

Podcast mit Heike Mayer

Speaker 1: [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalenderhörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock: [00:01:28] Herzlich willkommen zur neuen Folge von einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio Nachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter, intensiver und klarer macht. Heute ist bei mir Heike Mayer, sie selbst nennt sich Reisebegleiterin für innere Entwicklung, das ist die Kurzform. Etwas ausführlicher ausgedrückt ist sie Achtsamkeitstrainerin, Meditationslehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und IFS-Therapeutin. Und dieses IFS interessiert uns heute ganz besonders. Die drei Buchstaben stehen für Internal Family System. Und ich hoffe, ich sage das jetzt richtig, der IFS-Ansatz, der besagt, ganz stark verkürzt und vereinfacht, die Jutta ist nicht nur die eine Jutta, die Heike ist nicht nur die eine Heike oder der Luis ist nicht nur der eine Luis, sondern in jeder und jedem von uns gibt's eine ganze Wohngemeinschaft verschiedener Persönlichkeitsanteile und die sind nicht immer alle einer Meinung, sondern bremsen oder blockieren sich auch mal gegenseitig. Und darum dreht sich das neueste Buch von Heike Mayer mit dem Titel Ich stehe mir selbst nicht mehr im Weg, Persönlichkeitsanteile erkennen, verstehen und heilen. Wie das geht, wie wir dann hoffentlich endlich das tun, was wir wirklich wollen und auch ganz viel Kraft sparen, die sonst für innere Kämpfe drauf geht, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Heike, herzlich willkommen!

Heike Mayer: [00:03:19] Dank für die Einladung. Sehr schön kurz zusammengefasst, hätte ich selber nicht besser sagen können.

Jutta Ribbrock: [00:03:26] Wunderbar. Wir sind ganz Corona-konform online verbunden heute. Manchmal hört man das vielleicht am Ton, aber ich denke, mit unserer Botschaft kommen wir auf jeden Fall genauso schön durch, als wenn wir im Studio sitzen würden. Und ich will mal gleich reinspringen in so was Typisches, was vielleicht jeder von uns kennt. Also wir haben uns vielleicht vorgenommen, uns endlich mal wieder mehr Freizeit zu gönnen. Was machen wir tatsächlich? Wir machen wieder ohne Ende Überstunden. Oder... Wir haben uns vorgenommen, ah nee, also in der nächsten Konfliktsituation verkneife ich mir mal die stichelnde Bemerkung gegenüber meiner Partnerin und meinem Partner. Schwupps ist er raus, schwupps haben wir den Streit. Oder, ach mal wieder mehr Sport machen und dann landen wir doch mit den Chips auf der Couch. Also ist das dann so, dass sich bei diesen Entscheidungen in unserer inneren WG

mit den ganz vielen, die da rumspringen, einfach mal wieder irgendwie der Falsche durchgesetzt hat?

Heike Mayer: [00:04:24] Naja, es sind einfach an all unseren Handlungen und Entscheidungen oft eben mehrere beteiligt und die haben unterschiedliche Perspektiven, also das sagen wir ja dann auch oft. Also ein Teil von mir würde schon gerne jetzt zum Joggen gehen, aber ein anderer Teil will auf der Couch liegen bleiben. Und wer da die Oberhand gewinnt, damit stehen wir uns eben manchmal selber im Weg. Was ich an der IFS so hilfreich finde, ist zu sehen, dass selbst die Teile, die uns im Weg stehen, eigentlich eine **gute Absicht** für uns haben.

Jutta Ribbrock: [00:05:01] Das finde ich eigentlich total erlösend als Gedanke dabei, weil oft ist es ja so, dass wir denken, aha, das was uns im Weg steht, das wollen wir loswerden. Das muss irgendwie weg. Und was ich aus deinem Ansatz so verstehe, ist ja im Grunde die Teile, die sich uns in den Weg stellen, die tatsächlich vor allem liebevoll anschauen und mal gucken, welche Botschaft sie für uns haben, oder? Ja, das ist einfach eine sehr andere Perspektive.

