

## Podcast-Transkript: Julia Wolfarth bei Jutta Ribbrock

Podcast\_Julia Wolfarth.mp3

Jutta Ribbrock Herzlich willkommen zur neuen Folge von einfach ganz leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio Nachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Julia Wohlfahrt. Sie ist Physiotherapeutin und hat sich spezialisiert auf Menschen mit chronischen Beschwerden und Schmerzen. Julia arbeitet mit einem ganzheitlichen Ansatz, der weit hinausgeht über das, was man bei Physiotherapie so denkt, Massagen oder manuelle Therapie. Ein ganz zentraler Punkt dabei ist nämlich unser autonomes Nervensystem, das sehr viel Fürsorge gebrauchen kann. Und das ist Julias Schwerpunkt, wie wir unserem ANS, so heißt es abgekürzt, möglichst viel Gutes tun können. Julia hat die Akademie Physioglück gegründet, wo sie gemeinsam mit Kolleginnen Online-Kurse anbietet und ta-da, sie hat ein Buch geschrieben mit dem Titel Somatic Healing – Wie du dich von Schmerzen, Unruhe und Erschöpfung befreist. Wie uns das gelingen kann. wie Julia selbst durch ein tiefes Tal chronischer Beschwerden gegangen ist und ihren Weg gefunden hat, um sich und anderen zu helfen, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Julia, herzlich willkommen, schön, dass du da bist. Dankeschön.

Julia Wolfarth Dankeschön, ich freue mich sehr, hier zu sein.

Jutta Ribbrock Ich freue mich auf jeden Fall auch ganz toll, dass du heute live und in Farbe mit mir im Studio sitzt, hier bei Tom Peschel im Downhill Studio in München. Ich habe nämlich schon immer gern auf deinen Instagram-Account geguckt und ich finde, alles was du da zeigst, das ist so liebevoll umarmend.

Julia Wolfarth Schön, das freut mich, so soll es auch rüberkommen.

Jutta Ribbrock Ich glaube, das geht noch ein paar anderen so. Du hast jetzt eine ganz tolle Zahl von Followern. 333.000. Zumindest als ich gestern nachgeguckt habe vor unserem Gespräch. Tolle Zahl. Und das hast du dir in relativ kurzer Zeit erarbeitet. Also du hast 2023 so angefangen. Genau.

Julia Wolfarth Genau, im Oktober 2023 habe ich angefangen mit Instagram.

Jutta Ribbrock Wow, echt cool. Magst du uns wie so ein bisschen so einen kleinen Steckbrief von dir geben? Ich weiß, du bist Mama, verheiratet, bist seit zehn Jahren glaube ich als Physiotherapeutin. Erzähl uns da noch so ein bißchen, wer ist Julia?

Julia Wolfarth Gerne, ja. Also ich war eigentlich schon in meiner Jugend immer sehr am Medizinischen interessiert, an der Gesundheit interessiert und ich wollte sogar mal Ärztin eigentlich werden, also Medizin studieren. Theoretisch hatte das auch geklappt, so ich sag

mal vom Notendurchschnitt her, aber ja, ich hab schon früh durch auch eine Erkrankung von meiner Mutter so ja Kontakt sozusagen mit medizinischen, mit dem Gesundheitssystem gehabt und habe halt auch gemerkt, wie leider, wie wenig Zeit Ärzte zum Teil haben und es ist ja auch gar nicht jetzt die Schuld der Ärzten. Ja, also das ist ja einfach unser System, was dann manche Menschen einfach runterfallen lässt oder wo wir einfach nicht so viel Zeit haben für die Menschen und dachte, okay, ich will irgendwas machen, wo ich wirklich intensiv Zeit mit den Menschen habe und den... zuhören kann und habe ja nebenbei auch so als Fitnesstrainerin gearbeitet, also diese Kurse gegeben, Aerobics, Steps und so was.

Julia Wolfarth ... und ich dachte, ach, mit Physiotherapie lässt sich das eigentlich ganz gut kombinieren. So der medizinische Aspekt, wo man wirklich auch Menschen mit Krankheiten helfen kann, aber auch so mit Bewegungen und ja, Sport in Führungszeichen, also das so ein bisschen zu verbinden. Und dann habe ich mich dafür entschieden und dann auch relativ schnell gemerkt, ja, das ist schon das Richtige für mich, also der Beruf aber halt auch gemerkt. Ich will eigentlich so ein bisschen mehr machen als das, was jetzt auch im Rezept steht, weil, ja, so wie es halt, wie gesagt, in unserem, in dem Gesundheitssystem momentan ist, haben wir halt einfach nur diese 15 bis 20 Minuten Zeit und für die meisten Menschen reicht es halt einfach nicht, weil die haben eine lange Geschichte, die meisten haben eine Leidensgeschichte und da lässt sich halt nicht mal in, ja ich sag jetzt mal ganz blöd, zehn Minuten Massage in sechsmal das mal weg. therapieren oder wegmassieren und ja, da habe ich mich halt immer schon gerne viel informiert, viel Studien gelesen, also darüber hinaus zu Hause noch und da sind mir auch viele Studien in die Hände gefallen zum Thema chronische Beschwerden, wo man einfach sieht, das ist multifaktoriell, da gibt es so viele Aspekte, die man sehen muss, mehr als diese rein strukturellen Aspekte wie muskulärer Verspannungen und Ja, so bin ich dann eben auf das Thema Psycho- und Nervensystem auch gekommen. Natürlich auch, wie du es ja schon gesagt hast, auch mit eigener Leidensgeschichte. Und genau, das würde ich jetzt mal so ganz grob.

Jutta Ribbrock Ja und jetzt hast du dir einen ganz großen Traum erfüllt. Du hast schon als Kind davon geträumt, ein Buch zu schreiben oder mehrere Schriftstellerin zu werden. Es sollte vielleicht ein Roman werden. Jetzt ist es ein superschönes Sachbuch. Wie fühlt sich das jetzt an?

Julia Wolfarth Ja unglaublich, also ich meine schon der Prozess des Buchschreibens war irgendwie toll, ja so was zu schaffen, dann auch wirklich so ein Werk zu schreiben, aber als ich das dann in den Händen gehalten habe, wirklich das eigene Buch mit meinem Bild drauf, mit meiner Geschichte, das war so toll und auch ja die Resonanz ist ganz toll, also auch von denen, die es dann gleich bestellt haben, sagen auch das ist so ein toller täglicher Begleiter und auch Leute, die mich kennen, sagen es ist wie, als würde man mit mir sprechen. Auch wenn es natürlich durchs Lektorat ging, sind es trotzdem meine Worte und meine Sprechart und das freut mich dann einfach.

Jutta Ribbrock Also das können wir schon mal sagen, das ist gespickt mit einer Million Übungen, so ungefähr. Ja, genau. Also für alle wie Wienchen, ich verkleinere jetzt gerade mal, weil das sind natürlich gar nicht wie Wieren, sondern oft große komplexe Sachen. Aber für

alle möglichen Sachen, die uns zwicken können an unserem Körper. Und dann eben die Verbindung zu der seelischen Ebene, da sprechen wir gleich noch ein bisschen ausführlicher drüber. Der Titel Somatic Healing, damit deutest du das ja schon an. Was steckt dahinter hinter Somatic healing?

Julia Wolfarth Ja, das bedeutet quasi für mich, dass wir, also somatik, somatisch bedeutet ja körperlich, also weil das bestimmt jetzt viele nicht gleich kennen. Und für mich bedeutet das, dass ich über meinen Körper mich selbst heilen kann oder meine Selbstheilungskräfte anregen kann. Man muss ja mit dem Wort Heilung immer ein bisschen aufpassen, das ist meiner Meinung nach auch eine Heilungsreise. Heilung ist nicht unbedingt ein Zustand, sondern ich bin auf meiner Heilungs-Reise dabei. Vielen Dank für's Zuhören! aber ich sage mal so mit über den Körper die Selbstheilungskräfte anregen, seine Beschwerden beeinflussen können, das würde ich so beschreiben.

Jutta Ribbrock Genau, da erklärst du uns bitte nachher auch noch das mit dem autonomen Nervensystem. Ja, gerne. Jetzt wollte ich dich gern persönlich nochmal fragen. Wir haben es schon angesprochen, dass du selber ganz schön was durchleiden musstest. Was waren das alles so für Beschwerden bei dir?

