

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon

Hallo Fabio, bevor wir loslegen, beziehungsweise ich muss loslegen, weil ich uns einen zuhörenden Versprochen habe, dass ich melde, wenn ich dann mal wieder ein Date hatte, und drummelwirbel, Chilo hatte ein Date, und zwar nicht mal so schlecht, viel spannender als der Fakt, dass ich ein Date hatte, ist aber die Tatsache, wie ich nach dem Date verbracht habe. Ich bin nämlich zu einem Kaffee trinken ging, die Person lebt nicht genau in Zürich, sondern ein bisschen außerhalb von Zürich, und irgendwie gibt es in dieser Region nicht wirklich sehr viel Kaffees, sondern mehr so ein bisschen Bier, Gärten und Spünden, und ich habe gefunden, es ist vielleicht ein bisschen doof. Worauf ich mich also dann tatsächlich das am Nachmittag war, und ich habe gefunden, dass ich auf dem Kaffee einladen kann, bei dieser Person daheim. Natürlich erst nachdem ich drei Fragen gestellt habe, nämlich hey, hast du einen Balkon, darf ich rauchen, und kannst du mit einem Ei umgehen? Die Fragen sind adäquat, und ich bin dann auch korrekt beantwortet worden, worauf ich dann gefunden habe, also gut. Und dann bin ich hier also aufs Land gefahren, gemäß meinem Verständnis, Verstattungsland, und ja, lustigsteig war, sehr unterhaltsam, sehr lustig, sehr breites Themenfeld von Filmen, über Musik, über Ferien, über Tauchen, über Scheisse mich tut. Und irgendwann, Ups die Wupps die, war irgendwie ein Viertel vor eines, und ich habe dann gefunden, okay, ich gehe nach Hause und schlafe, weil ich muss morgen arbeiten, und ich baute. Läuft zum Auto, steigt ins Auto, ich fahre heim, ich habe die Heifahrt, muss ich sagen, sehr genossen, weil, hey, ein Viertel, weiss, du hast also freie Fahrt in der Stadt Zürich, göttliche Angelegenheit, parkiere ein Auto, lauf, easy gechillt zur Haustür, und merke, Upsi, ich habe anstatt drei, nur zwei Schlüssel in der Hand, und denke so, okay, es ist jetzt irgendwie mittlerweile ein Viertel vor zwei, ich leute mal schüch, was auf nichts passiert ist, und dann habe ich mal, glaube ich noch zweimal geleutet, und da ist auch nichts passiert, und da habe ich gedacht, nein, wenn ich den anderen jetzt wieder aus den Hütten leute, weil ich den Schlüssel vergessen habe, ich habe den Köpfer mitgelebt, weil, wie ein Erstaunts, es passiert mir das öfter einmal, idealerweise, wenn ich nicht zu spät heim komme und die Leute noch wach sind, auf jeden Fall habe ich dann gefunden, ja, fuck, ich probiere ein WhatsApp zu schreiben, und habe dann gesagt, oh nein, Fabio hat sein Handy gelebt im Flugmodus, weil es hat noch eines höchstens, wenn ich bereit habe, was du machst, gehst du ins Hotel, dann war es aber so, dass ich also wirklich nur mein Handy und meine Schlüssel dabei hatte, weder eine Idee, noch eine Kreditkarte, noch sonst etwas, damit ich unsicherer war, ob man so überhaupt ein Zimmer in einem Hotel überkommt, und das jetzt doch schon vorgeschrittener Uhrzeit war, habe ich gefunden, habe ich eine perfekte Lösung, ich mache etwas, was ich in meinen ganzen 44 Jahren noch nie gemacht habe, und zwar schlafe ich im Auto, und bin also fast ein bisschen stolz über mich zurück zur Garage gelaufen, habe die zwei Schlüssel, die ich hatte, benutzt, nämlich der von der Garage und der vom Auto, und habe dann nicht sonderlich beklemmt und auch nicht sonderlich schlafrig Nacht im Auto verbracht, habe den Wecker auf die 7 gestellt, hätte ich gar nicht müssen,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon

weil am 6 sind die ersten Leute in das Auto aus der Garage geholt, aber ja, das ist also der Endpunkt von meinem Date gewesen, aber was ich fast noch etwas spannender finde, Fabio, an meinem Date, ist, wie es dir dabei gegangen ist, erzählen wir.

Das ist eine ganz lustige Geschichte, ich kenne sie ja natürlich, das erinnert mich so ein bisschen an die Geschichte, die ich mal erzählt habe, in der ich den Rucksack vom Balkon runtergeschossen habe. Ja, die war nicht ganz so, aber im Auto schlafen, ja, das ist schlässig. Also ich empfehle es übrigens niemandem. Bevor wir jetzt weitergehen, hätte ich gleich noch ein paar Fragen, die natürlich alle brennen interessiert. Oh my god, Jesus. Will, wenn du schon mal ein Date gehst, kannst du nicht einfach erzählen, es war lustig, es war schön, es war amüsant. Wir haben über Film gesprochen und über Hobbies gesprochen. Also, erzähl doch mal, so etwas, was ist so wie so der Abig gelaufen?

Normal. Was heisst normal? Also ich bin angekommen, ich bin am Parkplatz abgeholt, also nochmal ein peinliches Detail. Das können wir doch als Förderer, oder? Nein, aber es ist, ich bin auch Ich bin ja mit dem Auto gegangen und wenn ich mittlerweile weiss, sieht man vom Balkon quasi auf die Strasse rauf.

Und das Haus steht in so einer, wenn man vom Hauptströsschen, weil man nicht auf dem Land, da hat es keine grossen Strassen, es gibt quasi ein Hauptstrass und dann hat es ein Kreisel.

Dann muss man abzwiegen, dann kommt man in das Nebenströsschen und dann muss man nochmal ein Nebenströsschen nähern, wo man fast nicht sieht, um quasi auf den Parkplatz zu kommen.

Und vom Balkon aus sieht man die ganze Szenerie.

Das heisst, die Person hat schon gewusst oder angenommen, dass das ich sein könnte, wieso auch immer.

Ich war schon fast ein bisschen beleidigt bei dieser Name, weil er das Auto beobachtet hat, wo ein Kreisel ist, einmal um den Kreisler und umgefahren ist.

Dann, dass das Nebenströsschen durch abgefahren ist, offensichtlich das kleinere Nebenströsschen nicht genommen hat, sondern einfach durch abgefahren ist.

Dann wieder durch aufgefahren ist ein Kreisel, um nochmal in das Nebenströsschen zu gehen, um dann endlich das kleinere Nebenströsschen zu sehen und dann also auf den Parkplatz zu fahren.

Dann bin ich beim Parkplatz abgeholt worden, dann habe ich eine Wohnungsführung bekommen, die nicht allzu lange gegangen ist, die Wohnung ist jetzt nicht riesig, die Person wohnt alleine.

Dann bin ich brav gefragt worden, ob ich gerne Kaffee, also ob ich gerne etwas zu trinken habe, dann finde ich gerne Kaffee.

Ein grosser, und dann, jetzt werden er lachen,

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

aber das sind so Details, die mag ich,  
hat mir tatsächlich eine grosse T-Tasse genommen,  
obwohl die Person Italiener ist,  
eine grosse T-Tasse, also so ein Oversize-Tasse quasi,  
und hat wirklich Tassen fast gefüllt mit Kaffee,  
so ein richtig grosser Kaffee für mich gemacht.  
Man hat nicht schief reingeschaut,  
was ich gefunden habe,  
um noch etwas kaltes Wasser dazu zu tun,  
damit er nicht so heiss ist.  
Ich habe sie gefunden, aha,  
er ist auf jeden Fall leidensverträglich,  
weil ich mich immer noch als Italiener fragte,  
ob ich gerade was mit mir schief läuft.  
Und dann waren wir eigentlich auf dem Balkon,  
für den Rest der Zeit.  
Ich habe an meinem Kaffee genippt,  
sicher etwa drei Stunden lang,  
weil es eine Riesentasse war, fantastisch.  
Dann habe ich Wasser getrunken,  
man stelle sich vor,  
und ja, wir waren eigentlich einfach auf dem Balkon,  
und ich bin zweimal auf das WC,  
fast noch eine Frage,  
er ist öfter auf das WC, er hat ein Bier getrunken,  
habe ich auch dich erinnert.  
Er ist wahrscheinlich auf das WC gegangen,  
sich begrüßt zu gehen.  
Genau,  
um die bösen Geistern zu vertreiben, nein.  
Er hat zumindest offiziell gesagt, er müsse biseln.  
Er ist auch, ja.  
Und dann, also er hat zwischendurch gefragt,  
ob ich irgendwie etwas essen will,  
er kann ja kochen,  
er hat aber sonst irgendwie auch Crackers,  
was auch immer,  
weil er irgendwann in der Diskussion mitbekommen hat,  
dass ich in der Salzung veranlagt bin,  
und ich habe aber verneint,  
also er kann nichts dafür,  
dass ich keine Zeit gehabt habe.  
Ja, und dann ist irgendwann,

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

also ich habe alle Nachbarn das Katzen kennengelernt.  
Zwei, drei Mal sind die Nachbarn auf dem anderen Balkon gewesen,  
und haben sich wahrscheinlich gefragt,  
was für Themen sie haben, aber okay.  
Und ja, und dann ist,  
zwischendurch,  
ich glaube, halb neun war, acht, halb neun war.  
Und das nächste Mal war eben für die Vereine.  
Aber das war hier oben.  
Es ist tatsächlich nicht mehr spannend,  
spicy, juicy, shit passiert.  
Gar nichts.  
Nein.  
Gar nichts.  
Oh mein Gott.  
Sie haben ja auch die Hand geschüttelt.  
Man hat uns die Hand geschüttelt.  
Nein, nein, man hat uns schon be...  
Das finde ich übrigens,  
das ist man durch den Kopf gegangen,  
das finde ich seit Corona recht schwierig.  
Wie begrüßt man sich?  
Sonst gibt es die Hand,  
gibt es den Fistbomb.  
Ja, mega.  
Ja, so zugegeben, wir haben durch den Kopf.  
Aber wir haben uns,  
also nicht drei Küsschen,  
sondern ein Küsschen gegeben,  
mit der Heu, schön dich kennenzulernen.  
Und wir haben uns auch gleich wie den Tschüss gesagt.  
Und dann haben wir es noch von meinem Alten gehabt.  
Er findet mein Alten recht schnittig,  
übrigens,  
ne, ne, ne, ne, ne, ne, ne, ne.  
Ja, ja.  
Ich habe mehrere Komplimente bekommen.  
Wolltest du was?  
Es ist endlich mal Komplimente bekommen.  
Endlich mal jemandem,  
der mir Komplimente macht.  
Ja, weil das ist wirklich etwas,  
was bei mir...