Heike Mayer: [00:05:33] Perspektive darauf, was viele von uns vielleicht kennen, ist so eine **innere kritische Stimme**. Das was man oft nennt der **innere Kritiker**, unter dem wir oft leiden und der uns wirklich auch wirklich zu schaffen machen kann. Und der Mensch, der IFS entwickelt hat, Richard Schwartz, der diese Methode vor diesen Ansatz vor über 40 Jahren entwickelt hat. Der sagt, der innere Kritiker ist eigentlich der **missverstandene Teil** unserer inneren WG. Weil wir denken, der ist, der will uns schaden oder der will uns klein halten oder der will uns, ja ich weiß nicht, an uns ist irgendwas falsch, wir sind irgendwie kaputt oder krank oder irgendwie defizitär, dass wir den haben. Der Ansatz von IFS lautet, mal einfach nur von der Annahme auszugehen, der könnte einen guten Grund haben, warum er da ist. Der ist nicht zufällig da, sondern der will eigentlich was beabsichtigen. Der möchte zu was beitragen. Und wenn ich jetzt so eine Stimme habe, die mir immer sagt, das kannst du nicht, das schaffst du nicht, dafür bist du zu dumm. Was könnte nützlich daran sein?

Jutta Ribbrock: [00:06:59] Das würde ich jetzt auch gern wissen.

Heike Mayer: [00:07:01] Ja, wenn du dich fragst, warum könnte es hilfreich sein, dass dir innerlich jemand sagt, gut, da brauchst du gar nicht versuchen, schaffst du eh nicht. Ein, wenn man dann nachfragt, sagen Kritiker, innere Kritiker oft sowas wie ja, aber wenn sie das macht und dann wird sie sichtbar und dann macht sie einen Fehler und dann kriegt sie richtig Ärger. Und ich beschütze sie davor, dass sie überhaupt sichtbar wird und überhaupt was macht. Dann kriegt sie nämlich hinterher keinen Ärger. Ich halte sie vorher so klein. Ich rede ihr ein, dass sie das nicht kann, damit sie keine Risiken eingeht. Also wenn wir einen starken inneren Kritiker haben, ist es eigentlich ein Zeichen dafür, dass wir in der Vergangenheit mal sehr beschämten worden sind, wenn wir ein Risiko eingegangen sind, wenn wir sichtbar geworden sind. Und es war damals für uns so schlimm, dass der innere Kritiker sich entwickelt hat, um zu sagen, das passiert der Jutta nie mehr. Ich erlaube nie mehr, dass sie irgendwas macht, wo sie wieder so... kritisiert wird, wo es ihr wieder so peinlich ist, wo sie sich so schämt, wo sie so Ärger kriegt. Und davor beschütze ich sie, indem ich ihr sage, das kannst du nicht. Und dann macht sie es nicht. Und aus der Sicht des inneren Kritikers sagt er, dann bin ich zufrieden. Wenn sie das nicht macht, dann bin ich zufrieden. Der Kritiker dir dadurch schlimme Schmerzen zufügt, indem er dir so einredet, dass du nichts kannst, das weiß er in der Regel gar nicht. Das ist das ganz Verblüffende, dass diese Teile, die uns so Schaden zufügen, innerlich oder Schmerzen

zufügen, die sind sich dessen gar nicht bewusst. Die wollen das nicht. Das ist nicht ihre Absicht. Die wollen dich gerne schützen. Aber sie denken, so wie sie das machen, da können sie am besten für deine Sicherheit sorgen. Ganz viele unserer kritischen Teile oder die Teile unter denen wir leiden, die wollen eigentlich für unsere **Sicherheit** sorgen.

