

„Nicht das Leben mit Tagen füllen, sondern die Tage mit Leben!“

Leitfaden für ein glücklicheres Hier und Jetzt von Christian Spieß – mit vorwiegend bayerischen Persönlichkeiten, neu im Verlag Attenkofer

Er ist einer, der mit (fast) jedem gleich per „du“ ist. Einer, der sich nicht verbiegt. Der seinen eigenen Glaubenssätzen treu bleibt. Kein Blatt vor den Mund nimmt. Festgefahrene Denkmuster aufbricht. Und dazu beitragen will, das Leben und seine Achterbahnfahrten hinzunehmen. Ganz ohne wenn und aber ...

„Wenn der Tag nicht dein Freund war, dann war er dein Lehrer“

Zwei Jahre lang hat der erfolgreiche Unternehmer, Sänger, Gitarrist und Bandleader („De Waltons“) über seinem Erstlingswerk mit dem knackigen Titel „Scheiß da nix, dann feid da nix“ (bayerische Redewendung für: „Nimm das Leben auf die leichte

Schulter“ oder „mach dir keine Gedanken, dann passiert dir auch nichts“) gebrütet. Und dafür 56 mega-spannenden Zeitgenossen querbeet aus allen Bereichen auf den Zahn gefühlt – vom Verleger Professor Martin Balle über Bergsteigerin Billi Bierling, den Schauspielern Sebastian Bezzel, Gabrielle Odinis, Max von Thun, Lisa Bitter, den Kabarettisten Constanze Lindner, Wolfgang Krebs, Toni Lauerer, Martin Frank, den Regisseuren Thomas Stammberger, Su Turhan – bis hin zum Star-Koch Lucki Maurer, Pfarrer Rainer Maria Schießler, der klösterlichen Braumeisterin Schwester Doris Engelhard oder Ex-Rennfahrer und Formel-1-Kommentator Christian Danner. Und vielen, vielen mehr.

Einschließlich der unten aufgeführten VIPs.

Christian Spieß, Niederbayer aus Leidenschaft mit Wohnsitz in Steinach bei Straubing, hat jedes Kapitel zusätzlich mit herzerregenden Zitaten aufgefrischt, seine ur-eigenen Lebensweisheiten dazugepackt und das Ganze mit grandiosen Tipps zum Innehalten und zum ehrlichen Rendezvous mit sich selbst untermalt.

Fazit: Eine Trostspender-Fibel für Bayern und Nicht-Bayern, die zum Schmunzeln, Staunen und Reflektieren animiert. „Und wenn jeder nur einen einzigen Satz daraus für sich beherzigt, dann ist mein Ziel schon erreicht“, resümiert der sympathische Neu-Autor und Mutmacher.

Daniela Schwan

INTERVIEW MIT CHRISTIAN SPIESS

„Immer mit einem Augenzwinkern und niemals bierernst“

Servus, „Scheiß da nix, dann feid da nix“ – Wie kam es zu der Idee, ein Mutmacherbuch zu schreiben?

Gerade die letzten zweieinhalb Jahre haben mich und viele meiner Befragten zum Nachdenken und zum Umdenken angeregt. Die Idee, ein Buch zu schreiben hatte ich schon länger, war aber total eingespannt. So, und während des ersten Lockdowns war plötzlich alles anders. Unsere Europatournee ist abgesagt worden und mir war, ehrlich gesagt, stinklangweilig! Im Fernsehen kam nur Schmarrn, viele in meinem Umfeld haben nur gejamert, und irgendwann hatte ich die Idee, ein Aufmunterungsbuch zu schreiben. Mir war klar, dass ich damit nicht die Welt verändern kann! Ich würde mir aber wünschen, mit meinem Buch dazu beizutragen, dass wir Menschen wieder liebevoller miteinander umgehen, offener durchs Leben gehen, bereit sind für neue Erfahrungen und unser Leben nicht mit Tagen füllen, sondern unsere Tage mit Leben.



Part mit meinen Gedanken, Erfahrungen und Lebensweisheiten zu allen möglichen Themen, Liebe, Vorbilder, Geben und Nehmen, Geldbewusstsein, Erfolg und vieles mehr, da hatte ich das Meiste schon im Kopf, und habe noch ein paar zusätzliche Anregungen hinzugefügt. Denn oftmals reicht es schon, sich eine Sache bewusst zu machen, um sie zu ändern!

Und wie hast du deine hochkarätigen Interviewpartner dafür gewinnen können?

