



Hier ist Musik drin!

Ich erinnere mich noch gut, wie ich Carlo von Tiedemann 1975 kennenlernte: Einer unserer ersten Auftritte im deutschen Fernsehen war bei ihm in der Aktuellen Schaubude des NDR. Wir haben sofort gespürt, dass wir auf einer ähnlichen Wellenlänge liegen und sind über all die Jahre Freunde geblieben. In dieser langen Zeit ist Carlo immer jung geblieben und hat sich die Begeisterung für sich und sein Publikum erhalten. Er ist mit Leib und Seele, was er immer war: Ein Radiomann.

Noch immer blitzt der Schalk aus seinen Augen.

Als ich Carlo dann Anfang 2012 wieder einmal traf, erzählte er mir von seinem Ü60-Buchprojekt. „Durchstarten mit Carlo von Tiedemann“. Das passt wie die Faust aufs Auge, denn sein positives Lebensgefühl steckt an.

Ich habe im Leben die Erfahrung gemacht, dass das biologische Alter allein nicht viel aussagt. Was zählt, sind Leidenschaft und Neugier. Das Feuer und die Musik in uns. Carlo und ich sind im Herzen jung geblieben. Das treibt uns an.

In diesem Sinne wünsche ich dem Buch Erfolg und den Lesern viel Freude im Leben.

München, im Mai 2012

Wie alles begann

Wer in den Medien verfolgt hat, was ich so mache, der weiß, dass ich eine ganze Weile mehr oder weniger sorglos in den Tag hinein gelebt habe. Und für viele Fehler bitter büßen musste. Wenn ich all dies einigermaßen unbeschadet überstanden habe, so verdanke ich das wohl meiner robusten Konstitution. Meinen Genen, wie man heute sagen würde. Immerhin hat mein Vater das stolze Alter von 101 Jahren erreicht.

Wie schnell es aber auch ganz anders kommen kann, wurde mir schlagartig bewusst, als ich mich vor einigen Jahren einer komplizierten Gehirntumor-Operation unterziehen musste. Mit viel Glück bin ich damals Gevatter Tod von der Schippe gesprungen. Das war eine einschneidende Zäsur. Sie hat mich sehr nachdenklich gemacht und auch kritischer mir selbst gegenüber. Mein bis dahin unerschütterlicher Optimismus hatte eine Delle bekommen. Carlo, du musst auf dich aufpassen, ermahnte ich mich. Diese Einsicht blieb aber zunächst ohne praktische Konsequenzen auf meine Lebensführung.

Wenn Sie sich jetzt fragen, was dann den Durchbruch brachte, muss ich Sie rückwirkend zu meinem 66. Geburtstag einladen. Das war eine schöne Feier und Sie hätten viele der Gäste gekannt. Unter den zahlreichen Geschenken war auch ein Video von meinen NDR-Kollegen. Die hatten sich die Mühe gemacht, etliche meiner Fernseh-Anmoderationen der vergangenen Jahrzehnte aufzustöbern und für mich zusammenzustellen. Ich hatte viel Spaß, als ich mir das später zuhause anschaute. Am Schluss des Videos stand eine launige Moderation zu einem Auftritt von Udo Jürgens: „Mit 66 Jahren da fängt das Leben an.“

Mit 66 Jahren da fängt das Leben an

Der Udo hat Recht, dachte ich. Ich starte durch! Als meine Frau das hörte, setzte sie ihr typisches „Das-glaubst-du-ja-wohl-selbst-nicht-Lächeln“ auf. Doch diesmal erreichte sie genau das Gegenteil. Statt einzuknicken, tat ich mir die damals größtmögliche „Strafe“ an und buchte demonstrativ eine Trainingswoche (ja, sieben volle Tage!) mit Tim Tuchel. In dessen Studio in Norderstedt hatte ich schon eine Weile regelmäßig trainiert, mit ihm als persönlichem Antreiber (neudeutsch „Personal Trainer“), aber eben immer nur stundenweise. Jetzt hatte ich mich auf eine ganze Woche festgelegt. Als klitzekleine Entschädigung verlegte ich die wenigstens in ein schönes warmes Umfeld: nach Mallorca.

