

**MATZE HIELSCHER**

**DIE SCHULE  
MEINES LEBENS**

**WEISHEITEN UND  
LEBENSTRICKS VON ZIEMLICH  
AUSSERGEWÖHNLICHEN  
MENSCHEN**

**HOTEL  
MATZE**

**PIPER**

**MATZE HIELSCHER**

**DIE SCHULE  
MEINES LEBENS**

**WEISHEITEN UND  
LEBENSTRICKS VON ZIEMLICH  
AUSSERGEWÖHNLICHEN  
MENSCHEN**

**HOTEL  
MATZE**

**PIPER**



*Mehr über unsere Autoren und Bücher:*

[www.piper.de](http://www.piper.de)

*Für die Familie*

© Piper Verlag GmbH, München 2020

Covergestaltung: Pablo Lütkenhaus

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten.

Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Wir weisen darauf hin, dass sich der Piper Verlag nicht die Inhalte Dritter zu eigen macht.

# Inhalt

Cover & Impressum

WILLKOMMEN IN DER SCHULE MEINES LEBENS

WEGWEISER

DORIS DÖRRIE ÜBER DEN MUT, DIE EIGENE GESCHICHTE ZU  
ERZÄHLEN

JEDE BIOGRAFIE IST ERZÄHLENSWERT

JUST DO IT!

ZWEI GRUNDREGELN FÜR DAS SCHREIBEN

ETWAS HERSTELLEN STATT ZU KONSUMIEREN

SCHREIBEN, WÄHREND DIE NUDELN KOCHEN

SCHREIB ÜBER EINEN LEHRER

FAUL SEIN IST AUCH WICHTIG

EINE ACHTSAMKEITSÜBUNG: WIE MAN EINEN WALD

FEGT

WOLFGANG JOOP ÜBER DIE HERAUSFORDERUNGEN EINES  
KREATIVEN LEBENS

ETWAS MACHEN, WAS ES NICHT GIBT

WIE ENTWIRFT MAN DIE ZUKUNFT?

DER HOCHSTAPLER

KUNST UND KOMMERZ

ÜBER ILLUSIONEN

WAS BEDEUTET ES, EIN KREATIVES LEBEN ZU FÜHREN?

DIE LEERE STELLE IN DEINER SEELE IST EIN GESCHENK

WAS IST DEINE LEBENSAUFGABE?

KEINE AUSREDEN

WIE WÜNSCHT MAN SICH ETWAS?

ANNE WILL ÜBER DAS ANERKENNEN DES EIGENEN

ERFOLGS

WIE GEHT MAN MIT PANNEN UM?

MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN BEI DER EIGENEN

KARRIERE!

DAS KARRIEREZIEL

NACH GLÜCK KOMMT KÖNNEN

WAS, WENN MAN ZU VIEL MACHT?

JÜRGEN VOGEL ÜBER DEN SELBSTKRITISCHEN BLICK

WIE SIEHST DU DICH SELBST?

VON WEM NIMMST DU KRITIK AN?

WARUM SOLLTE MAN SICH IM ALTER IMMER MEHR

INFRAGE STELLEN?

WARUM SOLLTE MAN SICH BEI SEINEN KINDERN

ENTSCHULDIGEN?

VON UNGEFRAGTEN RATSCHLÄGEN

DIE ROLLE DER EIGENEN ELTERN

JEDER MENSCH SOLLTE KREATIV SEIN

HAZEL BRUGGER ÜBER GELASSENHEIT UND DEN VORTEIL

DAVON, ABGESTEMPELT ZU WERDEN

ÜBERALL GUT AUFGESTELLT

GANZ VIEL IST GAR NICHT NÖTIG

WOVON TRÄUMST DU?

WARUM HAT ES VORTEILE, ABGESTEMPELT ZU WERDEN?

EIN TERMIN FÜRS NICHTSTUN

KLAAS HEUFER-UMLAUF ÜBER DIE RICHTIGEN FRAGEN  
UND DIE RICHTIGE HALTUNG

WARUM MACHST DU DAS, WAS DU MACHST?

MAN KANN NUR BEURTEILEN, WAS MAN KENNT

EINE ZIELFÜHRENDE KÜNDIGUNG

DIE EXISTENZANGST BLEIBT

DIE KRAFT EINER SEHR EINFACHEN FRAGE

FRANK ELSTNER ÜBER NOCH MEHR FRAGEN UND DAS  
LOSLASSEN VON IDEEN

WIE MAN DAS FANTASIE-POTENZIAL ANZAPFT

WAS BRAUCHT MAN, UM KREATIV ZU SEIN?

