

„Ich hatte gehofft, dass Corona ein viel nachhaltigeres Aufwachen wird.“

„Nutze die kostbare Chance deines Lebens. Geh von der Bremse. Feiere Dich und lebe dein Licht“, so lautet der Appell von Veit Lindau in seinem vielseitigen Arbeiten und Wirken als einer der anerkannt führenden Experten für die integrale Selbstverwirklichung und Potentialentfaltung des Menschen. Seit dreißig Jahren steht er auf den deutschsprachigen Bühnen, wurde zigfach prämiert als Speaker, Vermarkter und Erfolgstrainer des Jahres und schreibt einen SPIEGEL-Bestseller nach dem anderen.

Mit seiner Frau Andrea gründete er 2019 die Online-Plattform homodea, die ein umfassendes Bildungsprogramm bietet und von tausenden Menschen aus unterschiedlichsten Gruppen täglich in Anspruch genommen wird. Lebensglück, Erfolg, Selbsterkenntnis, Berufung und Beziehung stehen im Mittelpunkt seiner Meditationen und Kurse, Podcasts und Social-Media-Talks, die durch humorvollen Pragmatismus, intelligente Sprachfindung und rebellischen Ehrlichkeit die ganze Thematik der Spiritualität und Bewusstseinsbildung zum Standard einer neuen, impulsgebenden Avantgarde von Weltgestaltern macht.

Uta Gruenberger: Du warst nach drei Jahren erstmals wieder auf Live-Tournee und zwar mit dem Titel Deines aktuellen Bestsellers „Stille Seele, wildes Herz“. Ist es Ausdruck einer neuen Zeit, dass man solch' poetisch-sensible Formulierungen als Buchtitel einsetzen kann bzw. sich diese verkaufen ohne Ende?

Veit Lindau: Also erstmal: Wir arbeiten hier natürlich noch immer in einer sogenannten Blase. Die Menschen, die hier mit ihren Sehnsüchten und Sorgen auftauchen – mit ihrer Bereitschaft sich selbst und das Leben anzuschauen – die sind kein exemplarisches Abbild unserer aktuellen Gesellschaft. Das muss uns klar sein. Andererseits sind laut Zukunftsforschung ja nur drei bis fünf Prozent der Gesellschaft an visionären Menschen und Impulsgeber*innen nötig, um tatsächlich neue Trends und Lebensperspektiven zu manifestieren.

Gerade in den letzten Jahren hat sich ja bereits spürbar ein neuer Zeitgeist aufgebaut – auch durch Corona. Wobei, da hatte ich gehofft, dass es ein viel, viel nachhaltigeres Aufwachen wird, die eine viel stärkere, positive Dynamik im Sinne der Entwicklung unseres Bewusstseins entfacht. Da hat es mich schon sehr ernüchert, wie massiv sich die Menschen einfach nur nach dem Altgewohnten zurücksehnten und auch sofort wieder dazu zurückgekehrt sind, sobald es auch nur irgendwie halbwegs möglich war. →

„Wenn wir diese Welt noch rocken wollen, müssen wir gemeinsam ran.“

Speaker & Homodea-Gründer Veit Lindau
im Interview mit Uta Gruenberger

Uta Gruenberger: Auf Eurer Plattform homodea sind es mittlerweile gut 120.000 Menschen, die online an den diversen Ausbildungs- und Meditationsprogrammen teilnehmen. Wie groß ist da der Anteil der sogenannten „Best Ager“, der Mitte Fünfzig bis Sechzig-plus-Jährigen?

Veit Lindau: Ich würde sagen, die Altersklasse von 35 bis 45 Jahren macht ein Drittel aus, die 45- bis 55- Jährigen machen ein zweites Drittel aus und das – sagen wir grob – restliche Drittel teilt sich auf die ganz Jungen und eben die Älteren auf. Und das geht dann aber wirklich bis ins hohe Alter hinauf. Wir hatten in unserer jüngsten Life Trust Coaching Ausbildung eine phänomenal beeindruckende Achtzigjährige dabei. Dazu wird Dir Andrea, meine Frau, mit Sicherheit mehr erzählen.

Uta Gruenberger: In „Stille Seele, wildes Herz“ wie eben auch auf der Tour animierst Du die Menschen zur Unverschämtheit, im Sinne von „ohne Scham“ für sich selbst und die ureigenen Wünsche und Vorstellungen einzustehen. Wie schwer fällt es der Generation der „Baby Boomer“ und „Best Ager“ genau das zu tun – ohne Scham aus der Konformität der Gesellschaft und so auch aus der Komfortzone herauszutreten?

