapie als auch in den Chakren-Gruppen.

**Und was machst du, wenn du dir selber mal etwas Gutes tun willst?
Außer Spaziergänge durch die Wümmewiesen?**

Bei schönem Wetter fahre ich gerne Rad. Zum Beispiel durch die Wümmewiesen nach Fischerhude. Ich liebe Fischerhude! Das ist auch so ein Ort, an dem ich gerne auftanke. Außerdem bekomme ich einmal im Monat eine Massage von einer Freundin, ganz luxuriös in meiner eigenen Praxis. Wunderbar. Das finde ich ganz wichtig für mich. Und ich gehe gerne in die Sauna. Zum Beispiel am Frauentag in die Lilienthaler

Landsauna, da bin ich in 20 Minuten mit dem Fahrrad. Und ich habe eine ganz schöne Sauna in Ganderkesee entdeckt, das „Saunahuus“.

Einen Saunatipp hatten wir, glaube ich, noch in keinem unserer Interviews. Schön.

Also, Wasser ist für mich ganz wichtig. Das ist auch der Punkt bei der Sauna – das kühle Wasser hinterher. Ich liebe es generell, am Wasser zu sein. Jetzt komme ich schon wieder zu den Wümmewiesen ... (lacht) Das liebe ich zum Beispiel im Winter. Dann sind die Wiesen überschwemmt und ich habe das Gefühl, an einem See spazieren zu gehen. Wasser ist ganz wichtig für mich. Und gute Ernährung.

Sehr gut, danke für die Überleitung. Du kochst ja selbst fantastisch, aber manchmal möchtest du deine Koch-Untensilien bestimmt auch mal ruhen lassen. Wo gehst du dann gerne essen?

Alleine gehe ich so gut wie gar nicht essen, es sei denn, ich habe mehrere Termine in der Innenstadt. Ohne Essen läuft für mich gar nix, darum gehe ich dann gerne ins Jackie Su. Die haben eine gute Küche und ich mag die jungen Menschen dort. Ansonsten koche ich liebend gerne für mich selber. Weil ich weiß, dass da nur Gutes drin ist. Auch in Restaurants ist es mir wichtig, dass das Essen möglichst biologisch und naturbelassen ist. Mit Freunden gehe ich eher selten essen, die lassen sich auch lieber von mir bekochen, fällt mir gerade auf ... (lacht) Aber neulich war ich eingeladen und habe etwas ganz Feines entdeckt: das Al Dar in der Überseestadt. Das fand ich richtig schön – eine unglaublich tolle Bedienung und sehr leckeres Essen. Ich mag die bunte syrische Küche mit den vielen kleinen Nettigkeiten. Das war ein gelungener Abend, der fast bis zum Schluss gedauert hat.

Ihr wurdet quasi aus dem Restaurant gefegt?

So ungefähr. Es war toll.

Hast du zum Abschluss diesen wunderbaren Interviews, das mir sehr viel Spaß gemacht, noch einen Wunsch an die Stadt Bremen? Was darf hier anders werden, damit es – um es mit deinen Worten zu sagen – insgesamt lebensbewegender wird?

Ich finde, Bremen muss mehr für Kinder tun. Lustig, dass mir das so spontan einfällt, da ich gar keine eigenen Kinder habe. Aber die Bildung der Kinder ist ein ganz wichtiger Faktor. Das klingt jetzt vielleicht krass, aber meiner Meinung nach entstehen Kriege durch mangelnde Bildung. Und wenn Bildung schon bei den Kleinsten scheitert, dann habe ich echt Sorge, was die nächsten Generationen angeht.

Du meinst damit nicht nur schulische Bildung, nehme ich an?

Auch das Miteinander. Kinder haben das ja noch und dann kommen sie in den riesigen Sozialisierung-Pott und da geht ganz viel verloren. Vor allem die frühen Prägungen – ich sag’ mal, bis zum 12. Lebensjahr – sind mega wichtig. Da hapert es ganz viel und ist nicht wirklich wertschätzend. Auch im wirklichen Sinne von Wert. Das wäre mein Wunsch. Also – mehr Lehrer, bessere Ausbildung der Lehrer, mehr soziales Wirken miteinander. Damit Kinder von Anfang an lernen, was es heißt, in einer bunten Welt zu Leben.

Wie es ja die Initiative „Bremen ist bunt – wir leben Vielfalt“ auch unterstützt.

Ja. Aber da ist noch Luft nach oben.

Das Interview führte Simone Bernard.