Foto: Farina Deutschmann

Grauer Hoodie, ungeschminkt und ein bisschen übernächtigt sieht Laura Malina Seiler aus – am Bildschirm, wir skypen. Auch einem High-Energy-Mentalcoach kann ein Baby den Schlaf rauben. Doch Seiler ist nicht nur junge Mutter, sondern auch Profi: Jede Woche haut sie einen neuen Podcast raus, zwischendurch schreibt sie Bücher, veranstaltet Massen-Workshops und tritt auf Konferenzen auf. Ihr Versprechen: ein erfülltes Leben für jeden – wenn wir es denn wollen.

Interview: Katrin Kasper

Laura Malina Seiler

»Jeden Schritt anerkennen«

Dein Podcast »Happy, Holy & Confident« wurde schon mehr als zehn Millionen Mal abgerufen, Deine Bücher sind Bestseller, die Leute strömen in Scharen zu Deinen Vorträgen und buchen massenhaft Deine Web-Seminare. Eher Glück oder Arbeit? Ich war einfach mit dem richtigen Thema zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Und ich spreche sehr undogmatisch über die Dinge, die Menschen wirklich wichtig sind. Ich bringe in das Thema Spiritualität und persönliche Weiterentwicklung eine gewisse Frische, weil ich nicht sage: »Du musst das so und so machen«, sondern einfach: »Hier, schaut mal, bei mir war das so und so, das hat mir geholfen, vielleicht funktioniert's ja auch für dich«. Und meine unendliche Begeisterung für das Thema überträgt sich schnell auf andere.

Dein großes Thema ist die Selbstliebe – mit der Du selbst lange zu kämpfen hattest. Einer der größten Shifts für mich war die spirituelle Erkenntnis, als ich mir die Frage stellte: »Hey, was ist, wenn ich mir dieses Leben ausgesucht habe?« Es war für mich damals sehr, sehr powervoll, mich nicht mehr als Opfer meiner Erfahrungen zu sehen, sondern als Schöpferin. Darin konnte ich etwas finden, was mir Kraft gibt und nicht, was mir Kraft nimmt. Und das konkret übersetzen: Vergebungsarbeit machen, mich damit auseinandersetzen, warum sich Menschen so verhalten haben, wie sie sich verhalten haben. Mitfühlend auf Erfahrungen gucken – und mich selber mit anderen Augen sehen.

Du hast gelernt, nicht mehr so hart zu Dir selbst zu sein? Ich konnte mir diesen Raum aufmachen – wofür mein Herz schlägt, wofür ich hier bin. Und diese Maske abnehmen, die wir oft aufziehen, um irgendwelchen Erwartungen zu entsprechen. Das war ganz spannend, mir bewusst zu werden, dass ich viel versucht hatte, auf eine bestimmte Art und Weise zu sein, weil ich dachte, dann

Foto: Sofie Louca

werde ich geliebt. Und als ich angefangen habe, so zu sein wie ich wirklich bin, kam die Liebe ganz von selbst.

Du bezeichnest Dich selbst als »Mindful Empowerment Coach«. Klingt etwas hochtrabend. Ist das die moderne Version einer Psychotherapeutin? Natürlich gibt es da Schnittmengen, klar. Aber bei der Psychotherapie geht es ja darum, mit Krankheitsbildern zu arbeiten. Im Caoching schauen wir sehr ressourcenorientiert: Wo möchtest Du gern hin in deinem Leben? Was möchtest Du erschaffen? Und was darfst Du dadurch in Dir verändern und loslassen?

Du sagst den Leuten: »So wie Du bist, bist Du perfekt!« Klar, das hört jeder gern. Aber dann braucht sich auch niemand mehr entwickeln. Mit »perfekt« meine ich, uns mit dem göttlichen Anteil in uns selbst zu verbinden – wie auch immer man »göttlich« jetzt für sich selbst übersetzen möchte. Nämlich die eigene Vollständigkeit, die wir aber irgendwann vergessen haben. Das heißt nicht, dass alles, was du jetzt gerade machst, richtig ist. Sondern, dass es diesen Anteil in dir gibt, der perfekt ist – und erfüllt. Die Aufgabe von jedem einzelnen ist es, sich an diesen Anteil zu erinnern. Und aus unserem Albtraum aufzuwachen, den wir alle die ganze Zeit träumen: Dass wir eben nicht okay sind, dass es uns an irgendwas mangelt, dass wir irgendwas brauchen, Dinge, vor denen wir Angst haben.