DIE ERFINDUNG VON WETTEN, DASS..?

DER WEG ZUM ERFOLG

WIE FÜHRT MAN EIN INTERVIEW?

WIE MAN MIT DEN EIGENEN IDEEN UMGEHT

KATRIN BAUERFEIND ÜBER DIE FREUDE DER VIELEN  
MÖGLICHKEITEN UND DAS ENDE DER MECKEREI

MACH EINFACH ALLES

DENK ERST MAL POSITIV

TRAU AUCH DEN GUTEN TAGEN

DEIN LEBEN IST NICHT SO STRESSIG, WIE DU TUST

ATZE SCHRÖDER ÜBER DIE KUNST, SICH NICHT SO WICHTIG  
ZU NEHMEN

NIMM ES NICHT PERSÖNLICH  
DIE LEINE DES SCHICKSALS  
KÜNSTLER VS. DIENSTLEISTER  
DAS PUBLIKUM NICHT BELÄSTIGEN  
WAS ÜBERSIEHT MAN?  
VON NIETZSCHE LERNEN  
WAS MÖCHTEST DU GEWESEN SEIN?

FYNN KLIEMANN ÜBER DEN RAUSCH DES MACHENS

DENK NICHTS KAPUTT  
WIE FINANZIERT MAN FREIGEISTER?  
NICHTS GLAUBEN, ALLES SELBST PROBIEREN  
NICHT BESSER ALS DIE ANDEREN  
DIE ANGST VOR EINEM BURN-OUT

ARBEITSWEISEN

HOFPAUSE WIE ICH ETWAS NEUES ANFANGE

CHRISTOPH NIEMANN ÜBER KREATIVITÄT AUF  
KNOPFDRUCK

WIE GIBT MAN GUTES FEEDBACK?  
WIE KOMMT MAN AN JOBS?  
SEI DEIN EIGENER LESER  
KREATIVITÄT AUF KOMMANDO  
KONTROLLIERTES RELAXEN  
WAS MACHST DU, WENN DU NICHT SCHLAFEN KANNST?

BOSSE ÜBER FREIHEIT DURCH STRUKTUR

GLÜCK UND ARBEIT

NIEMAND WEISS, WIE ES GEHT

FREIHEIT DURCH STRUKTUR

WIE FÜHLT SICH ZUFRIEDENHEIT AN?

KIM FRANK ÜBER DEN STOLZ AUF DIE EIGENE ARBEIT

EMOTIONEN STATT PERFEKTION

FÜR WEN MACHST DU DAS?

WANN BIST DU FERTIG?

WANN IST ES ZEIT AUFZUGEBEN?

MADELEINE »DARIADARIA« ALIZADEH ÜBER DIE  
HERAUSFORDERUNGEN DER SELBSTSTÄNDIGKEIT

WAS IST DER SCHWIERIGSTE TEIL DER  
SELBSTSTÄNDIGKEIT?

DIE IDENTIFIKATION ÜBER ARBEIT

WIE SCHAFFST DU ES, DINGE ABZUGEBEN?

WIE TRIFFST DU DEINE ENTSCHEIDUNGEN?

WANN SAGST DU NEIN?

WAS TUN, WENN ALLES ZU VIEL WIRD?

BEWUSSTSEIN

GIOVANNI DI LORENZO ÜBER PFLICHTBEWUSSTSEIN UND  
FÜHRUNG

WIE SIEHT DIE ERSTE STUNDE IHRES TAGES AUS?

WIE BEHALTEN SIE DEN ÜBERBLICK?

MENTORING

WAS BEDEUTET GUTE FÜHRUNG?

KONSTRUKTIVE KRITIK

WAS WÜRDEN SIE IHREM 30-JÄHRIGEN ICH SAGEN?  
ZU HOHE ERWARTUNGEN

WAS WÄRMT SIE?

TIM MÄLZER ÜBER DEN SINN DES LEBENS UND DAS  
VERTRAUEN INS EIGENE BAUCHGEFÜHL

KEIN KONZEPT IST AUCH EIN KONZEPT

ERST CHARAKTER, DANN KOMPETENZ

LASS DICH NICHT VON FEHLERN IRRITIEREN

DER EINSTELLUNGSTEST

BESCHÜTZE DEIN BAUCHGEFÜHL

MUSST DU DICH ÖFTER ENTSCHULDIGEN?

EINE REISE ZUM SINN DES LEBENS

PAUL RIPKE ÜBER PROBLEMLÖSUNGEN UND  
PIONIERARBEIT

MACH ALLES AUF EINMAL

DU BIST NICHT DIE HAUPTSACHE

WIE LÖST DU EIN PROBLEM?