Julia Wolfarth Also, wie bei vielen, waren es einige Dinge, die ich hatte. Also, es hatte schon, ich glaube, mit 12, 13 angefangen, dass ich nachts Panikattacken hatte. Und ich hatte immer, also damals kam ich mir halt total blöd vor, weil ich hatte immer Angst, dass sich vergesse zu atmen. Also, deswegen kam ich dann in so eine Hyperventilation, weil ich dachte, ich, mein Körper vergisst zu atmeten und dann sterbe ich. Was natürlich jetzt im Nachhinein, sagt man, klar, ist das irgendwie lächerlich, Das ist es. kann ja gar nicht sein. Aber in dem Moment war die Angst halt so da und deswegen habe ich das auch keinem erzählt, weil es einem so blöd vorkam. Und damit hat es so ein bisschen angefangen und das ging eigentlich bis ich 20 war, also eigentlich bis in die Ausbildung. Die hat mir dann ein bisschen geholfen, weil man dann so viel über die Physiologie erfährt, dass du merkst, okay, du kannst nicht ersticken damit. Aber gut, so wie es bei vielen so ist. ist es halt nicht bei dem Symptom geblieben, sondern dann kamen bei mir auch körperliche Beschwerden, wie z.B. ein Reizdarm-Syndrom dazu und grundsätzlich Ängste und schließlich dann auch nach der Geburt von meinem ersten Sohn ein Geburts-Trauma, das wusste ich aber zu dem Zeitpunkt nicht, sondern da dachte ich eher, das sind so diese Babyblues-Depressionen nach der Geburt. Aber nach meinem 2. Kind, nach der 2. Geburt, da musste ich dann tatsächlich zur Therapie, weil ich so schlimme Panikattacken hatte, dass ich gar nicht mehr so richtig das Haus verlassen konnte oder zum Arzt gehen konnte und dann habe ich da die Therapie angefangen und dann war klar, das war schon nach dem ersten Kind und es wurde quasi wieder reaktiviert, so zu sagen. Also ich hatte natürlich auch viele psychische Probleme. Aber natürlich hat man es auch körperlich gemerkt, wie viele ja, mit Verspannungen, mit Migränen, mit Kopfschmerzen und so. Wenn man es lange mit sich rumträgt, dann äußert sich das einfach auch irgendwo körperlichen und umgekehrt genauso. Es kann ja auch mit körperliche Beschwerden anfangen und dann entwickeln sich psychische, also es geht in beide Richtungen.

Jutta Ribbrock wow, wow, und du hast dann als Physiotherapeutin gearbeitet und hast dann dir weitere Kenntnisse angeeignet, wo du gemerkt hast, aha, das könnte auch dir und deinen Patientinnen helfen.

Julia Wolfarth Genau, also ich hab natürlich, also neue Dinge probiert man ja gerne auch mal an sich selbst erstmal aus und hab einfach, also überraschend gemerkt, wie man wirklich mit Körperübungen auch Einfluss nehmen kann auf seine Psyche, auf seinen gesamten mentalen Zustand. Und wie gesagt, es soll ja nicht eine Therapie oder so ersetzen, aber ganz viele Menschen fragen sich ja, was kann ich zu Hause tun? Viele können nicht einfach sich hinsetzen und meditieren, so toll wie es ist, aber viele haben dann so eine Unruhe und fühlen sich dabei nicht wohl und einige Menschen brauchen halt diesen Zugang über den Körper, wo ich jetzt vielleicht nicht mich zur Ruhe zwingen muss oder dieses, ich beobachte jetzt nur meine Gedanken, das ist toll, wenn man das kann, aber Viele können das halt einfach nicht und sind dann eben über diese Körperübungen, die ich dann auch ausprobiert habe und halt auch mal mit den Patienten so als ... Übung für zu Hause mitgegeben habe. Hey, wenn es dir mal gar nicht gut geht, dann schüttele dich doch einfach mal aus. Zum Beispiel, wenn du dich richtig gestresst fühlst oder eben Körper abklopfen und so. Da kann man halt auch viel positive Resonanz dann.

Julia Wolfarth Oder auch während der manuellen Therapie zum Beispiel, dass ich dann den Leuten gesagt hab, sie sollen mal reinspüren. Also natürlich quatscht man auch mal gern mit den Patienten und Patientinnen, das ist klar. Aber auch mal zu sagen, hey, wenn ich jetzt in den Bereich reingehe, dann versuch mal rein zu spüren, ohne zu bewerten. Und dann auch zu merken, dass diese Empfindungen, die da entstehen, dass die auch irgendwo beeinflussbar sind. Oder dass die dann auch gar nicht gefährlich sind. Oft hat man ja auch Angst vor den Beschwerden, wenn sie auftreten. Und wenn man dann merkt, sie werden jetzt durch einen manuellen Druck ausgelöst und ich kann diese Empfindung halten, dann kann man das auch im Alltag besser halten. Und dann kommt es nicht zu diesem Katastrophisieren und zu dem Verschlimmern der Symptome, obwohl vielleicht, ich sage es jetzt wirklich in Anführungszeichen, gar nichts ist.

Jutta Ribbrock Da hast du es ja jetzt schon angedeutet, dieser Zusammenhang zu dem autonomen Nervensystem und unser Gehirn ordnet die Sachen ja so ein wie Gefahr und reagiert dann damit auch und manchmal reagiert es, so wie ich jetzt aus deinem Buch auch entnommen habe, eben noch auf etwas, wo der ursprüngliche Reiz oder Auslöser gar nicht mehr da ist, dann gibt es noch Stichwort Schmerzgedächtnis und da würde ich dich bitten, uns da so ein bisschen die Zusammenhänge zu erklären, also du. Du sprichst und schreibst eben viel über das autonome Nervensystem. Ich sag jetzt mal, dass es jetzt in meinem Alltagssprech irgendwie überreizt oder reagiert stärker oder vielleicht sogar zu wenig auf etwas, also dieses über- und untererregt und so. Aber wenn du uns da ein bisschen mal an die Hand nimmst und uns den Zusammenhang erklärst, da wäre ich froh.

Julia Wolfarth Ja, es ist natürlich immer schwierig, es so ganz auf den Punkt dann so kurz zu erklären. Aber genau, also wie du schon gesagt hast, das reagiert ja auf potenzielle Gefahr. Und früher, da sagt man immer als Beispiel, da war es der Säbelzahn tiger. Ja. Das kann sich

glaube ich jeder vorstellen, wenn ein wildes Tier vor mir steht, dann fängt mein Herz an zu klopfen und wird meine Atmung schneller. meine Muskeln an und ich bin bereit, ich muss jetzt entweder, muss ich jetzt kämpfen oder fliehen. Deswegen heißt das ja auch, wenn wir dann in diesen Zustand kommen, in diesen Sympathikuszustand, heißt es ja auch Kampf- oder Fluchtmodus. Fight or flight. Und damals war das ja absolut sinnvoll. Die Stresshormone werden ausgeschüttet und nach einer Zeit dann auch Cortisol, aber das ist jetzt ein bisschen zu viel, aber halt dieses absolut sinnvoll für unseren Schutz, unser Überleben. damit wir fliehen und hoffentlich das jetzt auch überleben. Das Zusammentreffen mit dem bildenden Tier. Und dann haben wir gekämpft, sind geflohen, haben das geschafft. Und wir haben uns bewegt. Irgendwas haben wir gemacht. Entweder sind wir gerannt oder gekämpft. Wir konnten diese Stresshormone abbauen. Die Muskeln haben gearbeitet. Und dann können wir wieder in einen entspannten Zustand kommen. Das muss nicht immer ein Trauma dadurch entstehen, sondern wir haben ja diesen Schutzmechanismus. Wir können uns wieder entspannen, kommen in den Parasympathikus-Modus. Unsere Verdauung wird wieder aktiv, die Atmung wird langsamer, der Herzschlag wird langsam. Also absolut sinnvoll Schutzmechanismus für uns. Jetzt ist es aber in unserer heutigen Zeit, sind potenzielle Gefahren was ganz anderes. Meistens ist es Gott sei Dank nicht der Säbelzahn tiger, aber es sind halt andere Dinge. Und diese Dinge belasten uns wirklich ganz häufig.

Jutta Ribbrock oder die doofe Kollegin, die irgendwelchen Gossip verbreitet.