Okay, Frieden mit mir selbst – und das war's dann? Wenn wir uns mit diesem Anteil in uns verbinden, dann bin ich auch wieder mit allem verbunden. Und dann kommt automatisch dieser Schritt, dass uns der Effekt bewusster wird, den unser Handeln hat in der Welt. Deswegen ist die persönliche Weiterentwicklung auch so wichtig, weil sich dann der Kreis schließt: Plötzlich sind wir wieder mit allem verbunden – der Natur, den Tieren, anderen Menschen. Und dann ist es ja quasi unmöglich, jemand anderem Leid zuzufügen. Weil Du verstehst, dass Du dir in dem Moment auch selbst Leid zufügst.

> „Aus spiritueller Perspektive aber geht es darum, Menschen zu helfen, sich mit ihrem innersten Kern zu verbinden. Ein Schlachter zum Beispiel könnte erkennen, dass er das Leid, was er anderen Wesen zufügt, immer auch sich selbst zufügt."

Und wenn nun jemand seine Erfüllung darin sieht, ein toller Torero zu sein? Oder der schnellste Schlachter? Als Coach ist es meine Aufgabe, jemanden bewertungsfrei dabei zu unterstützen, seine Ziele zu erreichen. Aus spiritueller Perspektive aber geht es darum, Menschen zu helfen, sich mit ihrem innersten Kern zu verbinden. Ein Schlachter zum Beispiel könnte erkennen, dass er das Leid, was er anderen Wesen zufügt, immer auch sich selbst zufügt. Also, die Challenge, einen Schlachter zu coachen, würde ich wahrscheinlich annehmen! Es gibt da ja auch superschöne Geschichten, wie die von einem Milchbauern, der es nicht mehr ausgehalten hat, wenn seine Kühe nach ihren Kälbern riefen. Er hat seinen Betrieb so umgestellt, dass die Kälber mit ihren Müttern zusammenbleiben konnten. Wahrscheinlich verdient er jetzt weniger Geld, aber er hat auf sein Herz gehört.

Solche Beispiele sind leider eher Einzelfälle... Ich finde das super inspirierend. Meine Aufgabe als spirituelle Lehrerin sehe ich darin, Menschen dabei zu helfen, wieder in ihr Herz zu kommen und raus aus dem Kopf. Denn im Herzen weiß auch der Schlachter, dass das, was er tut, nicht richtig ist. Aber vielleicht wurde ihm beigebracht, dass es richtig ist, und er hat dadurch den Zugang zu seinem Herzen verloren. Das Schöne an gelebter Spiritualität ist, dass jeder bei sich selber gucken kann: Okay, wo habe ich denn den Zugang zu meinem Herzen verloren, zu meiner Wahrheit? Und wo verletze ich durch mein Verhalten andere Lebewesen? Im Alltag sind wir zwar nicht alle Schlachter. Aber, metaphorisch gesprochen, verletzten wir dadurch, dass wir oft selber verletzt sind, auch andere Menschen, und die Erde.

Wir alle sind irgendwo auch Schlachter? Es ist immer so leicht, auf andere zu zeigen und zu sagen: »Du böser Schlachter« und »böser Bauer«. Ich glaube, wenn jeder anfängt, bei sich selber aufzuräumen und Frieden zu schließen, entwickeln wir eine ganz andere Kraft. Es kann ein neues kollektives Bewusstsein entstehen für Veränderungen in der Welt. Und das passiert ja auch gerade. Wir sehen, dass sich immer mehr Menschen vegan ernähren. Wir gehen zu Edeka, und da steht ein halbes Regal mit veganen Produkten in der Fleischabteilung. Das finde ich megatoll!