Veit Lindau: Ich überlege mir gerade, ob ich speziell an die Baby Boomer überhaupt die Message oder sagen wir die Motivation zur Unverschämtheit loslassen möchte. Denn das sind ja im Grunde genau die Menschen, die es allzu gut gelernt haben, sich die eigenen Wünsche buchstäblich koste es, was es wolle, zu erfüllen. Und die rücksichtslos und mit Augen-zu in den Komfort, den Luxus, den Überfluss und so auch in die Ausbeutung gehen.

Das waren und sind ja genau wir, die 60 Plus-Jahrgänge. Also im Grunde müsste

man sich in dieser Generation zu allergrößter Demut ermahnen – im Sinne einer Riesen-Verantwortung. Ich meine, mir fehlt in dieser, wie gesagt auch meiner Generation das Bewusstsein, dass genau wir diesen Planeten dahin gebracht haben, wo er heute steht. Dass wir für viele, wenn nicht für alle aktuell uns überflutenden Probleme verantwortlich sind und gefälligst unseren Hintern in die Höhe kriegen sollten, um vieles wirklich handfest wieder gut zu machen. Oder, um zumindest konsequent die neuen Wege zu beschreiten, die nun erforderlich sind – anstatt in dieser unsäglichen Vogel-Strauß-Politik zu verharren: „Ein bissl was geht schon noch“.

Ich habe einfach das Gefühl, dass diese Generation in einem Schlaraffenland groß geworden ist. Damit meine ich nicht unbedingt den Superluxus, sondern eher die für selbstverständlich genommene Stabilität. Dass sie also auch nie eine massive Krise erlebt hat geschweige denn durchstehen musste und genau an dieser vermeintlichen Stabilität im Sinne einer Starre nun ziemlich naiv festhält. Sprich, nicht realisiert, dass der Zug gerade sehr an Fahrt aufgenommen hat – exponentiell nämlich. Nein, also zur Hemmungslosigkeit und Unverschämtheit muss ich diese Generation in diesem Zusammenhang wohl nicht auffordern. Eher zu einer neuen Lebensgenuss-Definition.



Uta Gruenberger: Kann man unter den sogenannten „Best Ager“ spezifische Ängste feststellen?

Veit Lindau: Ich habe nicht das Gefühl, dass es die Angst vor dem Altwerden an sich ist, was die meisten umtreibt – dafür aber die Angst vor materieller Unsicherheit. Gerade auch in der, sagen wir, spirituellen Szene haben natürlich viele nicht wirklich vorgesorgt und sich auf unser Rentensystem verlassen und merken jetzt: Oups, das ist keine Garantie.

Ich nehme generell hohe Ansprüche ans Leben wahr – was ich gut finde – gerade unter den Frauen, die sich oft in diesem Alter total mutig die fundamentalen Fragen stellen wie zum Beispiel: Was ist und bedeutet denn eine Beziehung eigentlich und überhaupt für mich? Ich ziehe total den Hut vor Frauen, die in diesem Alter dann ihre Ehen und Beziehungen generell auf den Prüfstand legen und sagen: „Hey, ich bin nicht bereit, hier Kompromisse einzugehen“.

Also ich sehe da schon auch ein großes Bedürfnis, weiter zu wachsen und sich weiterzubilden. Da gibt es beeindruckend viele, die sagen: „Ja klar, ich mache jetzt eine Coaching-Ausbildung.“ Wenn ich das mit der Generation meiner Eltern vergleiche – da hat sich definitiv was getan und in die späteren Jahre hinein verschoben.

Uta Gruenberger: Oft geht es ja auch erstmal um den Austausch, um die Bereitschaft zur Auseinandersetzung – generell und auch zwischen den Generationen. Muss auch dafür erst die Lust wachgeküsst werden?

Veit Lindau: Ja, eindeutig und die Betonung liegt auf muss. Ob's jeder sieht oder jeder will – wenn ich mir die jüngeren Generationen anschau, die gerade wirklich ver-

zweifelte Hilfeschreie loswerden, was ihre Zukunft betrifft – dann habe ich das Gefühl, dass die Älteren sehr oft einfach nur arrogant lächelnd und genervt daneben stehen anstatt zu realisieren: „Hey, wir müssen miteinander sprechen! Das geht uns alle etwas an“.