Julia Wolfarth Es kann wirklich alles sein. Wir haben ja wirklich dann unterschiedliche Sachen, die uns stressen. Es können andere Menschen sein, es kann eine E-Mail sein. Es kann aber sogar sein, dass zum Beispiel, wenn wir ein Virus in uns tragen, wenn wir erkrankt sind, dann ist es auch Stress für unser Nervensystem. Also es ist wirklich ganz, ganz breit gefächert. Wir machen uns selber oft Stress, indem wir hohe Ansprüche zum Beispiel an uns haben. Das ist auch ein riesiger Stressfaktor. Aber innerlich passiert das Gleiche. Also es muss gar nichts im Außen passieren, ich sage nur, oh Gott, ich muss das und das jetzt noch schaffen, dann entsteht die gleiche Stressreaktion, wie wenn jetzt ein Tiger vor mir steht. Und dann kann man sich eigentlich schon vorstellen, wenn ich das jetzt irgendwie dauerhaft dem ausgesetzt bin, dann funktioniert halt dieses System von Spannung, Anspannung und Entspannungen nicht mehr. Dann kommt es halt dazu, dass wir dauernd Stresshormonen ausgesetzt sind, dass wird nicht mehr in die Entspannung, in die Regeneration kommen. was aber unsere Organe brauchen. Und so können wirklich vielfältige Beschwerden entstehen. Allein nur zum Beispiel, wenn ich dauerhaft in der Anspannung bin aufgrund des Sympathikus, dann entwickle ich schon Nackenbeschwerden vielleicht, obwohl ich gar nicht schlecht sitze, sage ich jetzt mal. Natürlich ist es ganz oft so gepaart damit, dass ich noch krumm dasitze, wenig Bewegung habe. Das ist ganz klar, aber ich meine nur so alleine Wegen dieser dauerhaften Anspannung der Muskulatur. ganz klassisch auch der Kiefer, haben auch ganz viele, dass der Kiefer den ganzen Tag fest ist, können dann auf Dauer über Jahre einfach die Beschwerden entstehen. Und viele denken dann, ich hab das jetzt erst, ich hab die Rückenschmerzen seit einem Monat, aber aufgebaut hat sich das vermutlich schon über Jahre, bevor es dann irgendwann wirklich zu dem

Schmerz kommt. Und genau, je überlasteter, sag ich mal, das Nervensystem ist, also das ist eben dauerhaft diesen Stressoren ausgesetzt. desto schneller haben wir auch immer wieder diese Schmerzen. Also dann kann es eben sein, dass ... Der cholerische Chef dann plötzlich einen Schmerz auslöst.

Jutta Ribbrock Obwohl er gerade gar nicht schreit, oder? Ja, genau.

Julia Wolfarth Genau. Und deswegen ist halt das Nervensystem auch so ein wichtiger Aspekt, denn wenn man eben schafft, wieder da eine Balance reinzubringen und viele denken, ich muss den ganzen Tag entspannt sein, aber darum geht es gar nicht, sondern es geht wieder um diesen Wechsel von Anspannung und Entspannungen, dass ich in meinem Tag einfach wieder Phasen der der Regeneration habe. Das ist aber ein Problem für viele, weil sie gar nicht mehr in diese Ruhe kommen können. Weil sie sagen, ok, dann lege ich mich jetzt hin und meditiere, aber da ist dann so viel los, im Endeffekt so viel Unruhe, so viele Gedankenkreisen oder allein wegen den Schmerzen können schon viele gar nicht abschalten. Und da habe ich eben gemerkt, wie wenn ich eben fliehe oder kämpfe, da muss ich ja auch meinen Körper benutzen dafür. und dass man sehr sehr gut doch diese Stresshormone... diese Stresshormone abbauen kann über Körperübungen und da gibt es halt die unterschiedlichsten. Bisschen anstrengendere, ganz ruhige, also je nachdem was man halt auch braucht.

Jutta Ribbrock Ich habe gerade so ein Bild, dass das wie so eine Art Brücke ist. Also dieser Stresszustand, der Überlebensmodus, sagt man ja auch. Und dann das Meditative und der Raum dazwischen, wenn man dann eben, wie du sagst, vielleicht Übungen macht, die so ein bisschen dynamischer sind, weil man auch noch so ein bisschen in so einem Zustand ist, dass man so ein bisschen mehr Power gebrauchen kann. Und dann die Richtung etwas sanftere Bewegungen. Und dann... gelingt es einem ja vielleicht auch, dieses so runterkommen und auch mal still sitzen und auch vielleicht in die Meditation zu kommen.

Julia Wolfarth Genau. Ja und es gibt ja auch noch quasi diese Untererregung. Kann man auch wieder am Beispiel so ein bisschen des Säbelzahnigers nehmen. Wenn ich quasi merke, kämpfen oder fliehen funktioniert nicht, dann komme ich wie in so eine Erstarrung. Also das kennt man vielleicht von Tieren, kann man sich das auch vorstellen. Wenn jetzt weiß, es hilft gar nichts, dann stelle ich mich tot, mal übertrieben gesagt. Und so ist es dann auch irgendwann, also bei vielen kommt irgendwann auch so eine Phase. der Körper einfach erschöpft ist, also der kommt gar nicht mehr hinterher, die Stresshormone zu produzieren und dann rutscht man irgendwann in so eine Untererregung, bei manchen passiert das sogar immer hin und her, also es ist nicht zwingend immer eine Phase erst Übererregungen dann Untererregungen, aber es ist typischerweise oft so und dann hat man das Gefühl man kann gar nichts mehr tun, ist aber innerlich trotzdem nicht entspannt, also man hat das Ich bin total kraftlos, ausgelaugt, ich kann nicht mehr. Aber ich kann mich auch nicht entspannen. Weil ich so unruhig oder diese Gedankenkreisen habe, diese Schleifen immer, die einen nicht mehr in Ruhe lassen. Und auch da können die Übungen unterstützen, weil sie in so eine sanfte Aktivierung kommen können. Deswegen muss man natürlich gucken, was passt zu mir auch irgendwo. Aber auch da durch eine leichte Aktivierungen dann

wieder in diesen Normzustand in Anführungszeichen zu kommen. wo ich dann auch wieder richtig entspannen kann.

Jutta Ribbrock Ja. Du hast ja eine typische Sache schon, ich wäre übrigens eine super Patientin für dich. Ich habe das gerade tatsächlich so, Nacken, Schultern und ich mache Krafttraining, ich mache Yoga, Meditation und so weiter und bin gerade so ein bisschen beleidigt, wo ich denke so, oh Mann, ich beschäftige mich doch damit, wieso ist das so hartnäckig? Und tatsächlich also Diese Arbeit hier, diesen Podcast zu machen, das ist wunderschön. Ich habe total schöne Themen, mit denen ich mich beschäftige. Mein anderer Job als Nachrichtenredakteurin im Radio, das ist so Vollpower mit mega Zeitdruck schnell umsetzen müssen. Also ich suche Themen aus, ich lese auch und spreche am Mikrofon und das Ganze immer so, ups, bis zur nächsten Sendung. Das muss alles fertig sein. Und manchmal kommen ja auch Überraschungen noch mal kurz vor der Sendung, wo man noch schnell was einbauen muss und so. Das heißt, ich hab so Peaks manchmal von Belastung. Und ich merke eben bei mir selber auch, wie der Umgang damit, und das hat sich über die Jahre jetzt schon verändert, dass ich manches nicht mehr so schlimm nehme. Habe ich einen Fehler gemacht, wow, wow. Das ist mir früher manchmal einen ganzen Tag nachgegangen. Und jetzt kann ich das schneller loslassen und sagen, okay, I can't help it, es ist passiert. Und es ist schon auch nicht so schlimm, aber trotzdem, also wenn jetzt jemand zu Dir kommt mit diesen Klassikern, ja so Nacken und so oder diesen Kiefersachen oder Rücken, unterer Rücken ist ja auch oft so was, wie gehst Du so ein bisschen detektivisch vor, wie kann man so Schritt für Schritt sich der Sache annähern?