So flogen Tim und ich auf die Insel, unternahmen lange Strandläufe, fuhren viele Kilometer täglich Rad und was man sonst noch alles macht, um Muskeln in die Gänge zu bringen, die man im Alltag sonst kaum braucht. Am Abend spürst du dann, wie sie mit dir schimpfen, dass du sie so lange links liegen gelassen hast. Trotzdem fühlte ich mich gut dabei – und nach ein paar Tagen deutlich jünger, als ich war.



„Noch bevor wir ihn so richtig sahen, spürte ich die Schwingungen des Gongs. Sie verwoben sich mit dem Rollen der Brandung, und die Felsen reflektierten sie. Was war das für ein Typ? Meine Neugier war geweckt.“

Auf Mallorca geschah dann wieder etwas, das sich als richtungsweisend herausstellen sollte: Eines Tages sahen Tim und ich beim Strandlauf einen Typen auf einem Felsen sitzen, der hingebungsvoll den warmen Klängen eines großen Gongs lauschte. Das war ein Bild für die Götter. Ein Buddha auf den Balearen. Wir blieben stehen und gingen näher heran. Der Mann sah uns und kam nach einer Weile zu uns herüber. Ein bisschen abgehoben sah er schon aus mit seinem markanten kahlen Kopf

und dem gigantischen Backenbart. Garantiert ein Künstler, dachte ich. Er stellte sich als Martin Fletcher vor und entpuppte sich als Wahlhamburger. Wir kamen ins Gespräch und stellten fest, dass wir an der Waterkant gemeinsame Bekannte hatten. Wir waren sogar schon bei Oldie-Shows zusammen aufgetreten, ich als Moderator, er als Schlagzeuger in der Begleitband von Chris Andrews und Dave Dee. So kamen wir schnell in nostalgisches Schwärmen ...



Wenn ich damals an etwas nicht glaubte, dann an Hypnose. Und an Selbsthypnose schon gar nicht.

Ein Wort ergab das andere, und wir verabredeten uns für den Abend zum Essen. So esoterisch, wie er auf mich wirkte, hätte ich vermutet, dass er ein vegetarisches Gericht bestellt, aber er orderte ein großes Steak mit Salat und trank mit uns Rotwein. Er sei aus der Media-Eventbranche, erzählte Fletcher. Nach einem Burn-out habe er sein Leben neu geordnet und auch mit Selbsthypnose angefangen. Tim Tichel und ich sahen uns an: Also doch ein Esoteriker. Denn wenn ich damals an etwas nicht glaubte, dann an Hypnose. Und an Selbsthypnose schon gar nicht.

Nie zuvor bin ich jemals so entspannt geflogen – ohne jede Pille.

Ich weiß nicht mehr, wie wir dann auf meine Flugangst kamen und dass ich den Flug nach Mallorca nur mit reichlich Beruhigungspillen überstanden hatte. Jedenfalls schlug Fletcher vor, mir per Hypnose die Angst vorm Fliegen zu nehmen. Obwohl ich keine Erfolgschancen sah, ließ ich mich darauf ein, mich von ihm hypnotisieren zu lassen, mit allem, was er an Gongs und Klangschalen zu bieten hatte. Am Ende tauschten dann Tichel und Fletcher ihre Flugtickets, so dass Fletcher neben mir saß, als es nach Abschluss der Trainingswoche wieder heim nach Hamburg ging. Nie zuvor bin ich jemals so entspannt geflogen – ohne jede Pille.

Seither sehen wir uns regelmäßig: Tim Tichel coacht mich in Sachen körperliche Fitness, Martin Fletcher bringt mir Entspannung bei. Dass ich mich mit 68 Jahren rundum wohl fühle, hat also auch mit den beiden zu tun.

Der Rest ist schnell erzählt. Immer öfter sprachen mich Leute an: Herr von Tiedemann, Sie machen so einen fitten und vergnügten Eindruck. Wie schaffen Sie das nur? Verraten Sie uns Ihr Erfolgsrezept!“



Genau das will ich mit diesem Buch tun: Auflisten, was mir wichtig ist und meine Lebensfreude verstärkt. Vielleicht interessiert es Sie ja, und Sie finden die eine oder andere Anregung, um ebenfalls durchzustarten. Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei!

*Carlo von Tiedemann
Sommer 2012*



1

Pack es an!