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

Nein, ich komme einfach nie Komplimente vor dir.  
Das kommt bei mir nicht über.  
Scheisse, das stimmt nicht.  
Nein, ich komme viel Komplimente über.  
Ich habe immer wieder gehört,  
hey, nein, so sparsam, wie du mit Kompliment bist,  
das ist ein Sparer für...  
Also gut, man muss natürlich auch sagen,  
ich bin jetzt nicht unbedingt die,  
die Kompliment dickt im Sinn von...  
Also, wenn es zu viel sind,  
glaube ich nicht.  
Das heisst,  
man lässt bei mir lieber weniger aussen  
als zu viel.  
Er hat eine recht gute Balance gefunden,  
muss man sagen.  
Wenn man mehr platziert,  
hat er dann irgendwann von den Hörer aufschleimen.  
Aber das war okay.  
Hey, du siehst gut aus,  
jetzt hast du ganz schöne Haare.  
Nein, es sind eben nicht nur...  
Das habe ich auch noch sparen gefunden,  
es ist nicht nur um Optik gegangen.  
Und Komplimente in Zeiten,  
wie ich es gar nicht so direkt war.  
Also weisst du, es war jetzt nicht,  
du bist geil,  
du hast keine Ahnung, was,  
sondern es war...  
Er findet es recht gut,  
dass ich so gesprächig bin.  
Nein, komm jetzt.  
Ding, ding, ding, ding.  
Jackpot.  
Ja.  
Nein, er hat einfach gesagt,  
er fände es angenehmer,  
wenn er mit jemandem wirklich  
ein Reden kenne,  
als wenn es zwischen ihnen noch  
einen so awkward silence Moment gibt.

Und die Higgs bei uns nicht,  
ich sehe auch, awkward silence  
ist so, ich muss schnell überlegen,  
was wir jetzt noch hätten reden.  
Das haben wir nicht gehabt.  
Wir haben die Querbeet durchgeschnurrt,  
aber es hat sich auch immer gerade so ergeben.  
Er steht auf tätowierte Frauen.  
I got you.  
Moll, kann ich erfüllen.  
Über erfüllt.  
Endlich?  
Ja.  
Er findet es recht spannend,  
dass ich so präzise bin,  
dass ich so präzise bin.  
Er findet es recht spannend,  
dass ich so präzise in meiner Wortwahl bin.  
Oder ich so finde, aha.  
Da lasst jemand so weit zu,  
dass er merkt, dass ich recht präzise  
die Wortwahl habe.  
Er weiss einfach noch nicht, was das zur Folge hat.  
Ja, verdammt.  
Das fliegt irgendwann mal aus dem Poren.  
Ja, nein, es war wirklich sehr nett.  
Schön.  
Und sehen Sie euch wieder?  
Ja.  
So.  
Das hat jetzt aber gerade sehr ...  
Hast du mich nach unten korrigiert?  
Nein, unterhaltsam ist bei mir schon viel wert.  
Ich bin nicht einfach zu unterhalten.  
Von mir aus.  
Aber es war unangestrengt.  
Ich habe nicht das Gefühl,  
dass ich irgendwie mehr Energie  
darin gebe, als ich überkomme.  
Das finde ich angenehm.  
Und wie ist es jetzt?  
Jetzt hast du ja doch,  
nach langer Zeit,

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

hast du wieder einmal ein Date,  
wieder einmal ein Typ kennengelernt,  
in dem du sagen kannst,  
die du einmal als zweites Mal gesehen hast,  
weil du die letzten, die darauf hast,  
immer ein bisschen Reinfeld war.

Reinfeld war ein bisschen ...

Der eine war ein absoluter Reinfeld,  
der andere war völlig okay,  
aber das war sehr ...

Ja.

Wie ist das jetzt,  
wenn du nach 28 Jahren  
dieses Nonnessy  
gefrischt hast?

Nein, Mononone.

Mononone.

Mononone.

Nein, Mono Jungfer, haben wir gesagt.

Ja, also ...

Es war ein gutes erstes Date.

Mal schauen, wie es weitergeht.

Mal glaube ich den Tag nicht vor dem Abend  
oder irgendwie so, bis den Abend vor dem Tag.

Keine Ahnung, wie es morgen geht.

Hast du noch keine Hochzeit zu planen?

Nein, Jesses Maria.

Ich habe es einfach versprochen,  
dass ich das melde,  
dass ich das Date nennen darf.

Ich habe hiermit meine Pflicht erfüllt.

Nicht wahr?

Wie es jetzt weitergeht, sehen wir.

Ja, das ist schön.

Mich freut das, was ich dir auch gesagt habe.

Endlich mach ich mal, was du verlangst.

Nein, weil ich einfach gefunden habe,  
jetzt ist es doch wirklich ein paar Jahre,  
du hast vielleicht auch nicht  
andere Sachen auf der Platte gehabt  
und ich habe nicht mehr gefunden,  
obwohl wir ja unterschiedlich sind  
und du auch immer wieder sagst,

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

wo bei dir im Vordergrund sind,  
bei mir jetzt nicht so.  
Aber ich habe auch immer gefunden,  
man hat ja einen non monogamen Beziehung  
und irgendwie finde ich,  
kann man ja,  
auch wenn du immer sagst,  
die non monogamen Beziehung  
oder die offenen Beziehung,  
das ist so der,  
das hat man in sich,  
die Freiheit und all das Zeug,  
die Einstellung, das ist wie eine lebense Einstellung.  
Also das ist weiterhin so?  
Ja, natürlich.  
Aber ich meine, es gibt neben der Lebenseinstellung,  
als  
so als Freiheitsdebender Mensch,  
wie du bist,  
ist natürlich auch etwas lässig sein,  
non monogamen Beziehung,  
dass man auch noch andere Leute teilen kann.  
Und das hat mich, wie gesagt,  
mich gefreut, dass du hier mal  
wieder jemanden getroffen hast,  
wo du halt vorstellen kannst,  
ein zweites Mal treffen.  
Ja, ich finde, das ist schon viel wert.  
Ja, das ist wirklich schön.  
Bei meinem überkritischen Wesen,  
ist das schon viel wert.  
Genau, das ist schön gewesen.  
Ich habe auch einen ähnlichen Nabik wie du.  
Ich habe mich,  
wie gesagt,  
ich habe mich gefreut darauf,  
dass du einen schönen Nabik hattest.  
Das war unter der Woche,  
wo du das gehabt hast.  
Und du bist ja irgendwann,  
ich glaube, etwa am 4. oder halb 5.  
Du bist abgerust und hast gesagt,  
ich bin übrigens,



**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

ich glaube, etwa 50 Minuten zu sparen gekommen.  
Und er ist trotzdem,  
also weisst du, er war wieder Piss,  
dann hat er es irgendwie erwähnt.  
Da muss ich sagen, okay, er ist zeitflexibel,  
das ist auch gut.  
Ja, das ist am Anfang immer so.  
Ich würde auch nichts sagen,  
wenn da so eine tätowierte Frau  
aus einem Karau steigt,  
was sonst so 20 Jahre gibt.  
So am See dort.  
The Gangster from the City.  
Also ich bin abgerust und dann  
hast du bei dir angefangen zu rauschen, oder wie?  
Genau, du bist gegangen,  
irgendwann so am 4. oder halb 5.  
Und ich bin dann,  
ja, ich bin dann da gewesen,  
was man halt so macht,  
nicht wahr, als Papa und drei Kinder,  
die eigentlich gar nie zu Hause sind.  
Und wenn sie vorbeikommen und sagen,  
ich gebe dir mal etwas zu essen.  
Und dann bin ich ein wenig da gewesen.  
Und dann irgendwann mal  
ist noch ein Kollegin vorbeikommen,  
haben wir auf dem Balkon,  
haben wir etwas trinken  
und haben über unser Leben  
siniert  
und debattiert  
und geredet.  
Und irgendwann so,  
gegen die halbe 10. oder so,  
ist sie dann gegangen.  
Und ja, ich habe dann,  
ich weiss nicht, was ich gemacht habe,  
in das Bett.  
Und dann bin ich in das Bett und habe gefunden,  
machen wir doch hier den Balkon,  
es war wahnsinnig heiss bei uns,  
auch jetzt ist es irgendwie