Und das ist auch ein ganz wichtiges Thema, wenn man proaktiv sein Alter plant. Da ist es einfach total sinnvoll, alle Generationen mit einzubeziehen. Ansonsten vergreist Du und das ist so ziemlich das Schlimmste, was Dir als alternder Mensch passieren kann – wenn Du zu diesen jüngeren Generationen keinen kommunikativ sozialen Zugang mehr hast.

„Haben die Jüngeren Bock auf uns?!?“

Uta Gruenberger: Wenn wir vom Multi-Generationen-Denken sprechen – wie müssen denn zukünftige, soziale Strukturen – auch rein baulich – konzipiert sein, damit das funktioniert oder sogar Spaß macht. Auch hinsichtlich Personalmangel und der Frage, wer versorgt die Senioren?

Veit Lindau: Also ich finde die Frage an sich schon schrecklich: Wie können wir Menschen animieren, „uns“ zu versorgen? Ich würde das gerne etwas kreativer oder optimistischer formulieren – nämlich: Wie können wir dafür sorgen, dass jüngere Generationen Bock darauf haben, Zeit mit uns zu verbringen?

Andrea und ich sagen zum Beispiel immer, das Schlimmste, was uns passieren kann, ist, dass unsere Tochter aus Höflichkeit zu uns kommt und Zeit mit uns verbringt. Sondern was wir wollen, ist, dass unser Leben ohne sie so faszinierend, so spannend ist, dass sie sagt: „Also meine Eltern, das sind so verrückte Typen, da will ich hin, weil da →

passiert immer was für mich.“

Und bis jetzt klappt das ganz gut. Sich also stets erneut zu fragen, was kann ich an Attraktion entwickeln? Und dabei bedeutet Attraktion für mich zunächst einfach nur etwas, wo echtes Leben stattfindet.

Du hast ja zu Beginn bemerkt: Gott sei Dank kommen zu uns auch viele ganz junge Menschen. Das heißt, irgend etwas muss spannend für sie sein. Das war ursprünglich auch mal der Sinn und Grund, warum in einem Haus oder Anwesen mehrere Generationen zusammenlebten. Nämlich, dass sie alle voneinander lernen können. Wenn ich mir heute anschau, wie unheimlich dickköpfig wir absolut nicht von diesen aktuell so lautstark werdenden jüngeren Menschen lernen wollen – Himmel, wie soll das gehen?

Da sind wir dann auch beim zweiten Grund, warum unsere Tochter gerne Zeit mit uns verbringt. Nämlich weil sie sieht, dass wir als quasi Ältere, als die Eltern, auch sehr gerne von ihr lernen.

Uta Gruenberger: Dieses Gegenseitige, dieser Austausch muss also noch viel mehr rüberkommen – genau diese Art von Miteinander muss kommuniziert werden?

Veit Lindau: Exakt. Und generell müssen wir überhaupt mehr kommunizieren, mehr miteinander sprechen. Und dann ist das Coolste, wenn Du Deinen Kids oder gar Enkeln zeigen kannst, dass Du sie nicht brauchst. Dass Dein Leben auch ohne sie superspannend ist – nämlich so, dass wiederum die Kleinen sagen: Ich muss unbedingt mal wieder zu Oma und Opa – weil da ist immer was los.

Uta Gruenberger: Es geht also darum „sexy“ zu bleiben. Dann kann auch beginnen, wozu Du in Deinen Videos so eindrücklich aufforderst – nämlich zur Co-Creation. Möchtest Du uns das Potenzial dieses neuen Begriffs kurz erklären?

Veit Lindau: Co-Creation ist kein Trendwort, sondern ist die Umschreibung eines neuen Beziehungs- und Gestaltungslevels, den wir kollektiv und individuell erreichen müssen, um die anstehenden Herausforderungen zu bewältigen.

Dafür braucht es Menschen, die wissen, wer sie sind und die fähig sind zur bewussten Co-Creation. Denn wenn sich zwei oder mehr Menschen in einem Anliegen verbinden, werden nachweislich Wunder möglich. Ausgerichtet auf ein gemeinsames Ziel, lässt man in Co-Creation seine eigenen, gegenwärtigen Begrenzungen los und öffnet sich für die beste Lösung zum Wohle aller. Um in unseren Familien, Teams und Unternehmen erfolgreich co-kreieren zu können, brauchen wir allerdings starke, bewusste Individuen – starkes Ich, starkes Wir.