ARBEITEN MIT FREUNDEN

WAS STEHT AUF DEINEM WUNSCHZETTEL?

WAS MACHT DICH ZUM PIONIER?

HOFPAUSE WIE MONATLICHE CHALLENGES MEIN LEBEN  
VERBESSERT HABEN

DER 5-AM-CLUB

DAS BESTE DES TAGES

DIE NEIN-CHALLENGE

JEDEN TAG EINE SUPERNETTE TAT

DER LETZTE TAG  
TIM RAUE ÜBER HERKUNFT, DISTANZ UND DIE EIGENE  
DEMUT

DU BIST, WOHER DU KOMMST  
DER GRÖSSTE ERFOLG  
WAS HABEN DIE AUSZEICHNUNGEN GEBRACHT?  
WARUM IST DISTANZ WICHTIG?  
VOM TEUFEL ZUM MENTOR  
ICH MÖCHTE EIN EICHHÖRNCHEN SEIN  
CLUESO ÜBER POSITIVE ENERGIE UND AUSDAUER  
GLÜCKLICH MIT DER TRAUERIGKEIT  
HART AM SUCHE  
DU MUSST NICHT DAHIN, WO ES WEHTUT  
DER TEILCHENBESCHLEUNIGER  
DER RICHTIGE RAUM  
IN DER KRISE  
UND WIEDER RAUS AUS DER KRISE  
CHRISTIAN ULMEN ÜBER OBJEKTIVITÄT UND DIE  
FRECHHEIT DER ENDLICHKEIT

DIE FREUDE AM ZUFALL  
WIE KREIERST DU EINE GUTE ARBEITSATMOSPHERE?  
DER RAUSCH DER UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN  
WIE SCHAFFST DU ES, OBJEKTIV ZU BLEIBEN?  
FREU DICH NICHT ÜBER GUTE KRITIKEN  
MEHR OFFENHEIT WAGEN  
DER TOD IST EINE UNVERSCHÄMTHEIT

## SABINE RÜCKERT ÜBER SELBSTÜBERWINDUNG UND DIE SCHÖNHEIT DES ALTERS

EINE STACHELIGE JUGEND

SELBSTSICHERHEIT DURCH ARBEIT

WIE FÜHRT MAN DIE ZEIT?

SELBSTÜBERWINDUNG BEI HARTEN FÄLLEN

IHRE LIEBSTE BIBELSTELLE

WARUM SIND SIE AUF DIE WELT GEKOMMEN?

EINE GROSSE LÜGE, DIE MAN FRAUEN ERZÄHLT

LEBENSWEISEN

HOFPAUSE MEINE LIEBSTEN FRAGEN

1. WAS SOLL MIR DIESE ERFAHRUNG BEIBRINGEN?
2. WIE WÜRDEN ES AUSSEHEN, WENN ES EINFACH WÄRE?
3. IST DAS DIE WAHRHEIT?
4. WAS BRAUCHE ICH?
5. WARUM MACHST DU, WAS DU MACHST?
6. WAS LERNST DU GERADE, WAS DU NOCH NICHT SO GUT KANNST?
7. WAS DENKEN ANDERE ÜBER DICH, WAS VIELLEICHT GAR NICHT STIMMT?
8. KANNST DU MIR EIN BEISPIEL NENNEN?
9. WAS SCHREIBST DU AUF EIN WEISSES BLATT PAPIER?
10. WER ODER WAS MÖCHTEST DU GEWESEN SEIN?
11. WELCHEN SATZ ODER WELCHES WORT WÜRDDEST DU FÜR ALLE SICHTBAR AUF EINE GROSSE PLAKATWAND AM ALEXANDERPLATZ SCHREIBEN?

NORA TSCHIRNER ÜBER AUSZEITEN, THERAPIEN UND DEN  
DORFÄLTESTENRAT

DIE KÜCHENSTUHL-TAKTIK

WIE SCHÜTZT MAN SICH VOR SICH SELBST?

ZU VIEL DES GUTEN

WAS PASSIERT, WENN MAN EIN HALBES JAHR PAUSE  
MACHEN MUSS?

WEN RETTEST DU ZUERST?

ZUFRIEDENHEIT KANN MAN LERNEN

DAS PRINZIP VOM DORFÄLTESTENRAT

SARAH KUTTNER ÜBER DAS ENTSPANNTWERDEN

ENTSPANNTER DURCH THERAPIE

WARUM SICH THERAPIEN LOHNEN

NÄCHSTENLIEBE

ES IST OKAY, KEINE AHNUNG ZU HABEN

LARS EIDINGER ÜBER ERFOLG UND DIE SUCHT NACH DEM  
LEBEN

WONACH SUCHST DU IN DER NACHT?