„Ich gebe zu: Am besten arbeite ich unter Zeitdruck. Schon Wochen vor dem Stichtag mit etwas anzufangen, um rechtzeitig fertig zu werden, liegt mir nicht. Knapp vorher reicht dicke. Irgendwie hat es immer geklappt. Als spontaner ‚Kämpfer‘ möchte ich aus der Situation heraus handeln. Deswegen weigere ich mich auch, Texte auswendig zu lernen und dann in der Sendung auf Kommando aufzusagen. Nur das nicht.

*Das heißt aber nicht, dass man sich total treiben lassen kann. So etwas kann schnell im Chaos enden. Wichtig ist die Grundmotivation. Bei mir ist das der Wunsch, aus dem Tag etwas (Gutes) zu machen. Das funktioniert nur, wenn ich auch Energie einbringe. Power eben. Wenn man träge auf dem Sofa liegt, läuft nichts. Als jemand, der fast sein ganzes Leben lang freiberuflich tätig war, habe ich das schnell gelernt. Motivation ist der entscheidende Antrieb für den Alltag. **Wer sich aufrafft, ist auf dem Weg.** Und je motivierter man ist, desto weiter kommt man.“*



2

Bleib beweglich!

„Als Moderator hast du überwiegend eine sitzende oder stehende Tätigkeit. Irgendwie statisch. Lange bevor ich mir jemals Gedanken über meine Lebensführung gemacht habe, wollte ich dieses Bewegungsdefizit ausgleichen. Ich bin auf dem Land aufgewachsen, auf einem Gutshof in Schleswig-Holstein. Als Kinder waren wir ständig draußen. Diese Jugenderinnerungen sind mit ein Grund dafür, dass ich später wieder in einen ländlichen Außenbezirk Hamburgs gezogen bin. Da haben wir das Naherholungsgebiet „Himmelmoor“ direkt vor der Nase. So oft es sich einrichten lässt, ziehe ich hier in aller Herrgottsfrühe meine Runden. Wenn ich dann völlig durchgeschwitzt geduscht habe, logischerweise kalt, darf der Tag kommen.“

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie gut mir regelmäßige Bewegung tut. In den letzten Jahren habe ich das dann weiter ausgebaut, mein Trainer Tim Tuchel hat mir dabei geholfen. Heute lege ich auf meiner Runde zwischendurch kurze Sprints ein und mache ein paar Liegestütze. Plus etwas Hanteltraining. So viel Zeit muss sein.“



3 Ernähre Dich ausgewogen!

„Früher hat mich das Thema Ernährung weniger als wenig interessiert. Ich habe nie groß darüber nachgedacht, was ich esse und trinke. In den letzten Jahren merke ich aber immer mehr: Was ich zu mir nehme, hat erheblichen Einfluss darauf, wie fit ich bin und wie wohl ich mich fühle. Beides ist mir wichtig. In meinem Job wird von mir verlangt, dass ich voll da bin. Meine Frau Julia und meine vier Kinder wollen einen vitalen Mann und Papa. Auch in der Freizeit brauche ich Energie. Insofern war ich nicht unglücklich, als mein Trainer Tim Tüchel mir auch nützliche Ernährungstipps gab, Happen für Happen. Heute habe ich einen Ernährungsplan. Morgens esse ich Joghurt mit frischen Beeren und Haferflocken. Abends gibt es bei uns Antipasti, viel Salat und öfter mal Krabben. Und Wasser ohne Ende. Wenn ich beim NDR auf Sendung bin, gehen in zwei Stunden zwei Flaschen Mineralwasser weg. Locker. Wenn Sie auch nur einen Teil von dem beherzigen, was wir hier zusammengetragen haben, tun Sie Ihrem Körper hundertpro einen Gefallen. Und ich bin kein Klugscheißer. Mit ein bisschen Weitsicht **fördern Sie Ihr Wohlbefinden.** Ein guter Deal.“



4

Pflege Deine Freundschaften!