Julia Wolfarth Also es gibt viele Aspekte und natürlich auch die körperlichen, wie du es jetzt auch erwähnt hast. Natürlich ist es wichtig, gewisse Muskeln zu entspannen, während man andere kräftigt. Also das ist auch schon ein wichtiger Aspekt, den man auf gar keinen Fall weglassen darf. Auch wenn jetzt das Nervensystem natürlich, ich jetzt davon hauptsächlich gesprochen habe, aber es ist natürlich wichtig zu gucken, welche Muskeln sind vielleicht ein bisschen zu schwach. Ja, typischerweise beim Nacken-Kiefer-Bereich ist es die vordere Halsmuskulatur, die oberflächlichen Muskeln, die eben immer in die Anspannung gehen, die übernehmen dann die Arbeit und dann kommt es zu so einem Teufelskreis, in Anführungszeichen, wo dann quasi nur noch die oberflächliche, eh verspannten Muskeln schon alles übernehmen. Und da quasi zu arbeiten, damit die vorderen Muskeln zum Beispiel leicht zu aktivieren, während man die anderen Muskeln, die eben verspannt sind, entspannt, und da gibt es halt viele Möglichkeiten, zum einen mit Massagebällen, mit Faszienrollen, mit Dehnungen, aber eben auch, dass man dann mit diesem, ich sag mal, Achtsamkeit, also dieses Beobachten, dieses wahrnehmende Anspannung und dann auch... bewusst loslassen. Das ist auf jeden Fall auch ein Aspekt. Und dann muss man sich natürlich auch noch seinen Alltag angucken, was man da vielleicht optimieren könnte, wie ist meine Haltung den ganzen Tag? Wo kann ich Bewegung vielleicht ein bisschen einbauen? Wo kann nicht Pausen einbaut, dass ich eben dieses schaffe, dass sich während des Tages auch meine Entspannungsphasen habe? Und viele denken, geht ja gar nicht, weil ich arbeite ja acht Stunden durchgehen. Aber das Schöne ist, oft reichen halt ein bis zwei Minuten aus und oft sind es auch ganz subtile Übungen, die gar nicht so auffallen oder man kann mal kurz auf

Toilette gehen und sich ausschütteln, man kann am Schreibtisch mal die ein oder andere Übung machen, wenn man jetzt nicht gerade im Meeting ist, sondern vielleicht gerade was tippt. Also ich denke da hat jeder, fast jeder, mal eine Möglichkeit, Übung einzubauen und Also das wäre jetzt mal so die Aspekte, die ich hätte natürlich. muss man auch immer schauen, jemand braucht ja vielleicht noch andere Unterstützung von Therapeuten, Psychotherapie oder so, das würde ich ja nie sagen, so was ersetzen zu können. Ja, viele haben ja doch viel unterdrückt, was vielleicht auch nochmal angeschaut und bearbeitet gehört, weil ja viel aus der Kindheit, sage ich mal, wo wir viel mitgenommen haben, was ja auch unser Verhalten, das wir jetzt haben, beeinflusst, sagt man der klassische Perfektionismus oder People-pleasing, also es allen recht machen wollen. Das sind so typische Verhaltensweisen aus der Kindheit, die man nicht so einfach loslassen kann. Also das sagen, ja gut, dann mach ich es halt mal nicht mehr allen recht, aber innerlich, das macht ja auch wieder Stress, wenn ich dann so nein sage. Und das bringt halt auch nichts, wenn man einfach nur dann so oberflächlich die Veränderungen vornimmt. Deswegen ja, wie gesagt, eben dieses ganzheitliche Anschauen und alle Aspekte so ein bisschen berücksichtigen und ja, viele denken dann halt auch, oh mein Gott, was für ein Berg kommt jetzt, was muss ich alles machen? Ja. Aber das Schöne ist, man merkt trotzdem mit diesen somatischen Übungen, dass ich trotzdem relativ schnell was tut bei vielen Leuten. Dass sie merken, ey, ich kann ja doch echt selber auch was machen. Ich kann mich ja doch entspannen. Ich kann meine eigenen Beschwerden. beeinflussen, auch wenn ich vielleicht noch nicht auf die Wurzel gerade zurückkomme. Aber ich habe so ein bisschen in Führungszeichen die Kontrolle auch zurück.

Jutta Ribbrock Ganz wichtig, weil dieses Kontrollverlustgefühl ist ja total eklig und das macht einen auch verzweifelt. Ich probiere ja immer gerne alles aus. Ich habe heute früh schon deine Morgenroutine gemacht. Im Bett, das somatische Schaukeln. Also so ein bisschen auf der Seite liegen. Lässt man den Körper dann so hin und her wippen und dann auf den Rücken und wippt dann auch noch so. Das hat mir gut gefallen. Und dann hilft mir gerade mal. Ja, genau. Fersen sitzt dann, also im Bett sich sozusagen auf die Schienbeine setzen. Apropos auf die Fersen und dann einfach so ein bisschen den Oberkörper so in alle Richtungen strecken, dehnen, drehen und so. Das fand ich schön aktivierend.

Julia Wolfarth Sehr schön, halt ganz sanft einfach und ich finde es immer schön, wenn man es wirklich direkt im Bett starten kann. Ich muss jetzt nicht meine Matte rausholen zwingend, irgendwie meine Kleidung nochmal wechseln, sondern ich kann wirklich direkt in Bett starte, gefühlt im Halbschlaf und schaukel mich dann ein bisschen wach.

Jutta Ribbrock Ich glaube, das kann sich auch jeder vielleicht einfach so übers Hören vorstellen. So dieses bisschen mit dem Körper so schaukeln, fühlt sich schön an. Auch so Wippen und Wiegen ist ja auch wie so ein schönes Kindheitsgefühl.

Julia Wolfarth sind im Prinzip absolut natürliche Bewegungen. Also es sind natürlich auch Übungen irgendwie angepasst, aber genau dieses Schaukeln, das erinnert natürlich total an dieses kindliche In-den-Schlaf-gewiegt-werden oder In-der-geogen-werde-den und Ausschütteln, da braucht man sich ja nur mal die Tiere angucken. Was die machen, wenn

irgendwie, weiß ich nicht, ein Hund gejagt hat oder ein Tier gejagt hat, was macht das? Es schüttelt sich erst mal aus danach.

Julia Wolfarth Das machen die ja gar nicht bewusst, sondern das ist einfach der natürliche Reaktion. Oder einfach, sich mal nach dem Liegen zu strecken und zu räkeln, in der Tierwelt absolut normal. Und wir haben es halt auch irgendwo verlernt, weil kennst du bestimmt mal Kinder oder so, die dann sitzen und dann so mit dem Fuß schaukeln.

Julia Wolfarth Die bauen eigentlich Stress ab, die sind innerlich unruhig und der Fuß hilft gerade total, dieses Stress rauszuschaukeln. Also sagt, nee, ruhig sitzen, jetzt nicht so rumhampeln, nicht sich so rumschaukeln, gerade sitzen möglichst. Wie wir sitzen ist ja auch absolut nicht gesund, dass wir immer in einer Haltung sitzen, sondern eigentlich müssen wir uns mal in den Schneidersitz sitzen, mal in die Tiefe Hocke gehen. Für unseren Körper das Schönste, aber auch das wird uns ja irgendwie dann abtrainiert, weil wir immer schön gerade sitzen sollen, dass es für andere gut aussieht.

Jutta Ribbrock Und du vermittelst, dass wir wieder besser in Kontakt zu unserem Körper kommen und vielleicht kannst du uns grad auch mal helfen mit so einer kleinen Einstiegsübung, die wir hier zusammen machen können. Also ich hab jetzt im Kopf sowas, du hast so eine 3-Schritte-Übung, glaube ich, oder was ich auch ganz toll finde, dieser Nervensystem-Check-In, dass unsere HörerInnen mal so eine Vorstellung davon haben, wie das geht, das wäre schön, wenn wir das mal zusammen machen könnten.