ES IST MEIN ERSTES LEBEN

ES GIBT MEHR VERLIERER ALS GEWINNER

MAN MUSS NICHT AUF DEN GIPFEL STÜRZEN

DIE OFFENBARUNG DER EIGENEN VERLETZBARKEIT

IN UNSERER AUFLÖSUNG LIEGT DIE TOTALE SCHÖNHEIT

TITUS DITTMANN ÜBER DAS BEZWINGEN VON ÄNGSTEN

WARUM UND WIE BESCHÄFTIGST DU DICH MIT DEINER  
ANGST?

WAS HILFT BEI LAMPENFIEBER?

EXTREME SELBSTBESCHÄFTIGUNG IST EFFIZIENT

WIE SCHAFFT MAN ES, SO VIEL ZU MACHEN?

HAST DU WIRKLICH ALLES ZU VERLIEREN?

SIBYLLE BERG ÜBER DAS RETTEN DER WELT IM RAHMEN  
DER EIGENEN MÖGLICHKEITEN

GEGEN DIE EIGENE BESCHRÄNKTHEIT

WER BIN ICH?

DU BIST DER WELT EGAL, ABER DAS IST NICHT SCHLIMM

WIE HÄLTST DU HOFFNUNGSLOSIGKEIT AUS?

DAS ERKENNEN DER EIGENEN MITTELMÄSSIGKEIT

THE SCHOOL OF BERG

DUNJA HAYALI ÜBER ENGAGEMENT UND DIE EIGENEN  
VORURTEILE

JEDER WURDE SCHON DISKRIMINIERT

WIE KANN MAN DIE GESELLSCHAFT VERÄNDERN?

FÜR WAS GEHST DU AUF DIE STRASSE?

WOHIN MIT DEN EIGENEN VORURTEILEN?

EIN RATSCHLAG FÜR DIE EWIGKEIT

KÜBRA GÜMÜŞAY ÜBER DEMUT UND STÄNDIGE  
WEITERENTWICKLUNG

DIE MAGIE DES ERZÄHLENS

WIE MAN SEIN KIND VERANTWORTUNGSVOLL ERZIEHT

LEG DEINE HAND UNTER JEDEN STEIN

WIE MAN DEM EIGENEN FRUST MIT DEMUT BEGEGNEN

KANN

DIE FREUDE ÜBER DIE EIGENE UNWISSENHEIT

UNSERE ZUKUNFT

WIE SCHAFFST DU ES, BEI DIR ZU BLEIBEN?

DIE ROLLE DES GLAUBENS

CARL JAKOB HAUPT ÜBER DIE KUNST, EIN GLÜCKLICHES  
LEBEN ZU FÜHREN

BIST DU ERFOLGREICH?

ALLES AUF EINE KARTE

BLOSS KEINE VERANTWORTUNG

WEM FÜHLST DU DICH VERPFLICHTET?

ES IST NUR GELD

WAS MÖCHTEST DU GEWESEN SEIN?

WAS LERNST DU GERADE, WAS DU NOCH NICHT SO GUT  
KANNST?

FREEDOM

FRÜHAUFSTEHER DER MENSCHHEIT

BENJAMIN VON STUCKRAD-BARRE ÜBER DAS SCHREIBEN,  
FREUNDSCHAFTEN UND DEN ZWEIFEL

WIE SCHREIBST DU?

FESTE ABLÄUFE

DER WORTSAMMLER

DIE RELATIVIERUNG DER ROUTINE

DIE ZWEIFEL NACH DEM ZWEIFEL

WERKEN UND MENSCHEN FOLGEN

DAS VERGLEICHEN MIT ANDEREN

VON DER GROSSZÜGIGKEIT IN FREUNDSCHAFTEN

ÜBER DAS ENDE VON FREUNDSCHAFTEN  
ZUM SCHLUSS  
DANKE

# WILLKOMMEN IN DER SCHULE MEINES LEBENS

Ich war schlecht in der Schule. Gerade so habe ich die Mittlere Reife geschafft und mich dann in eine Ausbildung zum Lampenverkäufer gerettet. Lange habe ich angenommen, dass es mir besonders schwerfällt, Dinge zu lernen. Ich habe außerdem gedacht, dass ich ganz einfach zu faul bin.