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

noch die gespeicherte Wärme  
von unseren Ferien.  
Aber irgendwie habe ich einfach  
und das ist auch nicht wirklich trocken.  
Nein, es ist nicht wirklich trocken.  
Dann machst du den Balkon und dann irgendwie.  
Und dann bin ich dann eingeschlafen  
und am halben 12,  
ich muss vielleicht noch sagen,  
ich bin bei Sherlock Holmes zum Einschlafen  
Hörbücher.  
Sehr gut, das ist eine ganz gute Idee  
und das empfehlen wir übrigens allen.  
Ja, das habe ich mal von dir.  
Ich weiss, ich habe immer noch gute Ideen.  
Ja, ja, jetzt mal los.  
Ja, genau, eben wie ich in den Garasch  
war es super gewesen.  
Ja, es ist pragmatisch.  
Und dann habe ich hier den Sleptimer eingestellt  
und irgendwann war es  
bei Sherlock Holmes und Dr. Watson  
irgendwann ein Fall am Lösen  
mega laut geworden.  
Es war glaube ich eine Schüsserei  
und dann ist aber gerade...  
Wahrscheinlich habe ich dort geläutet, oder?  
Er hat es ausgefeitet  
und dann bin ich wach geworden.  
Ich war so wie verschrocken ab dieser Schüsserei  
und dann bin ich wach gewesen  
und dann ist es so richtig so.  
Ich konnte aufstehen  
und irgendwie irgendetwas machen.  
Und dann habe ich es auf die Uhr geschaut.  
Dann war es halb 1 Uhr, dann habe ich gedacht,  
ok, Chila ist noch nicht zu Hause  
und hat mir letztlich gesagt,  
ich soll hier die Terminangaben,  
korrekt machen.  
Also wenn sie angeht 11, dann wird sie um 11 oder um 12  
oder wenn auch immer.  
Dann habe ich gedacht, ja, gut, halb 12,

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

ich meine, die Spünden sind noch offen  
und was auch immer ist ja gleich.  
Dann bin ich wieder eingeschlafen  
und irgendwann am 2 bin ich wieder verwacht  
und dann habe ich auf das Handy geschaut,  
habe ihn aus dem Flugmodus genommen  
und habe so gesehen,  
du hattest so drei Nachrichten geschrieben.  
Dann habe ich gesehen,  
ich habe den Hausschlüssel vergessen  
und dann habe ich noch einmal geschrieben,  
Gugus, und das ist so  
Viertel vor zwei ist das abgeschickt worden.  
Ich, ich glaube, war über fünf  
ab zwei, also 20 Minuten später  
habe ich das gesehen und habe gedacht,  
nein, ich habe das Schlüssel vergessen,  
ich habe wieder einen hohen vorbereitet.  
Und dann habe ich geschrieben, ja,  
ich bin noch wach und dann habe ich gesehen,  
irgendwie ist das nicht richtig angekommen  
und dann habe ich noch einmal geschrieben,  
du bist um, irgendwie so etwas,  
weil ich dachte, okay, sie hat wohl irgendwo gemerkt,  
sie hat keinen Schlüssel, aber sie ist  
jetzt bald zu Hause und dann habe ich gedacht,  
okay, dann bleibst du noch im Moment wach,  
oder? Und dann habe ich gewartet,  
und dann habe ich gewartet, und dann habe ich gewartet,  
und dann habe ich gemerkt, so irgendwie, ja,  
ist jetzt irgendwie eine etwas komische Angelegenheit,  
weil es ist schliesslich ein First Date  
gewesen und ich meine,  
ja, du bist am Tag gegangen,  
ich wusste auch nicht, wo du das gehst,  
dass ich dich hier kontrollieren muss  
und hinterherlaufen muss, aber  
ja, trotzdem ist es ein First Date,  
wenn ich etwas kenne.  
Auf jeden Fall. Und ich dachte,  
hey, man weiss ja nie,  
oder? Und das  
hat irgendwie so etwas dazu geführt,

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

dass ich einfach wachbleiben bin,  
ich dachte, du kommst jetzt in der Nacht,  
dann war es dann zwei, es war halb drei,  
und es war dann drei, und ich dachte,  
die Bars und so, die Asin Zürich  
meine, hey, wir sind ja nicht in New York,  
es ist ein Tag und Nacht offen, weisst du auch nicht,  
irgendwann,  
dann war es halb vier, und ich dachte,  
ja, vielleicht sind es noch eine Party gegangen,  
dann war ich auch, und dann war es irgendwie vier,  
und ich habe immer noch nicht gepennt,  
und  
irgendwie habe ich dann so  
ganz langsam  
mich so ein bisschen  
mein Kopfkino anfangen zu beschäftigen,  
was ich  
überhaupt nicht erwartet habe,  
weil  
ich mir gar nie Gedanken mehr  
machen, was du  
an deinen Dates machst, weil du  
fünf Jahre lang einfach  
nicht wirklich Dates gehabt hast,  
wo du länger Zeit weg warst,  
oder wenn, dann war es  
Leute, die du schon länger kennst,  
und irgendwie war das auch nicht  
wirklich ein Thema, muss ich sagen.  
Ich muss sagen, es war ein Mischung  
zwischen, es wäre  
wirklich cool, wenn ich wüsste,  
wo du bist, um einfach zu wissen,  
ja okay, sie ist jetzt nicht irgendwie  
im Wald,  
und auch irgendwie okay,  
es muss ja  
sehr geil sein.  
Es muss sehr geil sein,  
weil es ist vier,  
und dann war es halb fünf,  
und dann war es fünf, und dann war es halb

sechs, und ich war immer noch da so,  
ich dachte, ich kopfe da nochmal,  
und ein Film an anderen,  
und es wurde immer schlimmer,  
und ich habe Sachen gesehen,  
ich habe das erste Mal so  
eine Schuhe von meinem Kopfkino,  
und ich dachte, hey, soll ich jetzt aufstehen,  
soll ich schnell den Laptop führen,  
soll ich da die ganze Geschichte  
schreiben, weil es so ein Drehbuch wäre  
genial gewesen,  
für einen Porno,  
für einen Porno,  
den ich so noch nie gesehen habe.  
Okay, nicht schlecht,  
wirklich ein ganz grosses Kino.  
Das alles hat dazu geführt,  
dass ich eigentlich kein  
Auge mehr zugemacht habe,  
und ich habe nicht mehr gedacht,  
was läuft, wo ich bin.  
Hättest du mir geschrieben,  
wo du bist,  
hat das mit grösster Wahrscheinlichkeiten  
dazu geführt,  
dass ich irgendwann wieder pent habe.  
Aber wie gesagt,  
es ist irgendwie so ein Ding,  
zwischen hey, nein, wo ich bin,  
und dann für mich  
extrem überraschend  
habe ich ein Kopfkino gehabt,  
wenn ich das so  
irgendwie vor 8 oder 10 Jahren  
letztes Mal hatte.  
Und dadurch, dass ich so überrascht  
war von dem Ganzen, hat mich das genervt.  
Und weil mich das genervt hat,  
ist das auch noch ein Beitrag  
dazu gewesen, dass ich einfach  
Decchi angeschaut habe,  
beziehungsweise die Kette.

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

Auf jeden Fall habe ich dann  
irgendwann mal am 6. Morgen gefunden,  
hey, fuck it,  
hier schläft niemand mehr,  
es wurde schon langsam hell  
im Zimmer, und dann bin ich aufgestanden,  
habe einen Kaffee rausgeladen, bin ich  
angekockt und habe den Kaffee drunken  
und irgendwie etwas auf dem  
Händen geschaut. Und dann habe ich gedacht,  
hey, wirklich, also es ist  
6. Morgen und dann war es halb bis 7.  
Und ich meine, ich komme  
mir ein Nachricht über,  
ich bin wach und dann habe ich geschrieben,  
ja, ich bin wach.  
Und dann hast du mir  
geschrieben  
oder hast du mir erzählt,  
was du eigentlich warst?  
Hast du mir das geschrieben?  
Nein, ich habe es auch geschrieben.  
Also, du hast  
genau, du hast  
zuerst mir geschrieben und dann habe ich geschrieben, hey.  
Genau, und dann  
was lese ich auf dem Handy,  
ich habe in der Garage  
gepennt.  
Nein,  
das habe ich auch.  
Es war ja so,  
dass du gelaut hast am 2.  
Uhr geschrieben, ob ich noch wach bin,  
ich, 20 Minuten später, darauf reagiere,  
in der Zeit bist du schon lange im Auto  
in der Garage gewesen und dort haben wir keinen Empfang.  
Ich habe  
nicht gepennt.  
Und sie hat im Auto gepennt.  
Ja, genau, und das ist  
ich habe, ich muss sagen,  
ich habe vermutet, dass

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

irgendetwas kommt,  
weil, so wie ich dich kenne,  
hättest du mir geschrieben,  
hättest du nicht heim oder über Nacht,  
irgendetwas.  
Und weil, so lange nichts kommt,  
habe ich gedacht, entweder ist der Akku  
da unten, aber da habe ich gedacht,  
nein, du gehst nicht, einfach weg,  
ohne, oder, wenn es gibt,  
man kann ja auch ein Akku laden bei anderen daheim,  
dass ich wirklich  
sehr schräg war.  
Und ja, ich muss sagen,  
ich habe in dieser Nacht etwa 2 Stunden geschlafen  
und es ist also  
sehr ein schwieriger Tag  
gewesen,  
die folgt hat,  
weil  
es hat sich so angefühlt wie eine Freienacht  
und dann  
bist du, du bist dann  
nach Hause gekommen und hau, und Kaffee  
und so, und dann bist du irgendwie an den Laptop  
geguckt, dann hast du gerade losgelegt mit zu arbeiten,  
was du halt so machst, nicht wahr?  
Und dann habe ich versucht zu  
Sinn kommen und  
dann habe ich gesagt, hey, und wie war  
deine Date und dann hast du gesagt, ja, es war  
schön und so, und ja, erzähl doch, ja,  
auch sparsam, wie du immer erzählst,  
und dann  
haben wir dann ein bisschen länger  
darüber gesprochen  
und irgendwann am Abend,  
habe ich dir dann auch das Geschichte erzählt,  
dann habe ich mich dann auch geoutet,  
habe ich dann gesagt, ich lege es freut mich  
sehr, dass du so einen guten Abend  
gehabt hast, ja, es hat mich wirklich gefreut,  
dass du das wieder einmal erlebst,