Jutta Ribbrock: [00:09:08] Das kann also sein, dass ich früher in der Kindheit, in der Familie, in der Schule solche Situationen massiv erlebt habe, also wahrscheinlich wiederholt, oder? Also wir sind ja denke ich auch als Kind so robust, dass wir es schon mal aushalten, wenn wir mal eins rübergebraten kriegen, irgendwas total Peinliches oder so. Aber wenn das regelmäßig stattgefunden hat, dann ist eigentlich dadurch ein innerer Kritiker so stark geworden.

Heike Mayer: [00:09:34] Der entwickelt sich dadurch, der entwickelt sich durch wiederholte Situationen. Die menschliche Psyche, die bildet nicht einfach so irgendwelche Mechanismen aus, sondern die bildet Mechanismen aus als **Anpassungsversuch**, als **Lösungsversuch**, um mit solchen Herausforderungen das nächste Mal besser umgehen zu können oder dass mir sowas Schlimmes nicht mehr passiert. Aber was sich dann ausbildet, hat halt damit zu tun, was ich erlebt habe als Kind. Steht immer im Zusammenhang.

Jutta Ribbrock: [00:10:09] Jetzt hast Du ja schon einen, der ist wahrscheinlich ein guter Bekannter von uns allen, der innere Kritiker, den Du jetzt schon erwähnt hast. Wer lungert denn sonst noch so rum in unserer WG? Verschiedene innere Kinder, wer ist da so noch? Alles da meistens. Ja, verschiedene innere Kinder.

Heike Mayer: [00:10:28] Also den Begriff, den kennen ja mittlerweile viele Menschen so aus der inneren Arbeit. Das innere Kind wird oft gesagt, in der IFS geht man davon aus, wir haben nicht nur ein inneres Kind, wir haben eine Menge innere Kinder, oft auch in verschiedenen Altersstufen. Vielleicht haben wir **innere Jugendliche**, die oft zum Beispiel trotzig sind und sagen Nee, hab ich keinen Bock drauf, mach ich nicht. Bestimmte Konfliktfelder treten zum Beispiel oft auf, innere Konflikte, weil die meisten von uns einen starken inneren **To-do-Listen-Manager** haben, so nenne ich.

Jutta Ribbrock: [00:11:04] Au ja!

Heike Mayer: [00:11:05] Also der, der immer aufzählt, hey, du musst noch das und das und das und du musst noch das und das und das. Manchmal wachen wir morgens auf und dann rattert er seine Pläne runter.

Jutta Ribbrock: [00:11:15] Meiner war heute auch schon da.

Heike Mayer: [00:11:17] Genau. Und ich sag mal, ein freundlicher innerer To-do-Listen-Manager kann sehr hilfreich sein. Gell? Jemand, der einfach noch sagt, hey, ich wollte dich noch dran erinnern an das und das. Manchmal geraten die halt in sehr extreme Verhaltensweisen, sodass sie das Gefühl haben, wenn ich dich nur laut genug anschreie, ja? Du musst es, du musst es, du musst es. Oft haben sie das von unseren Eltern gelernt, so zu sprechen. Und weil das so anstrengend ist... Sowohl wenn die Eltern es machen, als auch wenn es in meinem eigenen Kopf macht, wehren sich dann andere Teile dagegen. **Rebellische Teile** zum Beispiel. Oft haben die so eine jugendliche Qualität, sagen, nee, null Bock, nein, ich kann es Ihnen noch so aufregen. Du kannst mir noch so viel erzählen, was ich mehr Sport machen soll, oder mich gesünder ernähren soll, esse ich jetzt Chips,