Stundenlang saß ich in meinem Zimmer und habe so getan, als würde ich lernen. Meine Eltern haben sich immer gewundert, wie jemand, der so viel am Schreibtisch sitzt, so schlechte Noten schreiben kann. Sie wussten nicht, dass ich heimlich Stephen-King-Bücher gelesen oder Briefe an meine Lieblingsbands geschrieben – und manchmal sogar eine Antwort bekommen habe. Ich habe lieber das Schulradio moderiert und mit Freunden eine Schülerzeitung herausgebracht. Allerdings nicht für die Schule, auf die ich ging, sondern für das Gymnasium im Nachbarort. *Pennetrant* hieß das Meisterwerk. Bis heute ist mir unerklärlich, warum wir Autoren uns Pseudonyme gegeben und zugleich ein Foto von uns auf dem Cover platziert haben ...

Aus dieser Schülerzeitung wurde ein Fanmagazin. Für dieses Fanzine haben wir unsere Lieblingsbands interviewt und uns

irgendwann auch selbst Instrumente umgehängt. Unsere Band hieß Virginia Jetzt!.

In den ersten Jahren haben wir alles selbst gemacht: Konzerte buchen, Radios kontaktieren, Platten pressen, die GEMA-Anmeldung, Rechnungen schreiben, durch das Land touren. Das Wissen darüber hatten wir aus unseren Interviews mit unseren Vorbildern. Denn wir haben immer auch danach gefragt, wie sie Dinge angehen und wie das Musikbusiness generell funktioniert. Virginia Jetzt! wurde einigermaßen erfolgreich. Wir hatten einen Plattenvertrag, spielten auf großen Festivals, liefen im Fernsehen und im Radio, gaben Autogramme und konnten gut davon leben. Nach elf Jahren hat sich die Band aufgelöst und ich habe mit meinem Freund Pierre das digitale Stadtmagazin *Mit Vergnügen* gegründet, das heute ein modernes Medienhaus mit vier lokalen Redaktionen ist.

Weder Pierre noch ich haben zuvor in einer anderen Redaktion gearbeitet. Wir haben nicht studiert und, zugegeben, auch eine ziemlich miserable Rechtschreibkenntnis. Doch wir haben wieder Leute befragt, wir haben gelesen, wir haben observiert. Wir wollten ganz einfach wissen, wie das Medienmachen funktioniert. Ich glaube, wir haben es mittlerweile ganz gut verstanden.

Erst mit den Erfolgen von *Mit Vergnügen* konnte ich meine Annahme begraben, dass ich nicht lernen kann und zu faul dafür bin. Ich habe erkannt, dass ich etwas, wofür ich mich wirklich interessiere, am besten ergründe, indem ich es

ausprobiere und von denen lerne, die es schon richtig gut machen.

2014 habe ich Podcasts als mein passives Lernprogramm entdeckt. Als leidenschaftlicher Läufer hingen mir meine Musik-Playlists zu den Ohren raus. Mein Freund David hat mir Podcasts als Alternative empfohlen, und ich bin sofort süchtig geworden. Ich habe mich durch Gründergeschichten gehört, habe gelernt, wie man seine Zeit besser einteilt, wie man ein Unternehmen führt, wie man eine Geschichte hörbar macht, wie man seine Beziehungen stärkt und vor allem, wie man Fragen stellt. Ich habe unendlich viele Joggingrunden mit Tim Ferriss, James Altucher, Dax Shepard und Joe Rogan gedreht und dabei viel von ihnen gelernt.

Ähnlich wie zu Schulzeiten musste ich diese Podcast-Sache irgendwann natürlich auch selbst ausprobieren. So habe ich 2016 meinen Podcast *Hotel Matze* gestartet. Die Idee war, das, was ich aus amerikanischen Podcasts kannte – lange, tiefgründige Gespräche –, hierzulande zu machen. Vor dem ersten Treffen habe ich im Internet nach Fotos von Podcast-Aufnahmen gesucht, um zu sehen, welches Equipment meine Helden nutzen, und habe es nachgekauft. Ich habe Fragetechniken studiert, ein Stimmtraining gemacht, habe entfernte Bekannte für erste Tests interviewt und mich immer weiter durchgefragt.

In den letzten drei Jahren habe ich um die hundert Gespräche geführt. Immer mit der Intention, die Weltsicht meines

Gegenübers zu verstehen und von ihm oder ihr zu lernen. Ich habe mit Ministern, Sängerinnen, Moderatoren, Unternehmerinnen, Fotografen, Autorinnen, Sommeliers, Influencerinnen und Spitzenköchen gesprochen.