Na ja, global gesehen wächst der Fleischkonsum. Sinkt unser kollektives Bewusstsein nicht gerade? Zumindest leben wir in einer Zeit, in der es möglich ist, dass sich das Bewusstsein verändert – auch global: durch das Internet, eine neue Art der Kommunikation und völlig neue Technologien, gerade auch was die Entwicklung von Alternativprodukten betrifft. Man denke nur an den Hype um Beyond Meat. Die Frage ist natürlich, wieviel Power kriegt man hinter dieses Bewusstsein. Und dafür braucht es dann wieder jeden einzelnen, der in seiner Mitte ist, in seiner Kraft, und dazu beitragen kann, dieses Wissen in die Welt zu bringen.

Viele Menschen empfinden es als Druck, sich ständig selbst optimieren zu müssen. Befeuerst Du das nicht noch, wenn Du ihnen sagst, dass sich jeder ein außergewöhnliches Leben erschaffen kann? Gerade diesen Druck mache ich nicht. Ich sage, es ist ein Prozess, ein Weg. Und das einzige, was wichtig ist, dass Du wirklich auch losgehst und dir die Zeit nimmst, die es braucht. Und für dich reinspürst, was für dich gerade das Richtige ist, jetzt in diesem Moment. Egal, was ich sage oder andere sagen oder was man irgendwo liest. Damit die Leute sich mit ihrer Intuition verbinden, mit ihrer eigenen Wahrheit. Und das Gute daran ist, dass dann automatisch wieder das Bewusstsein für das Richtige da ist.

Du ernährst Dich vegan. Wie und wann bist Du dazu gekommen? Das war ein Prozess von etwa anderthalb Jahren. Ich hatte so vor sechs, sieben Jahren ziemlich starke Hautprobleme und war oft müde. Irgendwo las ich dann, dass Milchprodukte den Körper stark übersäuern. Und dass diese Übersäuerung dazu führt, dass der Körper leichter Entzündungen bekommt. Und gerade Hautprobleme wie zum Beispiel Akne eine Form von Entzündung sind, die über die Haut dann quasi ausgeleitet wird. Ich fand das super spannend, die Hautärzte hatten nie eine Verbindung zur Ernährung hergestellt.

Wie schwer fiel Dir der Milch-Entzug? Ich habe zunächst für einen Monat keine Milchprodukte mehr gegessen. Und schnell gemerkt, wie meine Haut besser wurde. Da war ich voll angefixt, habe viel über Ernährung gelesen und bin schnell auf Vegan gestoßen. Das war zu der Zeit, als ich mir erlaubt habe, viel mehr in mein Herz zu gehen. Plötzlich habe ich diesen ganzen Schmerz gespürt – der Tiere, der Erde. Ich habe mich verbunden gefühlt und nicht mehr getrennt von der Erde und anderen Menschen. Es war so, als hätte sich ein Schalter in mir umgelegt: Ich kann kein Fleisch mehr essen! Rückblickend ist es für mich nicht nachvollziehbar, dass ich das jemals gemacht habe. Aber mir fehlte vorher tatsächlich das Bewusstsein.

Foto: Sofie Louca

> „Und das einzige, was wichtig ist, dass Du wirlich auch losgehst und dir die Zeit nimmst, die es braucht."

Nimmst Du Dir das im Nachhinein übel? Wir geben ja immer unser Bestes. Das ist wie bei dem Schlachter in unserem Beispiel, es fehlt einfach das Bewusstsein. Es ist eben die Realität, in der wir in dem Moment leben. Für uns ist es richtig, weil wir es so gelernt haben und vielleicht auch alle um uns herum es richtig finden. Und für mich kam damals dieser Riesen-Switch, dass ich gemerkt habe: Ich kann das gar nicht mehr, vom Herzen her. Also habe ich aufgehört, Tierprodukte zu essen.

Hattest Du anfangs noch Gelüste? Ich hab immer gern Burger gegessen, in Berlin gibt es ja überall diese Läden. Das war dann schon manchmal fies, weil es ja einfach gut riecht. Und ich weiß noch,

Foto: Sofie Louca

am Anfang habe ich dann manchmal gedacht: »Ooooh, jetzt ein Burger!« Aber dann kam sofort automatisch dieses: »Nee«. Es fühlte sich einfach nicht richtig an.