Julia Wolfarth Also, das kannst du jetzt machen, egal im Sitzen, im Stehen, auch im Liegen, das ist ganz egal und wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen, wenn du dich damit aber unwohl fühlst, kannst du die Augen auch offen lassen und den Blick einfach so ein bisschen in die Ferne richten. Dann atme jetzt einfach mal in deinem eigenen Tempo ein und aus. und beobachte mal den Atem. Wo fließt dein Atem hin, in die Brust, in den Bauch? ganz wichtig, es gibt hier kein richtig oder falsch, es geht nur darum zu beobachten und einzufühlen. Vielleicht spürst Du auch Dein Herz schlagen. langsam oder schnell. Und dann kannst du mal schauen, ob du gerade eine präzise Empfindung wahrnehmen kannst. Zum Beispiel eine Anspannung im Kiefer, einen Druck in der Schulter. Lass mal deine Aufmerksamkeit durch deinen Körper wandern. Und auch da ganz wichtig, es geht nicht darum, etwas zu bewerten oder zu verändern, sondern nur wahrzunehmen, was gerade da ist. Wenn du jetzt diese präzise Empfindung für dich gefunden hast, dann bleibe mal an dieser Stelle mit der Aufmerksamkeit. und beobachte die Empfindung weiter. [www.sci.ch](http://www.sci.ch) oder Großfläche. Jetzt vielleicht intensiver, weil du die Aufmerksamkeit direkt dahin sendest. Du kannst übrigens jedem Bewegungsimpuls folgen, wenn du das Gefühl hast, du musst dich mal strecken oder auch gähnen, kannst du das jederzeit tun. Verändert sich diese Empfindung weiter? Du kannst dir vorstellen, du bist ein Beobachter, der die Wolken vorbeiziehen sieht und genauso ist es auch mit diesen Empfindungen. Es muss sich nichts verändern, schwächer werden, es ist alles okay, so wie es ist. Du kannst so lange, wie du magst, bei dieser Empfindung bleiben oder auch jetzt mal deinen Körper als Ganzes wahrnehmen. Du hast das Gefühl, dein Körper ist vielleicht gerade schwer, müde. kribbelt, du fühlst dich vielleicht etwas unruhig. merkst du eine Leichtigkeit, eine Gelassenheit. muss

das jetzt auch nicht benennen können, kannst auch einfach nur mal rein spüren. Auch von hier aus kannst du weiter die Empfindungen deines Körpers beobachten, solange du möchtest. Wenn du das Gefühl hast, das ist genug, dann komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deinem Atem. Beobachte deinen Atem, deine Atembewegung. Und vielleicht hast du jetzt das Bedürfnis, dich zu strecken, zu räkeln, zu bewegen. Vielleicht möchtest du auch ganz ruhig sitzen bleiben oder liegen, wie du möchtest. Und wenn du die Augen geschlossen hast, kannst du die mal öffnen, dich im Raum umgucken, wieder so ein bisschen ins Hier und Jetzt zurückkommen. Und jetzt kannst du ganz stolz auf dich sein, dass du dir Zeit für dich genommen hast. Und das gerne. ein bis mehrmals täglich wiederholen.

Jutta Ribbrock Wunderbar. Das freut mich. Ich habe mich ihr schön in meinen Sessel geschmiegt, so lange, die Julia gesprochen hat, so schön. Das finde ich jetzt so ein tolles Beispiel, weil, das finde ich nämlich gar nicht so leicht zu erklären, aber ich finde, das konnte man jetzt nachfühlen. Du sagst ja, wenn wir einfach die Sachen mal so anschauen, also ich jetzt zum Beispiel mit meinem Nacken, wenn ich den Schmerz spüre, dass ich dann nicht denke, oh Mist, das tut schon wieder weh und das habe ich jetzt schon seit Monaten und das wird immer schlimmer und das geht nie weg, sondern ... Was ich total faszinierend finde, ist so deine Anregung, guck dir das einfach mal so an, ohne Bewertung, wie ein Museumsbesucher, der sagt, ach, das ist ja interessant, wie das aussieht und wie sich das anfühlt und damit in so eine Distanz zu gehen. Und du sagst dadurch, signalisieren wir unserem autonomen Nervensystem, Schrägstrich unserem Gehirn, das kannst du besser erklären, es ist keine Gefahr. Es darf da sein. Habe ich das richtig verstanden?

Julia Wolfarth Perfekt, genau. Ich sage immer so schön, trotz Beschwerden erlernt das Nervensystem in Sicherheit zu sein. Weil natürlich ist das oberste Ziel von unserem Nervensystem, dass wir in Sicherheit sind vor Gefahren. Und das bedeutet, wenn ich jetzt eben in dieser entspannten, ruhigen Haltung bin, meine Beschwerde wahrnehme und es kommt eben zu keiner inneren Stressreaktion, dann merkt das Nervensystem auch, Okay, ich kann dieses ... diese Empfindung haben, diesen, ich sage jetzt mal in Anführungszeichen, Schmerz, weil Schmerz ist bei uns halt so bewertet, deswegen versuche ich es eben mit Anspannung, Druck und so zu beschreiben. Ich kann trotz dieser Empfindungen in Sicherheit sein. Und dann komme ich halt auch aus dieser Spirale hinaus, weil ist ja oft dann diese, was ich auch gesagt habe, dieses Katastrophisieren, ich habe den Schmerzen schon wieder, jetzt geht der nie wieder weg oder was habe ich ihn jetzt schon wieder gemacht.

Jutta Ribbrock Genau.

Julia Wolfarth wird es jetzt schlimmer, kriege ich jetzt noch Migräne davon und so und allein diese Gedanken sorgen ja schon dafür, dass ich wieder eine Stressreaktion im Körper habe.

Jutta Ribbrock Genau, man beschimpft sich selber noch, dann habe ich wieder was falsch gemacht und dann kommt diese Hoffnungslosigkeit, dass es vielleicht nie weggeht und dann ist man schon voll im Strudeln.

Julia Wolfarth Und halt auch diese Verbindung zum Körper wiederzuhaben, weil so viele Menschen haben so eine Wut und einen Hass auf den eigenen Körper. Was man auch irgendwo verstehen kann. Also, will ich gar nicht in Abrede stellen. Aber viele denken halt, es kann doch nicht sein, Körper, warum funktionierst du nicht? Andere machen genau das Gleiche wie ich, und denen geht's super. Warum muss ich jetzt schon wieder den Schmerz haben? Warum trifft mich das immer? Und entwickeln wirklich so, der Körper wird zum Gegner. Das ist halt immer auch schwer zu verinnerlichen, aber eigentlich kommen ja die Symptome, solange sie natürlich nicht durch organisches kommen, das ist ganz wichtig zu sagen, jetzt nicht durch eine Krebserkrankung oder so, aber wenn diese Symptome tatsächlich eben durch das Nervensystem mit entstanden sind, dann sind diese ja durch Schutzmechanismen entstanden. Also der Körper wollte mich ursprünglich ja eigentlich beschützen. Und wenn einem das bewusst wird, dass man wieder ein bisschen mehr in Verbindung, in Verständnis, Liebe zu seinem eigenen Körper geht und denkt, der Körper arbeitet immer für mich. Auch wenn ich es gerade nicht glauben will, auch wenn ich das gerade nicht wahrhaben will, aber eigentlich arbeitet mein Körper für mich, weil das sind ja alles Signale. Wenn der Schmerz kommt, dann sagt mir der Körper ja irgendwo, irgendwas ist. Ich brauche jetzt deine Aufmerksamkeit.

Julia Wolfarth Weil diese Jahre davor, wo eben in Führungszeichen nur die Anspannung da war, da habe ich ja nicht drauf gehört. Da habe ich immer mal meine Grenzen gearbeitet. Ich gehe sowieso wahrscheinlich gerne über meine Grenze und das ist ja auch irgendwo wie so ein Hilfeschrei vom Körper. Dann sagt so, jetzt aber wirklich, jetzt musst du langsam machen, jetzt muss du aufhören.

Jutta Ribbrock Genau. Und wir wollen das meistens, wollen wir das ja einfach nur weghaben. Da tut was weh, wir wollen es weghab'n und müssen wirklich bedenken, hallo, der Körper will uns was sagen und wenn wir immer so weitermachen, macht er auch weiter und wird immer lauter. Genau. Genau. Insofern bleibt uns nicht anderes übrig, als unseren Körper ein bisschen zu umarmen und zu lauschen, was brauchst du denn? Und das ist diese schöne Verbindung, dieses, über den Körper komme ich. in andere Ebenen meines Seins, also eben auch in das seelische, mentale.

Julia Wolfarth Und ich will noch mal sagen, ich will nicht sagen, dass die Leute selbst schuld sind. Weil viele denken dann auch, du sagst quasi, ich bin selber schuld an meinen Beschwerden. Das meine ich auf gar keinen Fall. Weil das ist einfach unser Leben, alle unsere Erfahrungen von der Kindheit bis heute haben uns dorthin gebracht. Vielleicht hatte ich wirklich Erkrankungen, die mein Nervensystem auch noch geschwächt haben. Ich will auf gar kein Fall sagen, dass jemand selber schult und muss es jetzt auch alleine schaffen. Ja, also viele brauchen Unterstützung eigentlich von guten Ärzten und Unterstützung für den Körper mit Nährstoffen, also mit Therapeuten, alles drum und dran. Aber eben trotzdem diese Haltung zu haben, wie du es so schön gesagt hast, jetzt den Körper mal wirklich zu umarmen und zu sagen, wir machen das jetzt gemeinsam, das ist halt das, was einfach die zur Heilung auch beitragen kann.