Diese Stunden im *Hotel Matze* gehören, neben denen mit meiner Familie, zu den anregendsten der letzten Jahre. Manchmal bin ich nach einer Begegnung im Hotel noch tagelang aufgekratzt. In den besten Fällen vergessen mein Gast und ich während der Gespräche völlig die Zeit. Mit Benjamin von Stuckrad-Barre wollte ich zum Beispiel anderthalb Stunden sprechen. Als ich die Stopptaste des Zoom-Rekorders gedrückt habe, waren vier Stunden vergangen. Wir hatten wahrhaft die Zeit vergessen. Ein herrlicher Zustand. Danach schrieb ich einem Freund, dass ich mit »Stuckiman« quasi meinen Bachelorabschluss gemacht hätte. Und Anne Will war gefühlt mein Abitur. Man könnte sagen, dass *Hotel Matze* die Schule ist, die ich nicht hatte, aber gebraucht habe. *Hotel Matze* ist meine kleine Schule des Lebens.

Die amerikanische Sozialwissenschaftlerin Brené Brown sagt: »Was wir wissen, ist wichtig, doch wer wir sind, ist wesentlich wichtiger.« Darüber habe ich im *Hotel Matze* viel gelernt, denn durch die Begegnungen habe ich nicht nur etwas über das Leben anderer erfahren, sondern konnte auch mich selbst besser verstehen. Denn im Gegenüber findet man immer auch sich selbst wieder.

Ende 2018 habe ich mit meiner Frau und meinem Sohn eine Auszeit in Kalifornien genommen. Eines Morgens bin ich los, um am Strand von Oceanside eine Runde laufen zu gehen. Statt den neuesten Podcast zu hören, habe ich eine alte *Hotel Matze*-Folge gestartet. Ich lief Richtung Pier, als mir Tim Raue erklärte, warum er sich siezen lässt. Immer wieder musste ich anhalten, um mir auf dem Handy eine Notiz zu machen. Obwohl ich das Gespräch ja selbst vorbereitet, geführt und veröffentlicht habe, hatte ich viel von dem, was mir Tim Raue erzählt hat, vergessen. Die nächsten Tage verbrachte ich mit weiteren alten Folgen und vielen kostbaren wiederentdeckten Weisheiten. Aber dieses Mal schrieb ich mit.

Mit dem Blick auf meine vielen neuen Notizen – und auf meine Vorbilder Tim Ferriss und Howard Stern – wusste ich, dass ich aus meinem Podcast ein Buch machen muss. Also habe ich mich jeden Morgen in die Küche unseres Airbnbs gesetzt und angefangen, die ersten Lektionen in ein Google Doc einzutragen. Ein Jahr später habe ich im nicht ganz so sonnigen Brandenburg weitergeschrieben. Das Ergebnis dieser Arbeit hältst du nun in Händen.

*Die Schule meines Lebens* ist eine Mischung aus Interviewbuch und Inspirationsgeber. Ich möchte ergründen, wie man ein kreatives Leben führt, deshalb sind die meisten der hier zitierten Gäste auch Kreative im weitesten Sinne. Für mich bedeutet ein kreatives Leben jedoch nicht, jeden Tag an einer Staffelei zu stehen. Es bedeutet vielmehr, dass man die

Schätze, die man in sich trägt, zum Ausdruck bringt und selbstbestimmt durchs Leben geht. Wie man das macht, wie man mit den Ängsten und Hoffnungen umgeht, die damit verbunden sind, worauf man achten und was man lieber lassen sollte, was hilft und was überhaupt nicht, das habe ich von meinen Gästen gelernt – und hier gesammelt.

Mein Anspruch ist es, im Podcast zeitlose Gespräche zu führen und meinen Gästen maximalen Raum zu geben. Gleiches gilt für dieses Buch, das wie ein Rezeptbuch mit Impulsen für ein kreatives Leben funktionieren soll. Wie beim Podcast kannst du also einfach irgendwo reinklicken beziehungsweise -blättern und loslesen. Die Chronologie der einzelnen Gespräche ist nicht wichtig. Bestenfalls gibt es genau dort, wo du hinblättest, eine Inspiration, eine Sichtweise oder vielleicht sogar eine Lösungsidee für eine Herausforderung, die dich gerade beschäftigt.