Und wie ist es bei Kleidung? Achtest Du auf vegane Materialien? Damit fange ich jetzt gerade an. Es sind ja immer so Stufen, die man hochgeht. Und mit diesem Thema beschäftige ich mich jetzt ganz bewusst – nicht nur, ob Kleidung vegan, sondern auch, ob sie fair hergestellt ist. Auch hier ist es wichtig, das in seinem eigenen Tempo zu machen. In dem Moment, wo wir uns zu etwas zwingen, funktioniert es nicht.

Was machst Du mit alten Sachen, die nicht vegan sind? Ich habe noch relativ viele Lederschuhe, die halten ja auch ewig. Da sage ich mir: Okay, die jetzt wegzuwerfen, ist bescheuert. Jetzt hat man sie ja, und dann trägt man sie halt auch. Sonst wäre das irgendwie paradox, das finde ich fast noch schlimmer. Dann wäre das Tier völlig umsonst gestorben.

Wenn man so viel im Rampenlicht steht wie Du, ist man auch schnell mal der Kritik ausgesetzt. Der Klassiker: Deine Schuhe, Dein Gürtel oder was auch immer sind angeblich nicht vegan, also bist Du auch keine richtige Veganerin. Wie gehst Du mit sowas um? Das ist mir tatsächlich noch nie passiert. Aber was ist überhaupt ein richtiger Veganer? Wer bewertet das? Ich freue mich über jeden Menschen, der schon an einem Tag in der Woche weniger Fleisch ist. Aber da haben wir Menschen manchmal die Tendenz, sehr hart zu sein. Und bewerten ausgerechnet die, die sich die allergrößte Mühe geben.

Was können wir dagegen tun? Ich glaube, es ist sehr wichtig, jeden Schritt in die richtige Richtung anzuerkennen. Und nicht ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man irgendwas macht, das noch nicht zu hundert Prozent richtig ist. Wir können uns sagen: »Hey, ich bin auf meinem Weg.« Darin liegt Bewegungsfreiheit. Das Militante finde ich schwierig.

Wenn wir uns solche Schlupflöcher lassen, besteht dann nicht die Gefahr, dass wir in alten Verhaltensmustern hängen bleiben? Ich glaube, das ist typabhängig. Es gibt Menschen, die sind zu hundert Prozent ja oder nein, und es gibt Menschen – und das ist die Mehrheit –, für die ist Veränderung ein Prozess. Da geht es eher darum, das Endziel im Auge zu haben und sich jeden Tag ein Stück mehr dahin zu bewegen. Und gerade bei Nahrung ist es wichtig, liebevoll mit sich zu sein und sich sein eigenes Tempo zu erlauben. Statt sich abzuwerten, weil man etwas Falsches gegessen hat, sagt man sich dann lieber: »Hey, ich habe das jetzt gemacht, bin aber deswegen kein schlechter Mensch. Und morgen versuche ich es einfach wieder.«

Du bist ständig als Speaker auf Konferenzen unterwegs. Wie läuft es da mit der veganen Verpflegung? Ich esse unterwegs viel asiatisch, weil es da in 99 Prozent der Fälle immer was leckeres Veganes gibt – Curry mit Tofu und Reis zum Beispiel. Man muss natürlich gucken, ob Fischsoße oder so drin ist, aber das kann man ja alles fragen.

Eigentlich finde ich immer was. Zur Not holt man sich eben einfach irgendwo ein Brötchen oder etwas mit Avocado. Mir etwas mitzunehmen, kriege ich nur selten hin. Aber mein Team weiß ja auch, dass ich vegan esse. Und auf unseren eigenen Veranstaltungen haben wir immer veganes Catering für alle.

Du hast ein eigenes Magazin herausgebracht: »I AM«, unter anderem mit veganen Rezepten. Deine Art, die Leute an das Thema heranzuführen? Ja. Ich sage niemandem: »Du musst jetzt auch vegan sein«, sondern: »Ich esse vegan. Mir tut es megagut. Probiere es aus!« Mit den Rezepten will ich die Leute inspirieren. Aber ich bewerte niemanden, der nicht vegan ist – das sind trotzdem wundervolle Menschen. Es ist immer wichtig, dass man den Menschen nicht in seiner Würde angreift oder in seinem Menschsein.