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

ich  
habe etwas komplett anderes erlebt  
und ich habe dir dann das auch erzählt,  
was ich so  
für Bilder vor mir hatte  
und es  
war wirklich sehr  
spektakulär, aber auf Art und  
Weise, was ich jetzt nicht sagen muss,  
das  
muss ich jetzt noch einmal sehen,  
vom Gefühl her, also sieh, schon,  
das sah nämlich noch gut aus,  
aber vom Gefühl her  
war es sehr, sehr  
beschissen  
und wenn ich jetzt so das alles  
reflektiere, wie das jetzt so war,  
ist gestern und vorgestern,  
ist das passiert.  
Muss ich sagen, ich habe  
diese naiv  
Meinung gehabt,  
dass ich  
in diesen fünf Jahren,  
oder auch sechs Jahren, also wenn wir entwickeln,  
wir entwickeln sich weiter  
und man ist  
man ist, man ist  
was sagen wir, maturer  
man ist  
und weiter, man hat sich mehr Gedanken gemacht,  
man ist mehr bei sich und so weiter  
und dann  
hast du ein Date  
und von irgendwo her  
kommt  
so ein, so da  
der Monogamy-Demon  
der Sauron  
und sagt so, hey  
du hast dir das also  
durch den ganzen Tag und all die



**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

Wochen und Jahre  
super zurechtgelegt,  
aber dein Grosshirn  
geht jetzt mal gut pennen  
und ich Reptilienhirn  
sagt ihr mal, wie es laufen hat  
und  
der Monodemon  
hat sich über mich hergemacht  
die ganze Nacht  
hat er mich beschäftigt  
und ich  
bin weiterhin überrascht  
von dem  
dass das so kam  
ich hätte nicht erwartet  
dass das so ein  
Maß annimmt  
also ich war wirklich überrascht  
schlussendlich muss ich sagen  
es ist, ich habe nicht geschlafen  
ich habe mich irgendwie erholt  
und so, heute gehe ich vielleicht auch mal früh schlafen  
und dann ist es irgendwann auch gut  
ich glaube auch, es ist ein gewöhnungsgeschicht  
weil ich meine, es ist klar  
du hast fünf Jahre  
ich habe mir nie  
ich habe mir nie ein Gedanken  
darüber verschwenden  
wo du bist, was du machst  
ob du am Date bist, was du  
was auch immer  
nie, im Gegenteil  
ich bin ja an mich zu dir gekommen  
und habe gesagt, ich gehe mal raus  
und  
ich im Gegenzug hatte  
immer wieder Date  
ich über Nacht auch immer wieder mal  
auswärts  
es war eine komfortabelere Situation  
für mich, dass ich

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

null Gedanken an das verschwende  
wenn ich jetzt so am  
Tag überlege  
wie jetzt, dann sage ich so  
hey, es ist alles okay  
und es ist alles wunderbar  
wir haben  
nicht monogamie Beziehung  
du machst das  
gleich wie ich  
mehr oder weniger  
nein, wir haben die gleichen Abmachungen  
wir machen alles  
gleich im Groben  
also ist eigentlich alles okay  
und es ist auch alles okay  
ich komme immer wieder zurück  
du kommst immer wieder zurück  
wir lieben uns immer noch abgehört  
und es gibt  
überhaupt kein Thema  
nur war es eben so  
dass ich einfach zu Nacht, mein Grossherrn  
sich ins Schlaf verabschiedet habe  
und irgendeine  
hat dann gesagt, ich erinnere  
mal daran wie das noch war  
vor ein paar Jahren  
ja, das war meine schöne  
Nacht und den Tag drauf  
der war natürlich  
nicht viel, viel, viel besser  
weil ich nur  
knapp zwei Stunden geschlafen habe  
also es war  
eine sehr spezielle Situation  
und  
dann habe ich gedacht  
wenn ich schon ein Kopfkino habe  
frage ich mal  
alle  
die mir so auf Instagram haben  
was sie

von einem Kopfkino halten  
und wie sie so  
mit einem Kopfkino umgehen  
ich  
bin nämlich so dermaßen überrascht  
worden von diesem Kopfkino  
und da musste ich sagen  
ich weiss gerade nicht  
was ich machen muss  
und  
ich habe jetzt ein paar Kommentare gehabt  
wo ich mich schmunzeln muss  
und die möchte ich  
kurz vorlesen  
ich wüsste jetzt nicht  
welche Situation mich  
dieser Art beunruhigen sollte  
sodass ich in die Versuchung käme  
ihm zu schreiben  
oder so  
oder die Gedankenspirale  
bewusst unterbrechen indem  
ich mich ablenke  
ich muss sagen, ich habe es probiert  
und zwar in allen Varianten  
ich  
bin so ein Comedyfan  
und wenn es mir langweilig ist  
dann mache ich auf YouTube  
irgendwelche Comedy-Sachen an  
und ich habe gefunden  
das ist der Totschläger  
für mein Kopfkino  
und ich habe dann etwas geguckt  
wo ich eigentlich sonst laut aus  
lachen würde  
es war überhaupt nicht zum lachen  
und ich habe es gestoppt  
dass ich das auch mache  
dass ich dann irgendwann einmal  
eine Comedy schaue  
und es kommt mir immer in Sinn  
was du an diesem Abig gemacht hast

eine Witzprostitution  
ich sage mir, hey du machst das auch  
also let's go  
ja  
das funktioniert  
das ist ein grosser Gedanke  
mir meinen eigenen Wert bewusst werden  
finde ich im Fall  
sehr wichtig  
es geht lustigerweise heute Abend  
nämlich eine Diskussion  
um was ich versuche  
Kopfkino und überhaupt ging  
und habe  
so gefunden  
was ich  
für relevant halten  
ist  
dass man  
einfach nicht in Vergleich geht  
es ergibt für mich gar keinen Sinn  
im Vergleich zu gehen  
dass es mir sehr viel damit zu tun hat  
dass ich  
sehr stark davon überzeugt bin  
dass man  
nicht muss  
die beste  
die schönste  
die geschiedste  
die grösste, die längste  
die was auch immer  
die mit der längsten Art  
mit der schönsten Art  
sondern dass man völlig  
in Ordnung ist so wie man ist  
dann habe ich so überlegt  
es kann sein, dass ich mich wirklich  
aus diesem Grund gar nicht  
ins Kopfkino kommen  
weil ich wenn ich  
mal den Anflug habe  
von mein Ernst, ich habe gerade

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

von dieser Person  
was ist es  
kommt bei mir automatisch  
der Gedanke, es ist eigentlich völlig egal  
was es ist  
weil es tut nichts zur Sache  
er darf begeistert sein  
aus welchem Grund auch immer  
und das er begeistert  
ist von dieser Person  
sagt nichts  
über mich aus  
es ist  
wie es koppelt  
wie nicht auf mich zurück  
weil ich bin ich  
und die andere Person ist die andere Person  
und die Begeisterung für eine andere Person  
hat nichts mit  
weniger Begeisterung  
oder Missbegeisterung  
was ist jetzt so  
gut  
dann kenne ich nicht  
eher das Gefühl von  
gehe ich hier und er behandelt sie mit Respekt  
ja  
das hoffe ich natürlich  
auch, das ist  
letztendlich dieses Bier  
aber das ist auch das Grosshirn  
was ich in dieser Situation war  
hat mir diesen Satz  
nicht so wahnsinnig geholfen  
muss ich sagen  
aber irgendwie so  
ich hätte irgendwie so etwas  
wenn ich mir diesen Satz gesagt hätte  
dann hätte ich so gehört  
so eher behandelt sie  
mit Respekt  
das hätte ich gehört  
das Lama machen

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

Entspannungstechnik  
ich habe ein Tod am Ende gemacht  
ich habe mich probiert  
zu entspannen  
aber eben im ganzen  
ich habe mich nervt  
hat das einfach nicht funktioniert  
kreativ arbeiten  
und mir  
Erinnerungen rufen  
dass er oder sie  
genau das Gleiche schöner erlebt wie ich auch  
ja  
genau  
kreativ arbeiten  
kennt man  
in gleichen Pult zu wie  
sich ablenken  
sich mit etwas anderem beschäftigen  
immer so ein negativer Tatsch  
aber ich finde  
in diesem Zusammenhang ist es so gemeint  
dass man wirklich seine Gedanken  
bewusst auf etwas anderes richtet  
wo man  
Energie drausschöpft  
und wo einem ein positives Gefühl gibt  
ja mal schauen du vielleicht  
das nächste mal  
wo bei heim die Wohnung zu  
töpferen oder allwähnzig strichen  
du könntest eigentlich mal umstellen  
das mache ich sonst immer  
mach mal ein neues Jahr  
und nicht ihr stuben  
das machst du  
da habe ich zu viel Respekt  
vor unseren Nachbarn  
Nachricht  
an Partner  
wie es mir gerade geht  
nur damit ich es gerade loswerden kann  
ja mach ich nicht