Was mir noch wichtig ist: Niemand außer Anne Will spricht druckreif. Wir alle – allen voran ich selbst – benutzen immer wieder dieselben Wörter (bei mir ist es *sozusagen*), fangen Sätze immer wieder gleich an und sprechen sie nicht zu Ende. Beim Aufschreiben habe ich versucht, das Gesagte möglichst lesefreundlich zu formulieren, ohne in die jeweilige Sprechart einzugreifen – weil ich glaube, dass es sehr wichtig ist, wie jemand etwas sagt. Außerdem habe ich Gedanken zu einem bestimmten Thema zusammengeführt, wenn sie an verschiedenen Punkten in einem Gespräch aufkamen. Aus

Gründen der Lesbarkeit habe im Text die männliche Form gewählt, die Angaben beziehen sich aber selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

Von Paul Ripke und Wolfgang Joop habe ich gelernt, dass man sich sein ideales Leben herbeiwünschen kann. Und deshalb wünsche ich mir, dass diese Gang von Supertypen auch deine Lehrer werden. Ich wünsche mir, dass du von ihren Lebenserfahrungen und Weisheiten so viel mitnehmen kannst wie ich. Denn würde ich eine Schule eröffnen, stünden diese Menschen vor der Klasse.

Ich sitze ganz hinten und höre zu. Und keine Sorge, du musst nicht mitschreiben. Du kannst meine Notizen haben.

# WEGWEISER

# DORIS DÖRRIE

## ÜBER DEN MUT, DIE EIGENE GESCHICHTE ZU ERZÄHLEN

Ob ich ihr eine Freude machen könne, dafür, dass sie mein Bühnengast ist, habe ich sie vor unserem Gespräch gefragt. Und sie schrieb: Blumen, Blumen, Blumen.

Es ist Dezember in München und ich bin gerade auf Live-Podcast-Tour quer durch Deutschland. Natürlich dürfen es für meine heutige Gesprächspartnerin Doris Dörrie keine Tankstellenblumen sein und natürlich auch kein kleines Sträußchen. In einem Blumenladen im Werksviertel werde ich fündig. Die nette Floristin bindet mir einen ansehnlichen Strauß zusammen, damit laufe ich sehr zufrieden zurück zur Location. Weil es keine Vase gibt, nehmen wir einen Sektkübel, und weil der Strauß darin nicht halten will, sammeln wir draußen Steine, um ihn zu fixieren. Die Bühnentechniker schauen ein wenig verwirrt, da ich vermutlich den Eindruck eines leicht verspulten Künstlers erwecke, der ohne *seinen* Blumenstrauß nicht auftreten kann. Ich nehme das mit den Blumen wirklich ernst, denn ich möchte Doris unbedingt eine

Freude machen – genau wie sie mir mit ihrem Buch *Leben, schreiben, atmen*. Die Mischung aus biografischen Erzählungen und einer Anleitung zum Schreiben ist mein liebstes Buch aus dem vergangenen Jahr. Doris gelingt darin die beste Kombination in der Kunst: erzählen und inspirieren.

Doris Dörrie ist in Hannover aufgewachsen und zählt zu den bekanntesten deutschen Regisseurinnen. Der Film *Männer* war ihr großer Durchbruch, das ist 35 Jahre her. Er lief in zahlreichen Ländern, Doris bekam daraufhin sofort Angebote aus Hollywood, ging nach L. A., ist dann aber lieber wieder nach München zurückgezogen. Sie hat dreißig Filme gedreht, um die dreißig Bücher geschrieben, so genau weiß sie das auch nicht, ist ja auch nicht so wichtig – dazwischen inszeniert sie Opern und unterrichtet an der Filmhochschule München kreatives Schreiben. Was für eine Karriere!

Ich habe von Doris Dörrie gelernt, wie man seine Stimme findet, dass man beim Nudelkochen kreativ sein kann, und warum es sich lohnt, sinnlosen Tätigkeiten nachzugehen.

**JEDE BIOGRAFIE IST  
ERZÄHLENSWERT**

Der Saal tobt, als Doris und ich auf die Bühne kommen. Sie schwebt regelrecht herein in ihrem roten Anzug. Doris ist eine Meisterin der Inspiration und das sieht man ihr an. Ich frage, was sie mir beibringen würde, wenn ich bei ihr an der Hochschule einen Kurs in kreativem Schreiben belegen würde: »Dann würde ich versuchen, dich dazu zu bringen, erst mal deine Stimme zu finden – also herauszufinden, wie du auf die Welt schaust. Du! Wirklich nur du. Es geht darum, zu begreifen, dass jeder seine eigene erzählenswerte Biografie hat, denn keine Biografie ist langweilig oder zu klein. Jeder trägt einen unendlichen Schatz in sich, der es wert ist, erzählt zu werden. Nur kommen wir uns oft zu klein und zu dies und zu das vor – nicht originell genug, nicht begabt genug, nicht talentiert genug und all die anderen Dinge, die wir nicht sind. Ich würde versuchen, dir beizubringen, wie man genau hinschaut, ganz präzise, damit du merkst: **Niemand sonst außer mir sieht die Welt so, wie ich sie sehe.**«