haste davon. Das bringt dann den To-do-Listen-Manager noch mehr auf, oder den **Perfektionisten** oder den Kritiker, und dann kommt es zu starken inneren Konflikten. Und häufig merkt man das so, wenn man so ein Gedankenkarussell hat, dass sich eigentlich Teile in uns streiten, was jetzt das Richtige ist. Der eine sagt dann aber, hab ich mir doch auch verdient, ich hab's mir doch echt mal verdient, dass ich auch mal was... Schönes machen darf, ja, oder das gut machen, gut gehen lassen kann. Aber unser, ich sag mal, unser, unser. Viele von uns haben so **Selbstoptimierer-Teile**. Ja, aber wenn du nur schlank wärst und was will der? Der sagt, wenn du nur schlank wärst, dann würdest du endlich Anerkennung finden. Dann würden dich endlich die Leute lieben, hofft der. Die Idee, wenn ich nur endlich so schlank, so erfolgreich, so. Reich, so hübsch, so beliebt bin, dann könnte ich mich entspannen, glaubt der, ne? Ja, genau. Und dann gibt es andere Teile in uns, die wehren sich dagegen, sag ich, will ich aber nicht. Passt ja gar nicht zu denen.

Jutta Ribbrock: [00:13:20] Also jetzt waren wir bei den, ja, widerstreitenden inneren Anteilen, eigentlich die, also die verschiedenen Ziele für uns umsetzen wollen. Jetzt hast du, so wie du es beschrieben hast, und das ist, glaube ich, auch wirklich eine Vorstellung, die einem das erleichtert, damit umzugehen, als wären das **Personen**. Und das ist ja auch was, was viele so hinterfragen, so, ähm, echt jetzt soll ich mir das vorstellen? Ja, so wie Personen, aber ich glaube, es ist als Bild ganz hilfreich und du sagst ja auch, ja, sprich tatsächlich mit ihnen, hör dir mal an, welche Botschaft sie tatsächlich haben. Also der innere Kritiker will dich nicht fertig machen und der bockige Jugendliche will eigentlich auch nicht, dass du deine Ziele verfehlst, sondern die wollen dir irgendwas sagen. Wie kann ich mir das jetzt vorstellen, dieses? Sprich ich doch mal mit denen. Spreche ich wirklich was laut aus, spreche ich eine Frage in Gedanken, stelle ich einfach mal so auf Lauschen und da kommt was, wie kann ich mir das vorstellen, dieses Zwiegespräch sozusagen oder das Gespräch mit allen zusammen.

Heike Mayer: [00:14:42] Also ich weiß, dass das, wenn man es noch nicht selber so erlebt hat, dass das eine komische Vorstellung sein kann. Was soll das heißen, gibt es so kleine Männchen in mir? Es scheint tatsächlich so zu sein, dass die Psyche wirklich organisiert ist, oder so als Bilder, so innere Anteile hat, die tatsächlich so was wie eine eigene Persönlichkeit haben. Und wenn ich mit Klienten so arbeite, rege ich die an, eine Frage in ihrem eigenen Kopf zu stellen. Also nicht laut auszusprechen, sondern im eigenen Kopf zu stellen und sich vorzustellen, tatsächlich, sie würden mit einem anderen Wesen sprechen. Also wenn ich zum Beispiel, also angenommen, wir sind, wollen den inneren Perfektionisten ein bisschen kennenlernen. Ja, jemand der die ganze Zeit sagt, aber das ist nicht gut genug und das muss noch toller werden oder wo ich das, wo ich vielleicht irgendwas mache, was mache ich vielleicht, backe ich einen Kuchen und dann denke ich, aber der sieht überhaupt nicht so aus wie auf dem Foto und der ist nicht gut genug, ne? Und dann bitte ich die Person einfach mal innerlich zu spüren, wenn ich in diesem Zustand bin. Wie fühlt sich denn mein **Körper** dann an? Wo gibt es vielleicht Druck in mir, was passiert in meinen Gedanken, was passiert in meiner Gefühlswelt? Und dann einfach mal von der Hypothese auszugehen, okay, wir nennen den mal, das ist dein innerer Perfektionist. Und ich bitte Sie dann oft zu gucken, wenn der eine Form hätte oder eine Gestalt hätte, wenn der ein Aussehen hätte, wie würde der denn aussehen? Und für manche Menschen erscheinen dann starke innere Bilder. Beim inneren Perfektionisten gibt es zum Beispiel dann manchmal, das ist wie so jemand, der wie mit der Peitsche neben mir steht oder sieht aus wie Fräulein Rottenmeier aus, Heidi, richtig mit so einem verknippenden Gesichtsausdruck und so, strengen Frisur, für manche Menschen entstehen da starke innere Bilder, andere Menschen haben da keine Bilder, sondern die erleben das eher so als... Körpergefühl, dass es ganz eng wird irgendwo, dass es in den