Jutta Ribbrock Lass uns jetzt sofort eine Runde Selbstliebe machen. Das passt da total gut hin. Der Butterfly Hack vielleicht.

Julia Wolfarth Ja, das ist auch ganz schön. Ja, genau. Gut, da für den Butterflyhack am besten hinsetzen oder auch hinlegen. Und jetzt kannst du mal die Arme überkreuzen und auf die gegenüberliegende Schulter ablegen. Für manche ist es angenehmer unterm Schlüsselbein. Einfach mal bitte ausprobieren, was angenehm ist.

Jutta Ribbrock Also die Hände so vor der Brust überkreuzen.

Julia Wolfarth Genau, vor der Brust überkreuzen. Ich leg's eben sehr sehr gerne auf die Schultern einfach ab und jetzt beginne mal ganz sanft im Wechsel mit den Händen auf die Schultern zu klopfen. Ganz sanft, wie ein Schmetterlingsflügel. Genau und ganz wichtig dabei ist, seine eigenen Rhythmus dabei finden. Da gibt es jetzt kein richtig oder falsch. Kein zu schnell oder zu langsam. Dann hier während dem Klopfen einfach mal tief ein- und ausatmen, auch gerne die Augen schließen um Ablenkung zu vermeiden und jetzt einfach mal versuchen sich auf das Klopfen zu konzentrieren, also wahrzunehmen wie man im Wechsel rechts und links auf Schulter klopft. die Berührung war. auch die Umarmung, die du dir selbst gibst. Lass alle Gedanken ziehen, die jetzt kommen. Und falls du gerade ein Thema hast, ein Gefühl, das sich zeigt, eine Empfindung, darfst du die gerne mal in deinem Körper spüren. Vielleicht spürst du einen Druck im Solar Plexus-Bereich oder im Brustbereich. Und auch hier beobachte diese Empfindung, ohne sie zu bewerten. möchtest, kannst du zu dir auch ein paar liebe Sätze sagen, die sich für dich richtig anfühlen. Zum Beispiel, ich bin sicher. ich akzeptiere mich selbst, so wie ich bin. Wichtig ist, dass du sie wirklich auch dir glaubst. oder ich akzeptiere, dass meine Beschwerden da sind, auch sowas kannst du zu dir sagen. Du kannst auch hier so lange bei der Empfindung oder bei deinen Sätzen bleiben, wie du möchtest, dann gerne mal einfach abstreichen, also deine Arme abstreichen bis runter zu den Händen. Dann die Unterarme und Hände einfach nochmal streichen, die Berührung wahrnehmen. Warmen oder kühl. Dann auch wieder die Augen öffnen, vielleicht noch mal strecken, ausschütteln, alles was gerade gut tut, was du gerade machen möchtest. Ganz oft kommen da so Bewegungsimpulse, nämlich wenn man so Übungen gemacht hat oder Gähnen, Seufzen, alles mögliche. Wow! Ja, genau.

Jutta Ribbrock Wie schön. Bei dem Satz, ich akzeptiere, dass die Beschwerden da sind, bin ich wirklich zwischen meinem Kopf und meinen Schultern auf einmal ganz weich geworden. Das war ganz toll.

Julia Wolfarth spannend. Es ist wichtig, dass man wirklich seinen Satz findet und nicht irgendwelche so schön positive Affirmationen sind, aber nicht irgendwas vor sich her spricht, sondern schaut, was fühle ich gerade. Und gerade diese Akzeptanz dessen, was da ist, ist für viele so erleichternd, weil wie du vorher gesagt hast, man arbeitet irgendwie immer dagegen, man will es weg haben, man will es unterdrücken, bloß weg damit. Aber es ist ja nicht weg, nur weil ich es wegdrücke. Und dann einfach diese Akzeptanz mal da zu haben, das ist so ein großer Schritt für viele.

Jutta Ribbrock schon. Jetzt haben wir schon viele schöne Werkzeuge von dir bekommen. Also das Ausschütteln mal zwischendurch, vom Büroschreibtisch aufstehen und ich könnte vor meinen Kollegen auch rumhampeln, die fänd das wahrscheinlich lustig. Und das ist glaube ich bei vielen Kollegen oder bei viel mehr möglich, als man manchmal denkt, dass man sich nicht immer verstecken muss damit. Aber mal aufs Klo gehen ist ja auch eine Lösung. Hier Butterflyhack, jetzt fand ich wahnsinnig schön auch und so ein bisschen dieses in Bewegung Kommen. Strecken, Räkeln, auch mal aufstehen. Wenn man einen Schreibtisch hat, den man rauf runterfahren kann, hab ich in meiner Redaktion das schon cool. Manchmal stell ich mich dann hin, dann setz ich mich wieder. Das ist schon sehr schön. Jetzt gibt's noch so einen Begriff, der vielen Angst macht, das mit dem Schmerzgedächtnis, so ungefähr, da brennt sich das ein, wenn ich so was schon monatelang hab. Und mein Gehirn reproduziert das dann immer wieder. Und ich habe so das Gefühl, dass mit deinen Übungen lässt sich das auch wunderbar auflösen, richtig?

Julia Wolfarth Ja, genau, also laut Studien ist es nicht möglich, ein Schmerzgedächtnis komplett zu löschen. Aber wir können es quasi umprogrammieren. Weil viele denken, wie kann ich es lösche? Auch da muss man bedenken, dass es ja auch zu unserem Schutz entstanden. Also ich sag mal, wenn man jetzt, ganz blöd gesagt, wenn ich jetzt einen Autounfall zum Beispiel hatte, mir was gebrochen habe, dann versucht natürlich mein Körper. Also jetzt den Arm gebrochen habe und dann versucht mein Körper in Zukunft diesen Arm immer zu schützen und vielleicht schon, wenn ich im Auto bin, gehe ich vielleicht schon in eine Schonhaltung mit dem Arm, einfach, weil der Körper etwas, was schon mal gebrochene war, einfach kaputt war, natürlich immer mehr schützen möchte. Also auch das ist wieder etwas, das ja nur zu unserem Schutz entsteht, weil das Körper will, wenn mal was Schlimmes passiert ist, dass es nicht nochmal passiert.

Julia Wolfarth Also auch da wieder diese Haltung zu haben, okay, es ist eigentlich zu meinem Schutz entstanden. Und dann kann man eben mit unterschiedlichen Methoden daran arbeiten und das sind eigentlich auch, mein Körper muss quasi in Bewegung wieder diese Sicherheit erfahren. Ja, also wenn ich jetzt jeder oder viele kennen bestimmt Schutz und Schonhaltung.

Jutta Ribbrock Ja, und die machen wieder die Schmerzen, das ist halt das Verrückte.

Julia Wolfarth Genau, so je mehr ich in der Schonhaltung bin, desto mehr verspanne ich mich auch wieder und desto unsicherer sind alle anderen Bewegungen. Kennt vielleicht auch jeder oder hat schon mal von jemanden gehört, der den sogenannten Hexenschuss hatte, sagt, ich habe nur eine falsche Bewegung gemacht und dann hat es krr gemacht und ich konnte mich gar nicht mehr bewegen. Die Bewegung war aber nicht falsch, weil ich glaube nicht, dass jemand da so geturnt hat. Soll es vielleicht auch geben, aber die meisten haben ja eigentlich nur was vom Boden aufgehoben, vielleicht in einer Rotation und dann beim Hochging.

Julia Wolfarth So der Klassiker, sondern die Bewegung war für deinen Körper unsicher. Die Muskeln waren darauf nicht mehr irgendwie trainiert. Der ganze Körper erkannte diese

Bewegung, diese Kombination nicht mehr vor lauter Schonhaltung. Und dann sagt der Körper schnell Schutz und Muskeln werden fest. Und das ist ja wirklich also ein Hexenschuss ist ja kein Bandscheiben Vorfall. Oft ist also der Hexen Schuss ist eigentlich dann, wenn die Muskeln, die Bänder alle so fest machen. dass du dich gar nicht mehr bewegen kannst.

Jutta Ribbrock Dann sagt der Körper so, das machst du mir nicht mehr, jetzt setz ich dich fest.