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

weil wenn es mir  
nicht so gut geht  
wenn ich gerade irgendein Problem schiebe  
dann möchte ich dir das  
mitteilen  
ich habe es ja mitteilt  
am nächsten Tag  
aber ich habe das Gefühl wenn ich das mitteilen  
dann  
und du das Lies ist  
dann verändert das etwas  
an deinem Verhalten, deinem Date  
dann kommst du vielleicht noch heim  
oder du fangst an Leute  
oder du machst Sorgen  
und du kannst das Date nicht mehr geniessen  
das ist etwas was ich komplett vermieden  
kurz darauf eingehen  
danach gut ablenken  
und ganz bewusst nicht mehr darauf eingehen  
ja das  
ja das ist auch etwas was  
gut funktioniert am Tag  
das ist etwas was ich  
wunderbar geht, muss ich sagen  
das ist auch ganz ein schöner  
ein schöner Satz  
aber mein Reptilienhirn  
hat das nicht akzeptiert  
dann hat jemand geschrieben  
geniessen und mitfreuen  
das finde ich ehrlich gesagt  
einen recht geilen Ansatz  
ja also  
du hast schon gedacht  
hey nein das ist ja genau mitfreuen  
du siehst da das ganze Kopfkinozeug  
und dann mitfreuen  
und dann habe ich gedacht  
habe ich noch einmal gedacht  
was du gesagt hast ja es ist  
noch interessant  
aus der voyeuristischen Perspektive

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

wenn man das cool findet  
ja weil  
jetzt noch ein anderer geheimen Tipp  
wenn man  
zum Beispiel  
im Bedleid  
und die andere Person schnarcht  
dann haben wir immer so ein Problem  
also irgendwann kommt sowieso  
der Schnarchterror über  
sobald die Person ja  
nur schon das Grüsch macht  
ich möchte übrigens betonen  
dass er das nie hat  
wenn jemand  
jemand auch so Grüsch macht  
dann kann man entweder  
der Schnarchterror haben  
oder dass man anfangen tut  
ich mache irgendetwas  
ich reise oder irgendetwas  
und jemand hat mir gesagt  
ich versuche genau das Gegenteil  
ich versuche die voll drauf zu konzentrieren  
auf das Atemgrüsch  
und am Anfang  
falls es wirklich schwer  
weil  
dort hat man auch ein Kopfkino  
zwar das andere  
das schreibt er jetzt als Schnarcher aus  
aber es wäre vielleicht etwas  
meine Freundin schreibt  
die dann sagt  
hör auf zu spinnen  
nice one  
ja da habe ich gedacht  
es wäre vielleicht auch noch etwas  
was du mir wirst zurückschreiben  
ich werde mir bewusst  
dass ich nicht die Stimme in meinem Kopf bin  
finde ich auch  
finde ich auch eine geile Antwort



**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

also bzw  
ich finde es  
ein sehr sehr guter Ansatz  
ich glaube es lebt  
darauf raus  
dass man das wie unterscheiden kann  
welche Fabio  
welche Peter  
welche Maria  
welche Mafal  
ich habe das  
und ich kann mir vorstellen  
dass es wirklich hilft  
wenn man das wie kann  
auseinanderbeinden  
dass man wirklich erkennt  
ich bestehe nicht nur aus dieser Stimme  
sondern das ist eine  
oder eine von vielen  
Persönlichkeitsaspekt  
das ist wie  
eine von mir  
und die anderen  
gibt es aber auch  
und  
die mehrere sind  
haben sie  
wenn sie sich zusammentüren  
eigentlich  
die eine in die Eise im Griff  
das ist wie wenn du in einem Raum  
in einer Kreise mit dich sagst  
20 Stühle  
oder 50.000 Stühle  
und ein Stuhl  
ist schon  
und der restliche Raum steht auf  
und findet  
bitte sitz ab  
das finde ich ein recht geiler Ansatz  
ich bestehe nicht nur aus dieser Stimme  
finde ich einen guten Ansatz  
ich weiss nicht inwiefern

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

wenn man drin ist  
dass er so differenzieren kann  
aber eigentlich  
ich finde es wäre gut zu machen  
das ist einfach ein Satz  
das man sich merkt  
wie ein Godward-Blöck sagt  
für sich selber  
wenn du das nächste Mal Kopfkino hast  
hast du das Godward  
ich bin nicht nur der Gedanke  
ja  
ich muss sagen  
ich hatte den Punkt überschritten  
ich hätte dort  
irgendwie rausgegeben  
ich hätte irgendwie  
meine Krimisendungen angeschaut  
wenn ich sonst immer schaue  
dann hätte ich gesagt okay  
dann geht es vielleicht schlechter als mir  
hier mit so einer  
aber einfach im Zimmer bleiben  
und da irgendwie den Deckel angeschaut  
das ist wirklich  
und es ist nicht möglich  
an etwas anderes zu denken  
ich muss vielleicht auch sagen  
ich habe dort durchgekommen  
ich habe eine wahnsinnige Fantasie  
wo ich mir  
ich kriege das nicht mehr in den Griff  
wenn es wieder so eine Schwelle überschritten hat  
ich habe dann  
irgendwie Entspannungstechnik  
hier probiert  
ich habe eine Comedy probiert  
ich habe  
sonst noch probiert  
sonst noch probiert  
spicy baby  
spicy  
ich habe

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

wirklich das Mögliche gemacht  
und ich kann mir sagen  
hat  
nicht geklappt  
was ich noch Spannung gefunden habe  
ist  
ich muss es vielleicht vorausschicken  
ich wollte mir am nächsten Tag  
gesagt hast  
und wie du das erlebt hast  
ähm  
kann ich jetzt nicht irgendwie von den  
was oh mein Gott das hätte ich nie erwartet  
so  
weil ich  
ja  
immer schon gesagt habe  
du bist halt einfach  
in einer komfortablen Situation  
und ich  
für mich auch so ein bisschen  
einfach wenn ich es über die Zeit strahlen  
schauen  
seit du in der komfortablen Situation bist  
dass ich  
Mono junger bin  
und du  
polyaktiv  
ähm  
haben wir auch viel  
also haben wir einfach weniger Reibereien  
gehabt  
so auf dem Zeitstrahl betrachtet  
das heisst es ist natürlich in diesem Fall  
tatsächlich einfacher  
ist zumindest meine Feststellung  
nicht weil ich das in diesem Sinn  
aus meiner Warte erlebte  
sondern aus meiner Warte  
bleibt es tatsächlich  
noch schön  
oder angenehm  
es hat weniger Reibungspondenzial

wenn natürlich jemand  
sich am Ausleben ist  
und der andere nicht  
aber überhaupt kein Problem damit hat  
dass der andere sich am Ausleben ist  
so  
ähm  
ja ich kann mehrmals  
wenn du in einer komfortablen Situation bist  
so ein bisschen als Hinweis  
hey  
wenn sich das jemals sollte ändern  
i don't know maybe you wanna think about this  
so vorbereitend  
man was soll das heißen  
soll das eben eine Drohung sein  
nein überhaupt nicht  
ich funktioniere ja recht  
durch was ich  
ein gewisses  
ähm  
ein gewisses Mass  
wenn ich das vollwahlen habe  
zumindest über mich selber  
nicht nur über dich selber  
ähm  
denke ich ja oft, dass ich quasi voraus  
und präventiv, hypothetisch  
und malallmögliche  
Sachen, die kenntet  
ähm  
dann bist du glaube ich etwas anders unterwegs  
aber ähm  
es hat mich jetzt nicht massiv verstaunt  
was du mir dann gestern erzählt hast  
hey  
und ähm  
ich habe mich sehr über genervt  
gleichzeitig muss ich sagen, was neu war  
was wir so noch nie gemacht haben  
in genau dieser Form  
ist, dass du wirklich  
erzählt hast

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

wie es dir geht  
und zwar wirklich aus der ich Perspektive  
ich habe  
so und so erlebt  
mir ist so und so gegangen  
ohne  
eine du  
Äusserung zu formulieren  
ohne ein  
Impliciten oder Halbimpliciten  
oder direkt den Vorwurf zu formulieren  
das ist jetzt, das ist jetzt sehr herzig  
dass du das sagst, weil ich habe  
sehr genau  
meine Worte gewählt  
und ich habe immer wieder, ich habe immer wieder  
angeschaut und du bist ganz  
relaxed, dort warst du nicht einmal  
die Ärm verschränkt, du hast dich einfach angeschaut  
du hast nicht reimpläert  
ähm und du hast einfach zugelassen  
ähm  
ja, aber ich finde  
das ist, also aus dem aus  
würde ich  
eigentlich  
ein Tipp  
in diesem Sinn  
oder werde ich künftig  
ähm den Leuten  
empfehlen  
dass wenn das passiert  
dass  
über  
gerade die Krise schiebt  
ähm das nichts ist  
wo man per se muss  
für sich behalten  
ich persönlich finde, platziere es  
bitte erst, wenn die andere Person  
wieder zu Hause ist  
und nicht während  
sie gerade

auf jeden Fall  
also wir haben ja vorher bei den  
Kommentaren gesehen, dass andere Leute  
das anders, ich persönlich finde  
ähm platziere es doch  
erst, wenn die andere Person wieder zu Hause ist  
aber  
ähm ich finde  
überhaupt kein No-Go  
das zu platzieren, das habe ich auch früher nicht gefunden  
grundsätzlich  
wir haben das  
in dieser Form nie gemacht  
wir hatten ab und zu  
Diskussionen oder Ribereien  
weil  
jemand nicht happy war  
aber es ist völlig anders  
artikulierte worden  
es ist dann wirklich die Unzufriedenheit artikuliert  
ähm es ist viel  
mehr  
in der Du-Form artikuliert  
worden  
es ist viel mehr Vorwurf  
mitgeschwungen, also so habe ich es irgendwie empfunden  
im Vergleich vor allem  
zu dem Gespräch, habe ich gefunden  
ist früher viel  
ja viel Vorwurfsvoller gewesen  
man hat  
ja es war in diesem Sinn beschissener  
in dieser Form  
wie du es gestern gemacht hast  
und einfach sagen, guck bei mir  
ist das und das abgelaufen  
ohne, weil du  
oder weil das  
sondern bei mir ist das und das gelaufen  
punkt, einfach Fakten  
ja aber weisst du, ich habe das gemacht  
also erstens mal  
ich habe gestern