Hals zuschnürt, dass sie so einen Druck verspüren. Und dann sage ich, schau mal, ob du ein bisschen neugierig werden kannst. Die anderen Teile in dir, die diese Perfektionisten hassen, ja, weil es gibt natürlich Teile, die finden den furchtbar, frag die mal, ob sie im Moment auf die Seite gehen würden, dass du mal offen und neugierig zu diesem inneren Anteil hingucken kannst und frag ihn mal, was er meint, was würde denn passieren, wenn er nicht immer dich so unter Druck setzen würde. In so einer wirklich offenen, neugierigen Haltung mit der Annahme, der könnte eine nützliche Absicht haben und ihn mal zu fragen, warum ist denn das so wichtig? Und da ein Gespräch daraus entstehen zu lassen, kann oft... ganz überraschende und berührende Einsichten bringen und häufig zeigen solche Teile dann, dass sie eigentlich versuchen, etwas **Kindliches zu schützen**, also etwas, das schon mal verletzt worden ist, etwas, das früher häufig verletzt worden ist, weil vielleicht die Eltern oder Lehrer gesagt haben, das ist nicht gut genug. Und dann hat sich dieser Perfektionist ausgebildet und sagt, das darf nie wieder passieren. Wir nennen diese Teile in IFS **Schützer**. Das sind Schützer, die wollen verhindern, dass uns wieder was Schlimmes passiert. Und manche Schützer wollen das, indem sie im Vorfeld uns drauf trimmen, dass wir gut genug sind. Und manche Schützer, die kommen, wenn... Wenn aber trotzdem was Schlimmes passiert, weil die vorausschauenden Schützer, die schaffen das ja nicht, all unsere Schwierigkeiten von uns fernzuhalten. Also wenn wir dann doch in den Streit geraten und dann wird doch dieser Schmerz in uns aus der Vergangenheit wieder wach, dann springen manchmal andere Schützer rein. Die nennen wir im IFS **Feuerbekämpfer**, wenn der Feuer schon lodert sozusagen. Und das sind die, die dann... oft heftige Sachen machen. Wenn wir jemanden anschreien, wenn wir auf einmal so gemeine Sachen auch sagen zu jemandem, was uns dann hinterher so peinlich ist. Das sind auch Teile, die versuchen uns von diesem Schmerz wegzu bringen, dass die andere Konfliktpartei uns nicht so verletzen kann. Und die wollen auch was Gutes, aber sie können tatsächlich Es schadet sich, uns in anderen Schaden zu fühlen. Obwohl diese Teile guten Absichten haben, und das sagt man im IFS, **alle Teile haben gute Absichten**, können sie natürlich aber sehr in extremen Verhaltensweisen gefangen sein, die uns und anderen schaden.

Jutta Ribbrock: [00:20:17] Du hast ja auch ein Beispiel, dass so ein Schützer zum Beispiel auch eine junge Frau, die du in deinem Buch auch schilderst, regelmäßig ins Bett verfrachtet mit **Migräne**. Was steckt da dahinter?