„In meinen hektischen Jahrzehnten hatte ich immer so viel mit mir selbst zu tun, dass ich mir nie die Zeit genommen habe, intensive Freundschaften aufzubauen und zu pflegen. Meine Familie reichte mir. Ansonsten war ich überwiegend von zahllosen Leuten umgeben, die mir auf die Schulter klopfen und sich als Freunde ausgaben, aber keine waren. Vielleicht kennen Sie das ja. Als es mir dann eine Weile mehr als mies ging, habe ich das gemerkt. Da hätte es mir gut getan, wenn mich echte Freunde angerufen und mir Kraft gegeben hätten. Interessanterweise taten das viele NDR-Hörer – Menschen, die ich persönlich gar nicht kannte. Sie hatten in den Medien etwas über mich gehört oder gelesen und wollten mich aufmuntern. Hab' ich schon Danke gesagt? Inzwischen habe ich gelernt, wie wichtig es ist, auch über die Familie hinaus **Menschen zu haben, denen man sich öffnen kann**. Das sind nur sehr wenige, aber ich schätze es sehr, Zeit mit ihnen zu verbringen, vor allem mit meinem Freund Toshi. Man muss sich gar nicht täglich sehen. Doch wenn eine echte Basis da ist, die aus dem Herzen kommt, kann man auch nach Wochen oder Monaten nahtlos anknüpfen. Und man fühlt sich wohl dabei.“



5 Tu etwas für die Beziehung!

„Meine Frau weiß, dass sie mit einem Verrückten zusammenlebt. Daran hat sie sich gewöhnt, und außerdem ist sie meine Psychologin. Dafür kann man sich mit mir nicht streiten, denn ich bin absolut harmoniesüchtig. Wenn etwas quer liegt, leide ich höllisch darunter. Das muss vom Tisch, sonst kann ich nicht glücklich vom Hof reiten.

Wann immer es geht, sitze ich abends mit meiner Frau zusammen, und wir unterhalten uns. Wir reisen auch gern. Und weil es sowieso nicht gut gehen würde, habe ich absolutes Küchenverbot. Man muss eben auch Kompromisse eingehen können.

Ich stelle mich oft in Frage, suche nach dem berühmten Sinn des Daseins und lasse mich in mir selbst fröhlich in die Tiefe gleiten. Über das Leben nachzudenken, macht mich stark, und ich habe kein Problem damit, meine Frau an meinen persönlichen Tauchgängen teilhaben zu lassen.“



Mach etwas Sinnvolles!

„Ich habe das große Glück als ‚reifer‘ Ü60-iger noch voll im Berufsleben zu stehen und mit dem, was ich tue, auch eine große Zahl von Menschen zu erreichen. Das bedeutet mir viel und würde mir sicherlich auch fehlen. Trotzdem habe ich das Bedürfnis, noch mehr zu tun. Nicht nur unterhalten, sondern auch Menschen helfen. Seit vielen Jahren unterstütze ich die Deutsche Muskelschwundhilfe und schmiere bei der Tafel in Hamburg und Lübeck Brote. Besonders viel bedeutet mir meine Tätigkeit in einem Kinderhospiz. Jeder würde zunächst vermuten, dass es fürchterlich bedrückend sein muss, sterbenden Kindern etwas vorzulesen. Doch ich erlebe immer wieder, dass meine Anwesenheit diesen Kindern Freude macht. Dass sie dankbar sind, dass ich da bin. Wenn ich danach nach Hause gehe, habe ich das Gefühl, ein glücklicher Mensch zu sein. **Anderen eine Freude bereiten zu können, ist ein schönes Gefühl.** Und wenn man sieht, wie schlecht es vielen Menschen geht, relativiert sich vieles von dem, was einen selbst belastet.“



Lerne abzuschalten!

7

„Im Berufsleben stehe ich ziemlich unter Strom, und oft geht es ziemlich hektisch zu. Meine Arbeit als Moderator macht mir große Freude, aber es gibt Tage, da bin ich geschafft. **Dann ist es wichtig, wieder runterzukommen.** Am besten entspannen kann ich in der Natur – bei jedem Wetter und am liebsten ganz allein. Über mir der Himmel, ein weiter Blick in die Ferne, gern auch etwas Wind und ansonsten Stille. So kann ich wunderbar nachdenken, den Tag Revue passieren lassen, Pläne wälzen und Zwiesprache mit dem lieben Gott halten. Der hat mir schon mehrmals in letzter Minute geholfen, wofür ich sehr dankbar bin.

Ansonsten entspanne ich auch gern zuhause bei Klassischer Musik, gemütlich in einem Sessel. Und wenn meine Tagesplanung es erlaubt, gönne ich mir 20 Minuten Mittagsschlaf, gern auch mal mehr. Das kann ich nur empfehlen. Ich schlafe sofort ein und wache erfrischt wieder auf. Einen Teil meiner neuen Ruhe habe ich meinem persönlichen Himmelhund und Mentaltrainer Martin Fletcher zu verdanken.“