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

ich habe das eigentlich gar nicht  
weil ich das Gespräch eigentlich gar nicht wollte  
und ich habe  
äh  
ich habe das  
gemerkt, so bin ich immer mehr in den Hosen  
abgeladen  
im übertragenen Sinn da  
ich bin nicht sicher  
wie du das  
siehst, gleichzeitig  
habe ich eben beim erzählen  
habe ich gedacht, so hey  
du machst, also das ist jetzt wirklich  
mein, das ist nicht ein Tipp  
aber ich  
habe gemerkt so  
hey du machst es verdammt zu  
ein Büro auf  
ein Date gehabt  
und du hast immer Date  
so ist jede Woche ein Date  
was soll denn, was soll denn Chilo sagen  
jede Woche ist ein Date, du kommst immer am nächsten Tag  
irgendwann so  
was soll denn sie sagen  
sie hat ein Date und ich bin dann nachher  
auf dem Balkon  
in der  
am Licken, so in der Therapeuten-Position  
also nein  
eben in der Patienteposition  
das ist  
komisch gewesen, aber wiederum habe ich  
beim erzählen habe ich gemerkt, okay  
es ist okay, wenn ich das erzähle  
und ich habe  
gestern gedacht, okay  
es ist möglich, das so zu erzählen  
und ich habe wirklich  
auch geschaut, dass es  
es gibt ja gar keinen Vorwurf  
ich kann dir gar keinen

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

Vorwurf machen, der einzige Vorwurf  
einmal kann ich machen  
das nächste Mal, wenn du davor  
heute stehen und dann läufst in der Garage  
ich bin in der Garage  
ja, ich habe so den Wecker gestellt  
ich wusste nicht, dass du wach wirst  
schreib, du bist in der Garage  
aber den ganzen Rest, da gibt es  
gar nichts, das ist mein Ding  
das ist mein Ding  
und sonst nichts  
ich glaube, im Vergleich zu früher  
haben wir, ich weiss nicht  
ob wir wirklich  
früher  
immer nur gestritten haben  
oder diskutiert haben  
weil  
das Thema war  
er hat ein Date  
oder sie hat ein Date  
ich mag mich erinnern, dass wir sehr viel gestritten haben  
darüber, über Termine  
wer, wenn draussen ist  
wer, wenn daheim ist  
wer, wer wieviel Dates hat  
das haben wir nie so gemacht  
aber es ist  
wie soll ich sagen, du hast 2 Dates pro Woche gehabt  
ich habe 2 Dates pro Woche gehabt  
es sind 4 Tage gestrichen  
ich meine, das ist  
natürlich haben wir 100 andere Punkte  
nein, aber ich habe dich früher  
um es jetzt mal ganz plan zu sagen  
du bist  
früher viel vorwurfsvoller  
gewesen, als du es gestritten war  
also  
ich habe den Vorwurf in die Fresse geschmiert  
bekommen, ich überspitze jetzt  
im Vergleich zu gestern



**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

und der Punkt ist, dass ich hier ja logisch bin  
und ich weiss, dass man mir kein Vorwurf machen kann  
nervt es mich dann natürlich  
wenn jemand einen Vorwurf macht  
weil ich das  
das geht nicht auf  
aber so funktioniere ich  
das ist eigentlich der Punkt, den ich früher genervt habe  
nicht  
oh mein Gott, das geht nicht gut  
oder oh mein Gott, er hat irgendwie  
gerade Kopfkino gehabt, was habe ich immer so  
einfach so dass  
die Überlegung  
ich komme gerade ein Vorwurf  
über für etwas  
was mir nicht vorzuwerfen ist  
das ist das, was mich genervt hat  
und weil das gestern nicht passiert ist  
weil du zwar dich mitteilt hast  
und mir gesagt hast  
wie es dir ging, ob du das  
vorwurfsfrei gemacht hast  
ist es  
überhaupt  
es war weder nervig  
noch habe ich irgendwie  
das Gefühl gehabt  
what the fuck, jetzt muss ich wieder zwischen  
defensiven oder offensiven entscheiden  
oder  
ich checke es nicht  
oder es ergibt keinen Sinn  
also ich meine, auch wenn du mir etwas erzählt hast  
was ich so nicht erleben  
habe ich gefunden  
es ist völlig  
easy nicht, ich freue mich  
dass du das gehabt hast, aber es war  
vielleicht easy, dass du mir das mitteilst  
und ich habe das Gefühl gehabt  
es ist tiendlich  
im Sinne, dass es etwas bringt

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

dass du mir das mitteilst  
auch wenn es noch ist  
laut kannst du aussprechen  
dass du es für dich  
explizit bei mir platzieren kannst  
und siehst  
dass es okay ist, wenn du das platzierst  
ich habe das Gefühl, es hat  
eventuell einen Effekt auf das nächste Mal  
einfach die Erfahrung  
dass du das mit mir steilen kannst  
und dass es okay ist, wenn du das mit mir teilst  
das habe ich wirklich sehr spannend gefunden  
spannend?  
Spannend? Spannend? Spannend?  
ich habe es bemerkenswert gefunden  
ich gehe sogar so weit und sage  
ich habe es bemerkenswert gefunden  
was für einen Unterschied  
dass es macht  
wie man das artikuliert  
wie man eben  
das sagt  
es ist nämlich nicht  
sagen per Definition  
wo weired ist  
oder eben ein negatives Gefühl aufkommt  
ich glaube es hat sehr viel damit zu tun  
dass  
es eine jene ist  
wo jetzt gerade ein  
Monodemon Anfall hinter sich hat  
oder was dann auch immer  
wenn man das  
erzählt im Bewusstsein  
dass es der eigentliche Dämon ist  
und dass es nicht ein Dämon ist  
wo man es bekommen hat  
wo man es gar nicht  
also weisst du wie ich meine  
es macht viel aus  
darum würde ich  
das in diesem Sinn

künftig  
falls ich  
irgendwie ein Gespräch habe  
mit jemandem was ich finde ja gut  
aber was machst du dann wenn  
dann würde ich  
nach dem  
ja für diesen Schlusszeichen Vorfall  
einfach nach dem  
Erlebnis  
würde ich sagen hey  
teile dich doch mit  
aber bleib bei dir  
während du dich mitteilst  
in eine Dauperspektive  
oder in eine Opferperspektive  
oder in  
das passiert mit mir  
und du bist geschuld oder so  
sondern einfach bleib bei dir  
wie ist dir da zählich gegangen  
ja der Unterschied  
von jetzt und vielleicht noch vor  
sechs, acht oder zehn  
Jahre ist übergläubst  
dass ich heutzutage  
nicht mehr auf die Idee kommen würde  
dir irgendetwas  
vorschreiben  
im Verhalten  
ich weiss auch nicht was  
also das einzige wo ich dir  
irgendwann mal würde sagen  
aber das ist wahrscheinlich bei dir auch so  
das ist einfach im Zusammenhang  
mit unseren Kindern  
um sein wegen den Kindern  
oder irgendwie wenn wir etwas machen  
als Family oder so  
ich käme nicht in den Sinn dir irgendwie etwas zu sagen  
wie oft oder wie lang  
oder wie im Gegenteil  
ich meine es ist klar

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

ich sage ich komme in einem Jahr wieder  
aber  
du weisst  
wie du das möchtest haben  
ich möchte, dass du das so machst  
wie du das gerne hast  
und früher war es eben mehr so  
ich kann mich genau erinnern  
wo du an mich zur Tür gekommen bist  
da habe ich gewusst  
jetzt kommt sie frisch gefögelt  
vom Date  
meine gute Gedanken  
ja wieso, ich hatte nie morgen Sex  
nein, du nötest  
ja, aber dass du das überhaupt so überlegt hast  
das interessiert mich doch nicht  
ich kann schwer davon aus, wenn du Dates hast  
außerhalb, dass du immer bevor du heimkommst  
noch Vogel ist  
also, das ist wie  
wieso machst du das auch?  
also gut, das ist schon länger her  
ehrlich gesagt  
nein, ich habe das nicht immer gemacht  
ehrlich gesagt, seit wieso habe ich damals noch  
mich ein Wecker stellen, weil du hast mich zu arbeiten  
ja, das habe ich schon gemacht  
und sorry, aber zwischen 4 und 6  
läuft bei mir nichts  
das ist so, was du da drin gelaufen bist  
es war immer so ein komisches Gefühl  
irgendwie, am liebsten  
hättest du einen Flutter  
hättest du einen Arshtrip  
vielleicht nicht, weil ich weiss  
du hast das nicht so gerne so Flutter  
im Gesicht  
genau, aber Arshtrip finde ich natürlich geil  
ja, so vielleicht  
und aber irgendwie  
eine grosse Umarmung, ich war so hin und her gewesen  
zwischen schön, dass du wieder da bist

aber  
so, und das habe ich heute nicht mehr  
das ist irgendwie  
die Zeit, das ist ihm vorbei  
und das sind alle wirklich  
trotz jetzt hier, mein Monodemon  
ich auftauchte so plötzlich  
ich habe das Gefühl, es hilft  
sicher, das kennt auch meine Idee  
vielleicht musst du den Monodemon einfach einen Namen geben  
und zunächst mal wenn du einen hast  
rettetst du mit ihm  
vielleicht musst du einen Wipersonal  
also musst du einen Wipersonalisieren  
im Sinne, dass du  
ihn wirklich als Entität  
anrufst, vielleicht heisst er das  
in dem Monodemon Mofaldar  
ich komme mal mit dem Namen Mofaldar  
dann sagst du Mofaldar los zu  
dann sagst du Mofaldar los zu  
nein, ich glaube  
ist das etwas zu laut?  
oder du hast Mofaldar etwas kraulen  
ich glaube, also  
nein, das, was ich gesehen habe  
schon  
also dann ist er  
wie heisst er?  
er heisst Baltasal  
genau, nein, das macht  
es nicht besser  
ich überlege mir noch etwas  
das überrascht mich jetzt gerade ein wenig  
dass du das so gut gefunden hast  
ich habe mich zuerst gedacht  
das Gespräch  
das wird wieder dazuführen  
dass sie denkt, hey mom  
was hat das jetzt wieder für ein Pausen  
so, aber  
also warte ich schnell meine Perspektive  
von gestern erzählen