Zuerst einmal habe ich mir gute, persönliche bis intime Fragen überlegt, die auf jeden passen, sie sind das A und O. Sogar Thorsten Otto und Fritz Egner, die auch in meinem Buch vorkommen, haben mich gelobt, ich hätte mir Gedanken gemacht und gehaltvolle Fragen gestellt, eben nicht so das Übliche. Dann habe ich mir überlegt, wen ich gerne dabei hätte – die meisten kannte ich gar nicht persönlich – und habe sie einfach angeschrieben, teils auch über Agenturen. Einige, wie der Haindling, hatten schon von meinem Projekt gehört und kamen von sich aus auf mich zu! Bis auf Otto Waalkes, Felix Neureuther, Rita Falk und Bully Herbig haben alle zugesagt, die ich dabei haben wollte. Alle! Ich bin schon stolz, dass ich das geschafft habe, es ist eine ganz tolle Mischung geworden. Aber lest einfach selbst. *Lacht.*

Wie ist das Buch entstanden?

Über mein Lebensmotto, das auch der Titel ist, habe ich viel nachgedacht, das heißt aber nicht, dass mir alles egal ist, was um mich herum passiert, sondern dass ich das, was mir oder um mich herum passiert, annehmen muss, aber immer mit einem Augenzwinkern und niemals bierernst! Ursprünglich wollte ich das Rückseiten-Foto der Klopapierrolle auf dem Cover haben, das hätte aber zu sehr nach einem Darmratgeber ausgesehen. *Lacht.* Jedenfalls habe ich letzten Endes auch über mich viel mehr preisgegeben als ich ursprünglich wollte, hab die Hosen runtergelassen, wie auch meine Interviewpartner. Zusätzlich gibt es zu jedem Kapitel noch einen

Welche eigenen Lehren hast du aus der Arbeit am Buch gezogen?

Ich habe mir Erkenntnisse, die ich eh schon hatte, noch mal bewusst gemacht, meine Glaubenssätze haben sich so nochmals verfestigt. Diese sind: Dankbarkeit, positiv aufs Leben reagieren, Achtsamkeit und Wertschätzung gegenüber anderen. Widerstand und Niederlagen sind nichts Schlimmes, man darf halt nur nicht den gleichen Fehler zehn Mal machen. Ich glaube daran, dass alles vom Herrgott bestimmt ist. Wer viel Gutes tut, bekommt viel Gutes zurück im Leben! Ich selbst stehe an 360 Tagen im Jahr mit einem Lächeln im Gesicht auf. Manchmal bin ich auch grantig, auch bei mir ist nicht immer alles rosarot. Aber ich meditiere jeden Tag, treffe mich mit Freunden, mit denen ich über alles reden kann, gehe in die Natur und versuche, in meiner Mitte zu bleiben.

Der gesamte Erlös aus dem Verkauf des Buches kommt der „Glücksstunden-Kinderstiftung“ in Straubing zugute. Worum kümmert sich die Organisation genau?

Ich habe die Stiftung 2016 gegründet, wir haben rund 10.000 Euro an Spenden im Jahr, die ich sinnvoll zum Wohl von Kindern und Jugendlichen einsetze. Gerade haben wir für Kinder, deren Eltern im Gefängnis sitzen, ein Indianercamp organisiert und einem Kinderheim Musikinstrumente gespendet. Viele meiner Interviewpartner haben deshalb auch sofort zugesagt, als sie hörten, dass es für einen guten Zweck ist. So schließt sich der Kreis ...

Foto: Christian Spieß

Christian Spieß

bei

niederbayernTV

am 1. Juli 2022
zwischen 18:00 Uhr
und 18.30 Uhr

www.idowa.de

DIE PROMINENTEN INTERVIEW-PARTNER ERZÄHLEN



Martina Schwarzmann

„Ein wahrer Stimmungsaufheller für mich ist die Natur, die jedes Jahr sprießt und sich von nichts aufhalten lässt! Gelassenheit, sich selber nicht so wichtig nehmen, genügsam sein, teilen, aus dem was man hat, das Beste daraus machen, die Natur gut behandeln, seine Talente nutzen, das sind meine Empfehlungen für ein gutes Leben! Was mich beflügelt? Wenn ein Zweig wächst an einem Baum, den ich gepflanzt habe. Wenn ich Schwammerl finde. Wenn die Kinder keine Hausaufgabe aufhaben. Wenn ich zwei gleiche Socken finde. Wenn die Katze keine Jungen bekommt. Und wenn ich noch einen Nussjoghurt im Kühlschrank finde. Die Reihe lässt sich noch unendlich fortführen, *lacht.*“