Julia Wolfarth Die Bewegung, die war es nicht und deswegen ist es ja auch, ich nenne es dann immer so, achtsame Beweglichkeit. Das bedeutet, ich mache sanfte Bewegungsübungen, die in dem Moment jetzt nicht super anstrengend für mich sind oder einen sehr starken Dehnreiz auslösen, sondern ich bin bei der Bewegung wie jetzt auch bei diesem Nervensystem-Check-in wirklich total dabei, also bei meinen körperlichen Empfindungen, dem das war. und gehe dann vielleicht schon in Bereiche, die mir sonst unangenehm wären, wenn ich sie schnell machen würde. Aber dadurch, dass ich sie langsam und achtsam mache, erlernt mein Körper auf Dauer wieder, dass Bewegung sicher sein kann. Wichtig ist aber, das braucht Wiederholung, wirklich viel Wiederholungen. Das kann man sich mit so einem Autobahnbeispiel vorstellen. Das Schmerzgedächtnis ist ja quasi, sind ja Nervenbahnen und die eine, Denn Schmerzgedächtnis bahnen ist die große Autobahn. Und jetzt entsteht so ein Feldweg nebendran. Und natürlich dauert das, bis dieser Feldweg vielleicht mal zu einer größeren Straße wird, bis daraus auch irgendwann mal eine Autobahn wird. Das dauert, die muss erst mal gebaut werden. Aber z.B. ist es dann so, klar bei Stress, wenn ich es eilig hab, dann werde ich immer die Autobahn nehmen. Deswegen haben wir viele dann bei Stress kommt es dann auch wieder. Dieses Schmerzgedächtnis reaktiviert sich wieder. Aber da muss man wirklich Geduld haben. Und da wirklich sich Zeit nehmen, regelmäßig am besten täglich Übungen machen, die das Schmerzgedächtnis beeinflussen können in dem Bereich. Und dann auch zu sagen, okay, die andere Autobahn wird es immer geben. Und bei Stress, dann ist es mal so, dann weiß ich auch, okay ich hatte jetzt zu viel Stress, dann muss ich jetzt wieder ein bisschen langsamer machen, ist auch einfach ein Zeichen vor meinem Körper, eine Erinnerung, dass es jetzt einfach zu viel war. und deswegen ist aber trotzdem nicht alles hat nichts gebracht, es bringt ja alles nichts, weil es ist sehr viel da, aber das ist ja nicht, das ist deswegen nicht umsonst, was man gemacht hat. Rückschläge gibt es immer, es ist völlig normal, weil jeder hat stressige Phasen, da kann man auch nichts dagegen tun.

Jutta Ribbrock Das finde ich ganz gut, dass du das noch sagst, weil sonst kommt nämlich das wieder, diese hohe Erwartung an sich selber und dann, oh Mist, ich habe total versagt, jetzt habe ich geübt und jetzt bäm, ist mir wieder dasselbe passiert und jetzt tut es da wieder weh und das war alles umsonst. No, no, no. Einfach weitermachen. Und du sagst ja auch, dass oft schon ein paar Minuten am Tag schon ganz viel bringen. Eins finde ich auch noch einen tollen Aspekt, wenn wir da zum Schluss noch mal drauf kommen, die Imagination. Also wir haben ja jetzt über, ich mache wirklich Körperbewegung und wie viel aber auch unsere Vorstellungskraft uns helfen kann. Als du es gerade erzählt hast, ist mir in den Sinn

gekommen, dieses sich bücken und dadurch hat man Hexenschutz bekommen. Dass wenn man jetzt in so einer Phase ist, wo es schmerzt und man kann die Bewegung gar nicht machen, dann sagst du ... Aber stell dir das in deiner Fantasie vor, du würdest dich bücken und ganz fluffig da was aufheben und dich wieder aufrichten und nichts tut dir weh.

Julia Wolfarth Das bringt ja auch was, weil unser Gehirn kann ja gar nicht so gut zwischen Realität und Vorstellung unterscheiden. Und tatsächlich weiß man auch, dass wenn ich mir jetzt nur vorstelle eine Bewegung zu machen, werden ja trotzdem gewisse Nervenbahnen aktiviert. Und natürlich ersetzt es nicht die Übung, aber es ist eine super Vorübung. Und auch Menschen, die vielleicht Schwierigkeit haben, sich das vorzustellen, die können einfach mal Videos anschauen, erstmal von Menschen die Bewegungen machen und sich dann vorstellen, diese Bewegungen zu machen.

Jutta Ribbrock Cool, so könnte man vielleicht auch 100 Meter Läufer werden.

Julia Wolfarth Wie gesagt, man kann sehr viel schaffen mit Imagination.

Jutta Ribbrock Und so insgesamt sagst du halt, überprüf mal deinen Lifestyle. Guck mal auf verschiedene Bereiche, wie es da so ist. Das ist Essen, Bewegung. Kannst du ein bisschen die Punkte aufzählen? Schlaf.

Julia Wolfarth Schlaf natürlich auch ganz essenziell, der Arbeitsplatz natürlich und grundsätzlich einfach unsere, sag mal, mentale Belastung, die wir so im Alltag haben. Also was ich auch gesagt habe, mit hoher Ansprüche an sich selbst, Korrektionismus und so, was tue ich mir da eigentlich so an? Aber natürlich Lifestyle, wie du gesagt hast, Ernährung, Bewegung, Sport, Schlaf, Das ist natürlich, also wenn ich nur jetzt sonst... zwei, drei Minuten Übungen am Tag mache und sonst ernähre ich mich schlecht, schlafe nur drei Stunden die Nacht. Was soll da an Heilung passieren? Ich brauche auch eine gesunde Basis, die besten mögliche Basis natürlich. Also ich kann nicht mit zwei Minuten Übung am Tag das Schlafdefizitbett machen. Das heißt, der Schlaf ist da, wo ich regeneriere. Mein Nervensystem braucht gute Nährstoffe, um funktionieren zu können und du musst dir da keine Supplements ohne Ende reinhauen. Darum geht es jetzt nicht. Aber eine ausgewogene, vollwertige Ernährung, was man ja schon seit Jahrzehnten predigt, das ist einfach die Basis dafür. Und es soll ja gar nicht sein, du darfst nie wieder was Süßes essen. Daran geht es nicht. Sondern so grundsätzlich einfach dem Körper gute Nährstoffe zuführen. Wie soll man sonst heilen können oder die Beschwerden verbessern können? Gerade Ihr wisst auch, dass zum Beispiel In Stresssituationen verbraucht der Körper viel, viel mehr Mikronährstoffe, gerade Magnesium zum Beispiel. Also Magnesium ist, finde ich, für viele so ein Game-Changer, weil viele denken bei Magnesium immer nur an Muskelkräfte. Aber man weiß zum Beispiel, dass Magnesium in Kombination mit B6 die Stressempfindung senken kann oder auch beim Schlafen helfen kann, also vor dem Einschlafen. helfen kann und wenn man natürlich viele Mängel hat, dann wird auch das Nervensystem nicht optimal funktionieren.

Jutta Ribbrock Mhm.

Julia Wolfarth Und natürlich auch, wenn ich meinen Körper gar nicht bewege, wenn ich nur sitze, mein Körper braucht Bewegung. Wir sind gemacht für Bewegung und ich muss auch nicht zwingend Sport machen. Ich schaffe es gerade nicht. Denen geht es ja so schlecht. Die schaffen keinen Sport. Das ist vollkommen okay. Spazieren gehen, Fahrrad fahren, schwimmen. Wir haben ein Walking Pad zu Hause, weil ich zum Beispiel auch ich gehe nicht, wenn es dunkel ist, spazieren. Mach ich nicht alleine.

Jutta Ribbrock Also ein Walking Pad ist so ein Ding, auf dem du läufst.

Julia Wolfarth Laufband, aber halt, das kannst du überall mit hin... So ein Mini. Genau, und du kannst es am Schreibtisch nutzen. Wenn du einen Höhenverstellbaren Schreibtische hast, kannst du da ganz entspannt gehen. Oder auch mal vom Fernseher oder so. Und dann, klar ist es schöner, in die Natur zu gehen, aber gerade so in den dunklen Wintermonaten ist es ja auch schön, wenn du zu Hause bist und dann einfach noch mal ein paar Schritte gehen kannst. Fahrradfahren ist auch super, einfach den Körper in Bewegung bringen und alleine. Nur dadurch schon ein bisschen Stresshormone abzubauen, den Körper besser zu durchbluten. Das ist für die Atmung gut, also das hat ja nur Vorteile, da brauche ich gar nicht viel drüber reden, das wissen wir alle.