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

gestern ist der Tag, wo man es erzählt hat  
also der Tag nach dem Date  
einfach für die Einordnung  
wie wir vielleicht alle wissen  
oder eben nicht wissen, ist Fabio kein  
guter Schauspieler  
das heisst, wenn Fabio  
wenn ihm Fabio etwas übers Leber  
krochen ist  
dann finde ich  
zumindest, merkt man das  
gegen den Wind  
jetzt  
habe ich schon gemerkt  
es ist etwas  
habe aber  
gefunden  
erstens  
muss ich ja nicht unbedingt davon ausgehen  
dass das mit mir zu tun hat  
vielleicht ist auch irgendetwas anders  
ich muss ja nicht immer alles auf mich beziehen  
ich bin ja nicht der Ursprung  
von jedem Scheissgefühl  
zweitens habe ich gefunden  
jetzt  
tun wir Fabio mal nicht  
verniedlichen  
und nicht zu einem Kind  
basteln  
sondern  
gestönt  
um Fabio durchaus zu sein  
dass er eine Erwachsene an ist  
die sich kann artikulieren  
sprich  
auch entsprechend den Gedanken  
wenn etwas ist  
und er mir das  
mitteilen  
wird er mir das mitteilen  
solange er das nicht macht  
muss ich das nicht persönlich nehmen

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

muss nicht  
in defensiven Gähnen  
muss nicht irgendwie  
mir in die Hose scheissen  
muss das nicht auf mich beziehen  
und das ist  
das habe ich  
also stark  
wie gestern  
habe ich das  
vor fünf Jahren wahrscheinlich nicht jedes Mal  
können  
vor fünf Jahren bin ich wahrscheinlich öfter  
mal noch in die Schienen gehalten  
ich spüre  
es ist etwas nicht gut  
beziehen das auf mich  
und kommen durch das  
in defensiven  
und aus defensiven agieren ist meistens scheisse  
oder relativ schwierig  
und nicht zuber aus defensiven reagieren  
und heutzutage  
bin ich auch älter  
habe erlebt was ich erlebt habe  
habe das verarbeitet  
und ich glaube  
eine der Ergebnisse  
draussen ist  
dass ich wirklich  
viel besser  
oder viel konsequenter  
eben genau kann sagen  
erstens das Gegenüber ist Erwachsene  
wenn das Gegenüber  
etwas will mitteilen  
dann wird es das machen  
und wenn es es nicht macht  
dann ist es nicht  
weil es es nicht kann  
oder weil du es dahinter ist  
oder weil weiss ich was dann  
einfach weil es nicht will

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

Punkt  
und wenn jemand etwas nicht will  
dann hast du das zu respektieren  
gleichzeitig  
musst du jetzt aber auch nicht  
so lange man das Tier nicht mitteilt  
ist es  
so du musst nicht  
ich überspitze  
geben dem Bauer  
so lange man es mir nicht sagt  
muss ich mich nicht damit befassen  
mal ganz abgesehen davon  
dass nicht alles was eine andere Person empfindet  
vor allem wenn es negativ ist  
mit mir zu tun haben muss  
vielleicht  
ist irgendetwas andere Partnerin auf der Sack  
vielleicht hat er ein  
Gespräch mit dem Chef gehabt  
ich muss es nicht nur auf mich beziehen  
das ist im Prinzip Unsicherheit  
vor allem wenn man negative Sachen  
auf sich selbst bezieht  
das habe ich mittlerweile nicht  
das heisst ich habe gestern  
einen Tag gemerkt  
ich habe aber wirklich gefunden  
du probierst jetzt wirklich  
einfach nicht darauf zu reagieren  
bist du du  
er wird  
wenn er will  
hat er auch ein bisschen  
vertrauen zu tun  
und ich weiss nicht  
ob die Leute das wissen oder nicht  
ich finde das immer fuh  
anderen Leuten vertrauen ist ein bisschen  
okay, anspruchsvoll  
aber ich habe dann wirklich  
gesagt nein, Fabio wird mir das sagen  
wenn es nötig ist



oder irgendwie relevant  
mir das mitteilen wird er das machen  
und ich bin bestätigt worden  
du hast das dann auch gemacht  
aber durch das Ganze  
durch die ganze Haltung  
und durch  
der Fakt, dass du es auf die Art und Weise gemacht hast  
oder das gemacht hast  
nämlich sehr aus der Ich-Perspektive  
nicht irgendwie mit einem Imprinzip  
mit schwingenden Vorwurf  
oder so  
ist es wirklich  
auch sehr  
es war sehr urgeschlägt  
aber konstruktiv  
also ich habe wirklich gefunden  
und nicht  
man diskutiert es einfach  
um irgendwie frisch zu lassen  
sondern es hat wirklich etwas konstruktives dran  
ich hatte das Gefühl  
du bist entspannter aus der Diskussion  
als du in der Diskussion drin bist  
ich habe das Gefühl  
es hat dir tatsächlich  
gut getan  
hat es dir dann auch etwas gebracht  
was weisst du  
was ist jetzt anders mit dem Wissen  
gut Wissen  
gemäß mir sowieso immer  
etwas Gutes  
ich muss mich jetzt nicht mehr fragen  
ob es  
tatsächlich  
für dich eventuell  
nicht ganz einfach ist  
aus diesem absolut  
komfortablen  
Zonen wieder  
in normalen Zonen

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

zu steigen  
sondern ich weiss es  
das heisst nicht  
dass sich irgendetwas an einem Verhalten ändert  
aber ich weiss es einfach  
nein  
nur aus dem Grund, dass ich Wissen per se  
gut finde  
man kann nie genug wissen  
Wissen ist immer gut  
finde ich hat es etwas gebracht  
weil ich weiss jetzt etwas  
ich weiss es tatsächlich  
weil du mir es tatsächlich erzählt hast  
es sind keine Ahnahme  
sondern es ist wirklich  
um dir zu wissen  
und ich habe das Gefühl  
es bringt uns auch etwas reinkünftig  
weil ich nicht  
per Definition ausschliessen  
dass dein Monodämon  
wieder mal auftaucht  
aber ich habe das Gefühl  
sowohl du als auch ich  
könnte  
aus dieser Situation etwas draussen ziehen  
was uns auch wenn  
der Monodämon wieder auftaucht  
sicherlich nicht hinterlich sein wird  
dass man einfach mit dem Monodämon  
besser umgehen kann  
nicht dass der Monodämon verschwindet  
ich finde es per se  
eine utopische Erwartung  
oder auch nicht hilfreicher Erwartung  
ich halte allgemein  
viel von Erwartung  
aber ich habe das Gefühl  
dass wenn er dann auftaucht  
egal wenn  
dann keiner tut  
und ich dem Monodämon

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

man kann dem Hoi sagen  
Arschloch  
Sitz, mach Platz  
rugeln, jetzt rugeln  
oder was auch immer  
also von dem her habe ich das Gefühl  
ist es mindestens  
bringt es nichts schatz nichts  
mindestens  
ja gut also weisst du es ist auch nicht die Idee  
dass jetzt jedes mal wenn  
du ein Date hast  
am Tag später hängen wir auf dem Balkon  
und führen  
irgendwelche Gespräche  
also ich habe das auch gestern gesagt  
und ich meine wir haben das im Podcast  
schon mehrmals erwähnt  
ich finde die Erwartung  
dass man wenn man eine neufensüchtige Person ist  
oder eine Person ist  
einfach das Gefühl kennt und das Gefühl ab und zu hat  
die Erwartung dass man das nicht mehr hat  
oder nicht hat darf  
finde ich nicht gut  
ich finde  
im Sinn von einer  
ich kenne mich selber  
ich muss nicht  
perfekt sein  
weil nichts im Leben ist perfekt  
sondern ja dann habe ich halt  
eine einversüchtige Komponente an mir  
solange ich das weiss  
und solange ich selbst verantwortlich mit  
dieser einversüchtigen Komponente umging  
habe ich halt eine einversüchtige Komponente  
was solls? ja aber weisst du jetzt ist es  
das haben wir ja besprochen  
die einversüchtige Komponente  
er hat dazu geführt  
dass ich zwei Stunden geschlafen habe  
und wenn das

du nur zwei Stunden geschlafen hast  
unter anderem auch damit du dich  
dermaßen darüber nervst  
und es völlig daneben findest  
dass du überhaupt eine einversüchtigte Komponente hast  
natürlich und der Überraschungseffekt  
ist natürlich auch entsprechend gross  
und alles und natürlich  
wird es wahrscheinlich so sein  
also eben es ist halt einfach  
lange nicht mehr vorkommen und  
ich meine also ich mag mich erinnern  
wo das vor sechs, sieben Jahren noch anders  
war wo du das ein, zwei Mal pro  
Woche bei deinem Freund  
übernachten hast  
du hast ja nicht so gesehen wie ich es beklegen habe  
und ich hatte einen schlaflosen Echt  
und das ist einfach krug, dass ich nicht der Dester  
aber auch gesagt habe und ich glaube das kommt  
auch extrem darauf an wie man funktioniert  
ich behaupte jetzt mal ganz steil  
du bist inner  
emotional gelagert  
meine Erfahrung mit dir ist  
dass bei dir  
das eine Sache ist  
was du objektiv, theoretisch  
denkst  
und eine andere Sache ist  
wie du Sachen emotional  
aufnimmst, verarbeitest  
wie du darauf reagierst  
und meiner Erfahrung noch  
ist es so  
dass du  
auf Erfahrungswissen  
oder dass Erfahrungswissen  
bei dir einen grösseren  
Impact hat  
als reine Theorie  
nach 100.000 Büchern lesen  
was dann Theorie wäre