Foto: Gregor Wiebe



Werner Schmidbauer

„Dieses Buch sollte man unbedingt lesen, weil gerade in diesen Zeiten nix wertvoller ist als ein Mutmacherbuch! Und, ehrlich gesagt: Das Motto hätte ich auch gern für mich, schaffe es aber nicht! Im Grunde bewundere ich Leute, die das durchziehen mit diesem Wurschtigkeitsgefühl, die sich keine Sorgen machen und nicht andauernd ins Grübeln kommen. Ich bin da leider nicht ganz so cool, dass ich mir die meiste Zeit überhaupt nix scheiße. Obwohl ich es mir selbst vor jedem Bühnen-Auftritt predige. Bei mir gilt eher: Leben und leben lassen – und die schönen Momente sammeln. Und Niemandes Knecht und Niemandes Herr zu sein. Eine meiner Interpretationen von Freiheit.“

Foto: Werner Schmidbauer



Luise Kinseher

„Das Thema stimmt nachdenklich, auch ich hatte Phasen während der Pandemie, in denen ich Angst hatte, wie es weitergeht, ich verwirrt war und müde! Eines hilft immer: Sich bewusst zu machen, wofür man dankbar sein kann! So wird man feststellen, dass da auch in widrigen Zeiten immer noch sehr viel auf der guten Seite steht – und das macht Mut und gibt neue Energie. Gerade im Moment ist der Spruch: „Nur weil etwas passt, heißt es noch lange nicht, dass es da hingehört“ öfters in meinem Kopf. Das heißt für mich, nicht angepasst sein, NEIN sagen lernen und mit ein paar Dingen aufzuhören, an die man sich gewöhnt hat, die aber eigentlich gar nicht zu einem passen.“

Foto: Martina Bogdahn



Johannes Ringlstetter

„Scheiß da nix, dann feid da nix bedeutet auch ein bisschen mehr Mut zum Scheitern! Und dass Nachdenken manchmal sehr gut ist, oft aber auch genau das Falsche! Vor allem bei Dingen, die man nicht ändern kann. Meine Devise: Pass auf, was du dir wünschst, du könntest es bekommen! Wie ich mich selbst beschreibe? Tja, das ändert sich im Laufe des Lebens zu einer gewissen Ernsthaftigkeit in der Wahrnehmung hin, aber wenn ich die Wahl habe zwischen Depression und Aufbruch, dann entscheide ich mich, sofern es an meiner Macht steht, für den Aufbruch! Wenn es mir mal nicht so gut geht, meditiere ich und öffne mich meinen Liebsten, da war ich lange schlecht, aber ich übe!“

Foto: Reinhard Dorn



Anna Maria Kaufmann

„Christian Spieß und ich kennen und schätzen uns als Musiker. Sein Encourager-Projekt finde ich ausgesprochen kreativ und liebevoll und freue mich, dass ich dabei sein darf! Mut, Kraft, Energie und neue Inspirationen, auch in schweren Zeiten, erfahre ich durch diejenigen Menschen, die ich liebe und die mich lieben, also meinen Mann, meine Familie, meine Freunde auf der ganzen Welt, dafür bin ich sehr dankbar. Und durch Singen, Tanzen, Yoga, Gymnastik, Schauspielen, durch meine tollen Kollegen und meinen Jack-Russell-Terrier Oscar. Und natürlich auch durch meinen Glauben an Gott, ich bin ein sehr gläubiger Mensch und bete jeden Tag, auch für das Weltgeschehen.“

Foto: Frank Petersen / Geisler-Fotopress



Günter Grünwald

„Ein Mutmacherbuch ist vor allem für die wichtig, die keinen Mut haben. So ist das mit Ratgebern. Ein Mutmacherbuch zum Beispiel brauchen vor allem Leute, die keinen Hut haben. Und wenn man Angst vor Spinnen hat, muss man sich mit Spinnen konfrontieren. Wenn man Angst vor großer Höhe hat, einfach runter hüpfen. Dann ist die Angst fort und der Mut da. Wenn ich mal schlecht drauf bin, quäle ich ein bisschen meinen Goldhamster, denn wenn es anderen schlecht geht, geht es einem selber gleich wieder besser. Ich habe übrigens gleich zwei Lebensmottos – oder heißt das Lebensmotti? Sie lauten: 1. Kauf dir einen Goldhamster. 2. Bitte nehmen Sie meine Antworten nicht ernst!“

Foto: Reinhard Dorn



Preis: 16,80 €

ISBN 978-3-947029-45-7

200 Seiten, Softcover

MEDIENGRUPPE
Attenkofer

Ein Mutmacherbuch
gespickt mit Lebensweisheiten
und 56 tiefenentspannten
Interviews mit bayerischen
Persönlichkeiten.

✉ Straubinger Tagblatt
Leserservice
und allen Geschäftsstellen

📧 verlag-attenkofer.de

☎ 0 94 21/9 40-67 00

✉ leserservice@mga.de