Jutta Ribbrock Und es gibt so viele Gelegenheiten im Alltag. Oft ist ja auch so, wer steht jetzt vorm Tisch auf und holt noch mal Salz? Jetzt demnächst einfach hier schreien, weil du kriegst Bewegung. Oder wer räumt die Spülmaschine aus? Das ist super Bewegung, du bückst dich zur Seite und nach oben und so. Genau, da können wir gleich Übungen draus machen. Genau, gar nicht so schlecht. Ja, wunderbar. Und was du ... also zwei Sachen noch. Bei deinem Check mal deinen Lifestyle sagst du ... Krieg ihr dir Glücksmomente oder sehe sie überhaupt?

Jutta Ribbrock dass du Glücksmomente im Leben hast, das ist ja auch oft nur eine Schärfung der Aufmerksamkeit für Dinge, die sowieso schon gut sind.

Julia Wolfarth Ja, genau. Ja, weil wir sind dann, vom natürlichen her, haben wir ein Fokus auf das Negative, weil das Negative uns gefährlich sein kann. Deswegen, da muss man sich auch nicht in Anführungszeichen schämen, weil man ständig nur was Negatives sieht. Wir müssen wirklich versuchen, den Fokus zu lenken, ohne toxisch positiv zu sein. Das heißt, ich sehe an allem nur noch das Gute und es gibt nichts mehr Schlechtes. Das ist auch nicht gut, Aber Und da sehen wir ja auch wieder, jedes Leben hat auch negative Aspekte.

Jutta Ribbrock Es macht nur wieder Druck, als müsste immer alles gut sein.

Julia Wolfarth Genau, darum geht es nicht, aber einfach mal im Alltag schöne Momente bewusst zu erleben. Wenn ich mir jetzt einen Tee gemacht habe, mal dran zu riechen. Vielleicht erinnert mich das an eine schöne Situation oder, weiß ich nicht, Kinderpunsch auf dem Weihnachtsmarkt. Dann einfach mal wirklich zu spüren, die Hände an die Tasse zu nehmen, die Wärme zu spüren. Oder ich finde auch im Sommer, wenn man draußen spazieren geht und so die Sonne auf der Haut spürt. Das ist so ein absoluter ... Glücksmoment. Für mich zum Beispiel, da hat jeder natürlich was anderes auch oder wenn

man auch mal mit der Familie zusammen ist, einfach mal zu kuscheln und einfach die Liebe zu der Familie oder zu Freunden, wie auch immer, zu spüren. Das ist halt so wichtig, weil das wischen wir halt oft einfach schnell weg oder ein gemeinsames Essen mit Freunden oder was, dann einfach das zu zelebrieren, wirklich im Hier und Jetzt zu sein, das tut uns auch gut. Also der Seele, aber auch dem Körper. Die Glückshormone ist sehr gut für den Körper.

Jutta Ribbrock Turnen deine Kinder auch ein bisschen mit, wenn du deine Übungen machst?

Julia Wolfarth Ja schon auch, also der Kleine zumindest, der Große.

Jutta Ribbrock Der findet das jetzt uncool, oder?

Julia Wolfarth Er findet es cool, dass ich ein Buch geschrieben habe.

Jutta Ribbrock Ja, ja, ja.

Julia Wolfarth Und dass ich online was mache, das findet er schon cool, aber der Kleine, der ist schon dabei.

Jutta Ribbrock Ja, das ist natürlich wirklich voll cool, wenn die Mama so ein Online-Business da macht. Wie alt ist dein älterer Sohn? Zehn. Zehn, ja. Wow. Verstehe. Genau. Und ein letztes noch, das hast du auch schon angedeutet, aber auch diese Dinge, die du jetzt vorschlägst, lass dir Zeit damit. Nicht so wie, oh mein Gott, ich hab das jetzt verstanden, was dir Julia meint und jetzt muss ich jeden Tag unfassbar viel üben und so und dann hat man den nächsten Stress. das Nervensystem ganz langsam daran gewöhnen, auch was umzustellen.

Julia Wolfarth Unbedingt, weil Veränderung bedeutet für das Nervensystem erst mal wieder Gefahr. Das sind wir nämlich wieder. Das bedeutet wirklich, also gerade, wenn da jetzt jemand sitzt und das Gefühl hat, ja, mein Nervensystem ist, glaube ich, überlastet, dann fang mit einer einzigen Sache an, dass das Nervensystem dann wieder als sicher einstuft und dann beginne mit anderen Veränderungen. Wenn du jetzt auch sagst, ich will zuerst meine Ernährung optimieren, dann fange damit an. Es ist vollkommen okay, es läuft ja nichts weg. Der Körper wird dir danken, wenn du das wirklich integrierst in dein Leben und nach und nach das einfach integriert, anstatt jetzt alles zu wollen und dann wieder aufzugeben. Also, mit unserem ganzen Stress im Alltag, es funktioniert einfach nicht. Und dann wirklich mit einer Sache, ob das die Ernährung ist, ob es die Bewegung ist oder halt die Übungen, dass du mal sagst, ich will jetzt nur mal mit den Übungen anfangen und alles andere kommt später, tun sich auch viele damit leicht, weil die Übungen halt helfen, das Stresslevel zu senken und dann so das Potenzial auch da ist, andere Dinge zu integrieren, weil ich ja jetzt nicht eben die ganze Zeit unter diesem Druck und Anspannung stehe, sondern ein bisschen entspannter rangehe.

Jutta Ribbrock Ja, sei gut zu dir und ich finde, wir könnten uns alle ganz wunderbar den Butterfly-Hug mit in unseren Alltag nehmen, was wir gerade eben geübt haben, die

Unterarme vor der Brust zu kreuzen und so ein leichtes Tapping auf die Schultern, Oberarme, Schlüsselbeine, diese Gegend. Wunderbar, so kommen wir schon mal gut durch, finde ich.

Julia Wolfarth Ja, auf jeden Fall, das ist schon mal. Und ich sage auch immer, nimm dir lieber eine Übung, die dir gut tut und mach nur die. Du brauchst nicht 15 somatische Übungen. Ich hatte auch meine zwei, drei Favoriten und die habe ich in unterschiedlichen Zuständen gemacht und es hat gereicht. Cool. Ja, also das, ich sage mal ausprobieren, weil es muss halt, was dir guttut und dann nimm die eine Übung und mach die und bleib dabei. Ja. Also auch da ist es kein Hexenberg, wo wir dann 20 verschiedene Übungen fünfmal am Tag machen müssen.

Jutta Ribbrock zu wissen. Liebe Julia, ich habe am Schluss immer eine Frage noch an meine GesprächspartnerInnen. Was ist für dich persönlich Glück?

Julia Wolfarth Was ist für mich persönlich Glück? Für mich ist Glück, gesund zu sein, zu Hause, mit meiner Familie, die Liebe zu spüren. Und dann bin ich schon vollkommen glücklich, brauche gar nicht mehr.

Jutta Ribbrock Wunderbar, so schön. Ich danke dir von Herzen für dieses tolle Gespräch. Ich habe ganz viel gelernt und ich hoffe...

Julia Wolfarth Ich hoffe, alle, die uns zuhören, auch. Ja, ich hoffe auch, dass ganz viele Leute da was für sich mitnehmen können. Und wenn es nur eine Kleinigkeit ist, das reicht ja schon.

Jutta Ribbrock Ich kann das nicht.

Julia Wolfarth Ich danke dir. Danke, dass ich hier sein durfte.

Jutta Ribbrock Ich hoffe sehr, du konntest mit Julia einen neuen Blick auf deinen Körper gewinnen und dir viele Anregungen holen, wie du ganz liebevoll mit deinem autonomen Nervensystem umgehen kannst. Wenn du mehr über Julia Wohlfahrt wissen möchtest, schau gern in die Show Notes zu dieser Folge. Da findest du unter anderem auch den Link zu ihrem Buch und wir zwei würden uns riesig freuen, wenn du dir kurz Zeit nimmst und eine kleine Bewertung schreibst und vielleicht auch auf die 5 Sternchen klickst. ganz großes Dankeschön dafür. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach ganz leben.de und noch mehr tolle Podcasts auf argon-podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge von einfach ganz Leben und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.