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

aber einmal  
erfahren  
dass ich heimkomme  
oder was es dann auch immer ist  
ich weiterhin mit dir ins Nest will  
wiegt  
diese 1000 Bücher locker auf  
das heisst  
ich habe das Gefühl  
jetzt du noch ein wenig davon wie es das Date  
zu einem Long Date  
wird  
ein 2 zu 30 oder 40 Date  
mit anderen Personen  
ich habe das Gefühl du wirst  
bei jeder neuen Situation  
ob das jetzt eine neue Person ist  
oder ob das etwas Neues ist  
was ich mache  
was ich vielleicht noch nie gemacht habe  
keine Ahnung  
wirst du am Anfang  
eine Reaktion haben  
eine emotionale  
und mit der Erfahrung  
das heisst mit einer gewissen Zeit  
eine Erfahrung  
dass ich wieder heimkomme  
dass du wieder in mein Typ bist  
und ich wieder im Fan fahre  
wird sich das Gefühl  
wieder beruhigen  
weil die Erfahrung  
das was du tatsächlich erlebst  
dir wie es zeigen wird  
hey  
das Gefühl ist gar nicht  
notwendig  
ja und du hast vorher noch das Stichwort gesagt  
jede neue Situation  
ich habe mir  
einerseits im Bett  
während

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

ich war neben meinem Dämon  
so herzlich  
wir haben dich etwas umgemacht  
ich stelle mir den Dämon  
recht herzlich vor  
ich glaube es speitete ein wenig  
und hat die schwarze Flügel übrigens  
und ich glaube er heisst Mafal da  
ja  
es ist jetzt Mafal da fertig  
und er hat einen reisen  
einen reisen Kopf  
was soll ich sagen  
ich habe mir  
ich habe mir beim Licken  
überlegt  
was ist jetzt genau  
wieder das Problem  
was ist jetzt genau das Problem  
habe ich mir überlegt  
und natürlich  
das  
das ist der Klassiker  
oder so was ich versuch  
natürlich war es  
ein bisschen schiss  
oder wo du bist  
aber das war ein grosser Teil  
ich versuchte  
ist er besser  
oder ist er  
hat sie jetzt endlich  
Jason oder Idris kennengelernt  
ja die zwei alten Schleuchten  
ja  
und dann habe ich überlegt  
es kann natürlich etwas  
von allem sein  
aber irgendwie weiss ich  
auch ich kenne mein Wert  
ich kenne mich  
ich habe letzt Jahre lang  
eigentlich schon

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

ich habe lange  
ich habe lange an mir gearbeitet  
ich habe lange über mich nachdenkt  
und  
der Teil  
ich habe Angst  
dass du mich verlass  
der ist  
so geschrumpft  
und zwar nicht will ich irgendwie einbilden  
was soll ich sagen  
ich bin nicht in dem Panik-Modus  
dass ich sage  
wenn du mich verlassen wirst  
das ist das Handy  
von der Menschheit  
kann ich endlich dazu gebracht sein  
dass du ohne mich überlebst  
natürlich will ich das nicht  
aber es ist eine andere Haltung  
wenn ich einfach sage  
es ist nicht das Handy  
wenn du mit irgend jemandem  
davon laufst  
witz das Jahr 1000  
ich glaube auch nicht  
dass das passiert  
von diesem her ist das  
was natürlich passiert  
im ganzen Kopfkino  
ist nicht  
ich sehe dich  
wie du mit einem anderen Typ  
am Kaffee trinken bist  
auf dem Gartensitzplatz  
und wie lässig das hier über  
Marvelfilme redet  
das ist nicht das  
was ich sehe  
sondern ich sehe dich  
beim Vögeln  
das ist das was mich stört  
das ist das Teil

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

und dann habe ich überlegt  
was ist es denn noch  
und dann habe ich gedacht  
es kann ja etwas sein  
was ich nicht büten kann  
und ja es hat natürlich auch  
ich weiss  
was ich wert bin  
ich weiss wie du mich sehst  
ich weiss  
ich weiss wie ich bin  
du weisst dass du deine Qualität hast  
ja  
aber es gibt etwas  
das kann ich nie büten  
bei dir  
wenn du ein Date hast  
lernst du eine neue Person kennen  
etwas neues kennenlernen  
erfahren wie der Mensch  
heisst  
wie alt er ist  
und was er macht  
und wo er gerne auf die Ferien geht  
und wenn er ist  
und wenn er sich anfühlt  
was für die Tätowierungen es hat  
wie viele Millimeter sein Bart ist  
und so und all das Zeugs  
das hast du mit mir nicht mehr  
das wirst du mit mir nicht mehr haben  
und das ist  
der Teil  
der mir ist das so ein bisschen gestern  
so im Sinn gekommen  
der Teil der ich dir sicher nicht mehr büten kann  
ist dass du mich neu kennlernst  
natürlich überrasch ich dich täglich  
mit meinem Wahnsinn  
ja  
aber  
so eine neue Person kennenlernen  
das ist etwas was nicht mehr geht



**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

und das ist denke ich auch ein Faktor  
an der ganzen Geschichte  
ich glaube darum denke ich viel so an  
was kann denn der  
oder was ist denn da  
was interessiert sie dann an ihm  
ja es sind dann so diese Sachen  
und das  
es hat so ein bisschen wie  
die Sicht auf  
das finde sie interessant  
weil  
das neu ist  
nicht dass ich es nicht besser kenne  
vielleicht  
vielleicht habe ich die grössere Tasse  
also  
aber es ist  
Tasse die du noch nie gesehen hast  
und diese Tasse fühlt sich vielleicht neu an  
und die ist irgendwie  
anders standen  
du musst mir vielleicht mit zwei Hände haben  
wenn du die Tasse  
ich habe das lachst  
bist du zu ursprünglich?  
ja  
grau  
und wenn man sie  
als Maul nimmt  
dann ist die Tasse vielleicht ein bisschen anders  
aber wenn man es locker nimmt  
dann merkt man okay ist  
überall der gleiche Kaffee  
ja und das  
ist das  
meine Erkenntnis  
aber Sheila  
wir  
reden hier  
schon ewig lange  
ich glaube es ist  
Zeit, dass wir einen Punkt machen

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

ich glaube es ist noch alles gesagt  
ja also  
ich bin  
weiterhin an deinen Geschichten interessiert  
ich wünsche dir  
ganz viel weitere schöne Ideen  
und ich werde dir vielleicht  
erzählen was ich so mit meinem  
Monodemon  
ja gut  
ja das war  
eine riesige Geschichte  
falls ich also  
wieder einmal ein Statement  
und Fabio  
die Mafalda trifft  
wird er vielleicht  
sein der noch der anderen  
der einen oder anderen Vorschlag  
der wir in  
Insta Story bekommen haben  
er wird es euch wahrscheinlich wissen lassen  
ich bestelle mir jetzt eine Mafalda  
und du musst schauen was ich hier als Tester  
wie geil  
ich freue mich also schon auf  
Mafalda  
die jetzt bald bei uns einziehen  
ich glaube wir haben 2 unterschiedliche  
Vorstellungen was  
Mafalda ist und was ich so kann  
ich finde ich habe  
Zuhörerinnen und Zuhörer noch viel mehr Vorstellungen  
ja vielleicht  
gibt es jetzt gerade ein riesiges Kopfkino  
seien wir ehrlich  
die Mafalda ist auch sehr versatil  
die ist vielleicht bei jedem und jeder  
etwas anderes  
es ist immerhin ein Dämon  
also  
auf jeden Fall wäre es das für heute  
wir halten euch auf dem Laufenden

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon

falls ihr Vorschläge habt  
über was wir euch konkret auf dem Laufenden halten sollen  
oder  
was für Themen, Fragen, Perspektiven  
Möglichkeiten  
wie ist jetzt schon wieder die E-Mail Dressen Fabio?  
nein  
immer noch  
ich will jetzt was du das sagst  
hey du  
nein  
fragen  
hey du.ch  
Chilo hat sich eigentlich die E-Mail Dressen gemerkt  
also falls ihr Vorschläge habt  
oder Heavies oder Impots  
oder möchtet  
mitmachen  
oder finde hey  
machen beim Podcast  
stehe cool  
oder ich habe keine Ahnung  
das perfekte Erlebnis  
zu schreiben oder whatever  
fragen  
hey du.ch  
ja ich mache  
vielleicht noch die E-Mail Dressen  
Drehbuch  
hey du.ch  
falls jemand Lust hat  
mit mir zusammen ein Drehbuch  
über das Kopfkino zu schreiben  
vielleicht gibt es einen guten Streifen  
es ist einfach der Wusstsein  
dass es bei Fabio absolut  
pornoidee Tendenzen hat  
das hast du gesagt  
das hast du von er gesagt  
das wäre ein ganzen Harmo  
Fabio Rua geht es, wir wollen den Podcast beenden  
wir wünschen dir einen schönen Tag  
Mittag, Nachmittag, Morgen, Abend, Nacht

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Sheilas Date & Fabios Mono-Dämon**

was auch immer  
wir wünschen den Morgen, Mittag  
wenn es im Fall der erste vom Monat ist  
wenn es der zweite vom Monat ist  
wir wünschen dir einen schönen Tag