Heike Mayer: [00:20:35] Migräne und eine Menge von psychosomatischen oder anderen Krankheiten, die einen psychosomatischen Hintergrund haben, sind oft das Ergebnis von Teilen, die extrem sind und die unterschiedliche Sachen gleichzeitig wollen. Also diese Person, die ich da begleitet habe, die Klientin, die hatte einen sehr starken **Leistungsteil**. Der ganz drauf geguckt hat, dass sie immer perfekt ist, dass sie, dass sie in der Arbeit, überall was sie gemacht hat, es musste immer gnadenlos gut sein. Und sie ist dadurch permanent über ihre eigenen Grenzen gegangen. Und der Teil, der die Migräne geschickt hat, hat ihr dann gesagt, aber wenn ich das nicht tue... Dann krieg ich dich nicht zum Aufhören. Ich krieg dich anders nicht dazu, dass du eine Pause machst. Und wenn ich dir die Migräne schicke, dann legst du dich wenigstens hin. Und ich finde keinen anderen Weg mehr, wie ich dir sagen kann, du musst Pause machen, wir gehen sonst kaputt. Natürlich ist die Migräne gleichzeitig auch was, was hier kaum auszuhalten ist, was den Körper auch total anstrengt. Dieser migräne Teil sagte ja, ich habe andere Sachen versucht, das hat nicht gewirkt, das hat nicht geholfen.

Jutta Ribbrock: [00:22:05] Du hast gerade eben geschildert, wenn man in sich hineinhört, dass du ganz viel auch erst mal auf **Körpergefühle** achtest. Das heißt, auch dafür... Ist es wichtig, eine **Sensitivität** zu entwickeln. Was empfehlst du da, um

überhaupt... Weil das ist ja auch oft schon das erste Ding, dass viele von uns gar nicht so einen Kontakt zu ihrem Körper und zu ihren Empfindungen haben. Dass wir das...

Heike Mayer: [00:22:34] Ja, ich glaube, das ist zentral, anzufangen, diesen **Kontakt mit sich selbst** wieder herzustellen, mit dem eigenen Körper. **Achtsamkeit**, Achtsamkeitstraining ist eine gute Möglichkeit. Wirklich mit sich, sich überhaupt wieder zu spüren, so viele von uns, die spüren.

Jutta Ribbrock: [00:22:55] Sich überhaupt nicht ganz konkret was was können wir da machen für Übung wenn du sagst Achtsamkeitstraining

Heike Mayer: [00:23:06] Es gibt, haben manche Hörer und Hörerinnen vielleicht schon gehört, **MBSR** Kurse, Mindfulness-Based Stress Reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das ist ein Kurs, den ich auch selber unterrichte. Und da wird geübt **Bodyscan** zum Beispiel, nennt man das. Also mit der Aufmerksamkeit durch den Körper zu wandern. Wirklich anzufangen, die Füße zu spüren und Empfindungen wahrzunehmen. Ich kann von mir sagen, bis ich ungefähr 30 war, hab ich so vom Kopf aufwärts gelebt. Also, ich hab eigentlich den Rest meines Körpers kaum wahrgenommen. Ja, vielleicht schon, wenn ich mir irgendwo angehauen hab, wenn was wehgetan hat oder wenn ich in die warme Badewanne gestiegen bin. Das hab ich schon gespürt, aber sonst im Alltag... Ich glaube, es sind viele von uns, die sind so mit unseren Gedanken beschäftigt, eben auch mit den To-do-Listen, so nach außen orientiert, dass wir uns selber gar nicht mehr spüren. Und es gibt tatsächlich auch Teile, Persönlichkeitsanteile, die versuchen, diesen Kontakt zum Körper zu unterbinden, weil im Körper oft einfach **schmerzliche Erfahrungen gespeichert** sind. Und wenn uns als Kind niemand geholfen hat... Mit Traurigkeit, mit Einsamkeit, mit Kummer umzugehen, dann ist oft eine Möglichkeit, **sich vom Körper abzuschneiden**, um das einfach nicht mehr zu spüren. Das ist dann auch ein Lösungsversuch der Psyche. Wenn ich so viel Kummer erlebe, der mich überfordert, dann ist eine durchaus intelligente Reaktion einer kindlichen Psyche zu sagen, dann spür ich das nicht mehr. Das ist natürlich kein sehr nachhaltig hilfreicher Ansatz, aber er ist von den Ressourcen, die ich als kleines Kind habe, ist es durchaus eine nachvollziehbare, intelligente Reaktion. Und das heißt, dass wir uns als Erwachsene diesen Zugang zum Körper sozusagen **wieder neu erobern** müssen, wieder zu Hause anzukommen, den Körper wieder in Besitz zu nehmen oder uns da wieder zu Hause zu fühlen und diese schmerzlichen Erfahrungen, Erinnerungen, die da drin sind. Ja, anfangen, dass wir damit besser umgehen können, uns dem zuzuwenden.