Wie reagiert Deine Familie auf Deine Ernährungsweise? Das ist megageil: Meine Eltern essen jetzt komplett vegetarisch, obwohl es für sie früher völlig normal war, dass es Wurst gegeben hat und so weiter. Sie haben sich einfach von mir inspirieren lassen. Vor ein paar Tagen war ich bei ihnen in Bonn und mache den Kühlschrank auf, da liegen vegane Würstchen drin. Und mein Papa sagt: »Ja, die sind so lecker. Die essen wir jetzt immer!« Er trinkt auch nur noch Hafermilch, und statt Butter gibt's Alsan. Er ist über 70, aber so nach und nach stellt er sich um. Das ist eben ein Prozess.

Wie bist Du konkret vorgegangen? Hast Du mit Deinen Eltern auch mal über Tierrechte gesprochen? Nee, aber wenn ich essen gehe mit meiner Familie und sich jemand Kalbsschnitzel bestellt oder so, dann sage ich schon: »Boah, du weisst, das ist ein Babytier?« Und lasse das auch so stehen. Ich sage also nicht: »Du darfst das nicht essen«, aber »Sei dir dessen bitte bewusst, das war ein Baby!« – das kann ich mir meistens doch nicht verkneifen.

> **„Ich glaube, es ist sehr wichtig, jeden Schritt in die richtige Richtung anzuerkennen. Und nicht ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man irgentwas macht, das noch nicht hundert Prozent richtig ist.“**

Du hast auch Deine Fans schon zu Aktionen rund um die Friday Future-Klimastreiks aufgerufen. Nach Müllsammeln, Kleider-Tauschparties und Flohmarkt schlägst Du einen veganen Potluck vor. Gehört die vegane Ernährung beim Klimaschutz nicht ganz nach vorn? Das waren einfach Vorschläge, die mein Team und ich gesammelt haben, wie wir im Alltag dazu beitragen können, unsere Erde zu schützen. Das ist alles gleichrangig, da war keine Wertung drin.

Bei der Klimadebatte wird ja das Thema Ernährung gern ausgeklammert. Nervt Dich das? Wenn man sich Zahlen anguckt, ist es ja wirklich eindeutig, dass gerade die Fleischproduktion, mit dem Futteranbau, dem Wasserverbrauch und den Wäldern, die dafür abgeholzt werden, unfassbar viel zur Klimaerwärmung beiträgt. Schon interessant, dass das so wenig thematisiert wird. Ich sehe da tatsächlich einen riesigen Hebel, über den man relativ leicht durch sein Konsumverhalten was ändern kann.

Was kannst Du mit Deiner Arbeit bewirken? Ich spreche darüber – in meinem Podcast, in Interviews – und meine Community weiß, dass ich vegan esse. Aber ich kann nur für mich schauen, was für mich das Richtige ist, und mich danach verhalten. Wir inspirieren doch viel mehr Menschen, wenn sie denken: »Krass, die hat soviel Energie, die ist so gut drauf, krass, die hat so ne gute Haut«, als wenn wir ihnen Angst oder ein schlechtes Gewissen machen. Das ist jedenfalls die Art, wie ich mein Leben lebe – und wie ich das auch weitergebe.

__Laura Malina Seiler__ gehört zu den angesagtesten Life-Coaches in Deutschland. Die 33-Jährige ist Bestseller-Autorin, hält Vorträge und bietet im Internet Selbsthilfekurse an. Ihr Podcast »Happy, Holy & Confident« wird monatlich Hunderttausende Male abgerufen, er gehört zu den erfolgreichsten in Deutschland. Laura Seiler wuchs in Venezuela, Bolivien und Spanien auf. Sie studierte Politik, Spanisch, Italienisch und interkulturelle Kommunikation in Düsseldorf, Istanbul sowie Berkley. Anschließend arbeitete sie im Musikmanagement und absolvierte parallel eine Ausbildung zum Persönlichkeits-Coach. Laura Seiler lebt mit ihrem Partner in Berlin und ist Mutter eines kleinen Sohnes.