---

»Jeder trägt einen unendlichen Schatz in sich, der es wert ist, erzählt zu werden.«

---

# JUST DO IT!

Doris erzählt von einer Improvisationstheatergruppe aus Kalifornien, die sie als junge Frau im Freizeithaus in Hannover erlebt hat. Sie war so begeistert von den Fähigkeiten der Schauspieler, dass sie sich direkt für eine Ausbildung in dieser Truppe beworben hat. Es klappte und sie wurde angenommen, ihre Eltern haben Doris finanziell unterstützt und so ist sie nach Amerika gezogen. »Ich habe dort gelernt, dass alles ein Handwerk ist. Auch das Schreiben, was es bei uns so immer noch nicht gibt. Und ich habe gelernt, alles erst mal zu versuchen. Diesen Gedanken hat Nike später im Slogan ›Just do it‹ manifestiert. Der Grund, warum ich Professorin geworden und es auch immer noch bin, ist, dass ich diese Ermunterung, die ich damals in Amerika erfahren habe, weitergeben möchte. Weil ich das Gefühl habe, dass in Deutschland zu wenig ermutigt wird. Wir sind so schnell damit, Leute zu kritisieren. Diese prinzipielle Ermunterung, die fehlt mir. Und wenn ich davon nur ein bisschen weitergeben kann, dann habe ich meine Aufgabe erfüllt.«

## ZWEI GRUNDREGELN FÜR DAS SCHREIBEN

Aus der Ferne wirkt es wahnsinnig, dass jemand so viele Bestseller geschrieben hat wie Doris Dörrie. Doch hier auf der Bühne winkt sie ab, als wäre das nichts Besonderes, und behauptet, dass sie jedem das Schreiben beibringen kann. Also los, wie funktioniert es? »Die oberste Regel ist, nicht nachzudenken. Das klingt sehr verwirrend auf den ersten Blick, weil man denkt: Oh Gott, wenn man so viel schreibt, muss man doch so viel nachdenken. Nein. Das Gegenteil ist richtig: Nicht nachdenken und die ganzen Bewertungen ausschalten.

Nun kann man natürlich nicht nichts denken. Das Gehirn denkt vor sich hin und macht, was es will. Aber diese Bewertungen wegzulassen, die Analyse, die Theorie, die Beurteilung – das geht relativ simpel, wenn man sich angewöhnt, möglichst mit der Hand zu schreiben, zehn Minuten am Stück – und immer weiter schreibt und nicht nachdenkt.

Die nächste wichtige und schwierige Regel ist, keine Qualität herstellen zu wollen. Dabei spürt man sehr schnell unser nationales Handicap: Made in Germany. Wir wollen immer, dass alles sehr qualitativ ist und Hand und Fuß hat. Aber gutes Schreiben hat erst mal nicht Hand und Fuß, sondern ist sehr sinnlich. Sich davon zu befreien, Qualität herstellen zu wollen, ist eine der wichtigsten Regeln, zusammen mit dem Nicht-Nachdenken. Es ist wirklich unglaublich, was da an Geschichten rauskommen kann.«

Zusammengefasst heißt das: Nicht nachdenken, einfach losschreiben, am besten mit der Hand. Okay.

## **ETWAS HERSTELLEN STATT ZU KONSUMIEREN**

Doris beginnt ihren Tag mit zehn Minuten ununterbrochenem Schreiben. Sie sitzt mit ausgestreckten Beinen im Bett, hat ein kleines Brettchen auf dem Bauch, darauf liegt ihr Notizbuch – so schreibt sie sich in den Tag.

»Schreiben gibt mir ein Gefühl von Vorhandensein in der Welt und größerer Bodenhaftung, die ich wirklich brauche. Wenn ich länger nicht schreibe, dann komme ich mir schnell vor wie ein abgeschnittener Luftballon. Ich werde dann sehr unleidlich, meine Familie rät mir dann auch zum Schreiben, weil ich sonst diffus unglücklich werde. Das hat auch damit zu tun, **dass Schreiben für mich eine sehr einfache Umkehr von Konsum in etwas Kreatives ist. Konsum als etwas, was ich aufnehme, und Schreiben als etwas, was ich herstelle.**«

Statt zum hundertsten Mal seinen Instagram-Feed zu durchforsten, kann man während Wartezeiten auch einfach ein Notizbuch nehmen und aufschreiben, was man gerade sieht. Und statt morgens als Erstes aufs Handy zu schauen, könnte