Uta Gruenberger: Wenn Du und Deine Frau Andrea aktiv euer Alter plant – in welcher sozialen Struktur seht ihr euch selbst? Wie wollt ihr zwei leben?

Veit Lindau: Also erstmal ist es ganz wichtig, sich mental auf ein wirklich hohes Alter einzustellen.

Das für mich toxischste Konzept unserer Gesellschaft ist die Rente. Rente ist komplett unnatürlich. Und es ist zwar nachvollziehbar, aber wohl mehr als hinterfragenswert, warum wir so selbstverständlich erwarten, mit zunehmendem Alter körperlich sprich physisch wie auch geistig nicht mehr so drauf zu sein. Mittlerweile gibt es jede Menge Hinweise dafür, dass wir enorm viel dafür tun können, damit unser Gehirn easy

bis zum letzten Atemzug kreativ ist und bleibt. Deshalb würde ich erstmal dafür plädieren – und das machen wir beide auch – zu sagen: Das Konzept Rente gibt es nicht!

Andrea und ich gehen jedenfalls davon aus, dass wir wirklich bis zum letzten Atemzug arbeiten. Natürlich werden sich die Themen anpassen und auch die Dynamik, aber ich möchte auf jeden Fall bis zu meinem letzten Atemzug kreativ sein.

Und was das Leben, unseren Lebensraum betrifft – das ist die kommenden Jahre ein wirklich großes Thema für uns, denn wir möchten gerne einen eigenen Platz aufbauen, der Intentions- oder sagen wir Werte-getrieben ist. Also einen Ort, an dem Menschen zusammenkommen, die dieselben Werte miteinander teilen und der integral aufgestellt ist. Dazu gehört für mich unter anderem auch, dass dort von der Geburt bis zum Tod alles, wirklich alles stattfinden kann.

Für mich selbst hoffe ich, dass ich bis ins hohe Alter reisen werde, aber logischerweise und umso essenzieller ist es für mich, auch genau solch' einen Platz für den Rückzug mit gleichgesinnten Menschen zu haben.

Uta Gruenberger: Für die Wahl eines solchen Ortes für mehrere oder viele Menschen kommen ja heute auch ganz neue, elementare Kriterien wie Wasser etc. mit ins Spiel ...

Veit Lindau: In der Tat und wichtig ist auch, sich damit auseinanderzusetzen, welche Dynamik haben die verschiedenen Regionen dieser Welt? Wir können zum Beispiel nicht davon ausgehen, dass Deutschland für die Werte, für die es mal bekannt war – dass wir die auf immer und ewig halten können. Es kann einfach sein, dass wir in zehn, zwanzig Jahren Zeiten erleben, in denen die

Chinesen auch bei uns in Deutschland sehr, sehr viel Einfluss haben. Und wo man sich denkt, wow, ich erkenne meine Heimat nicht mehr. Sich also damit zu beschäftigen, ob eine Region ihren Zenit schon erreicht hat oder ob sie noch im Kommen ist – kann nur empfehlenswert sein.

Uta Gruenberger: Bemerkt Du da in Deinem Freundeskreis solche Initiativen bzw. Leute, die dann auch konkrete, aktive Schritte setzen und etwas unternehmen?

Veit Lindau: Klar, richtig viele sogar. Ich sehe auch einige Menschen, die richtig mutig sind und sich die essenziellsten Fragen stellen wie zum Beispiel: Will ich wirklich in diesem Land alt werden oder ist es an der Zeit, nochmal den fetten Move zu machen und ganz woanders hinzugehen?

Uta Gruenberger: Du könntest Dir das auch vorstellen?

Veit Lindau: Ja schon, auf jeden Fall.

Uta Gruenberger: Hast Du eine Botschaft an die Golden Ager?

Veit Lindau: Geh davon aus, dass Du, wenn Du Glück hast und einigermaßen auf Dich aufpasst, locker hundert Jahre alt werden wirst. Entwickle wirklich neue, kreative Bilder davon, was es bedeutet, älter zu werden, wie Du dann leben möchtest. Denn wir haben katastrophal negative Bilder um uns, was Älterwerden betrifft. Damit fängt alles an. Wir brauchen in uns drin erstmal eine richtig coole Vision. Das ist der erste Schritt. Und das Zweite: Nimm's jetzt schon in die Hand. Bau' schon jetzt starke Beziehungen zu Menschen in allen Generationen auf. Frage Dich wirklich: Wie willst Du leben? Und dann geh's an!