Jutta Ribbrock: [00:25:30] Das sind ja oft Strategien, dass wir solche Helfer hatten, die uns in der Kindheit geholfen haben, Lebenssituationen zu bewältigen und durchzustehen. Und die bleiben aber, obwohl wir das in unserem aktuellen Leben gar nicht mehr brauchen.

Heike Mayer: [00:25:51] Ja, genau. Das ist die Schwierigkeit da dran. Ich nenne das manchmal so wie eine **Software**, die zu einer bestimmten Zeit mal installiert wurde. Vielleicht mit fünf war das meine beste Option, die ich hatte, als ich fünf Jahre alt war. Diese Umgehensweise mit einer Herausforderung. Und diese Software kriegt dann kein **Update** mehr. Und dann bin ich 30 oder 40 und die Software läuft immer noch wie damals. Und mit fünf war sie nützlich und heute steht sie mir im Weg und macht mir das Leben schwer. Aber wenn man nicht einen Weg findet für dieses Update, dann kommt das nicht von allein.

Jutta Ribbrock: [00:26:33] Und ganz schwerwiegende Erlebnisse, die für uns einen **Trauma** bedeuten. Damit beschäftigst du dich auch in deinem Buch. Was ist da besonders zu beachten? Da muss man auch ganz besonders vorsichtig mit umgehen, wenn ich dich richtig lese.

Heike Mayer: [00:26:49] Ja, bei einem Trauma heißt es... Dass ich etwas erlebt habe, was meine Bewältigungsmöglichkeiten zu dem damaligen Zeitpunkt einfach überstiegen haben. Das hat mich in eine Situation gebracht von totaler Hilflosigkeit, von totaler Überforderung, von totalem bis hin zu, dass ich mich so einfriere da drin, weil das so schrecklich ist, was ich da erlebe. Und das kann was Einmaliges sein, wie ein Unfall, aber Traumata können auch entstehen durch **Entwicklungssituationen**, die sich wiederholen und die sich dann wie in uns hineinfressen. Und wir bleiben sozusagen gefühlt in dieser Situation stecken, also das Nervensystem, der Körper, die Psyche fühlen sich... noch immer so, als wäre diese Situation nie vergangen. Ja, ein Gefühl von ständigem bedroht sein oder sich schutzlos ausgeliefert fühlen oder sich... sich verstecken müssen, immer auf der Hut zu sein, weil das jederzeit wieder passieren kann. Das sind wir, als wären unsere Teile... die diese Erfahrungen gemacht haben, als wären die da eingefroren drin. Und das aufzulösen, dafür finde ich, ist IFS tatsächlich eine sehr hilfreiche Möglichkeit. Und es ist wichtig, das einfach **behutsam** zu machen, sodass die Teile quasi wieder wie auftauen.

Jutta Ribbrock: [00:28:45] Ohne in so extreme Gefühle dann auch wieder hinein zu rutschen. Das meinst du mit diesem Behutsam, dass es nicht einen wieder total überrollt oder überflutet in dem Moment.

Heike Mayer: [00:28:55] Genau, genau. Und vielleicht kann ich an der Stelle auch noch mal auf eine Besonderheit zu sprechen kommen, die IFS auszeichnet, dass man eben im IFS sagt, wir haben nicht nur Teile, sondern jeder von uns hat ein **Selbst**. Richard Schwartz hat das das Selbst genannt und das ist die **Essenz**, ein Wesenskern jedes Menschen, der... gekennzeichnet ist von Zuständen wie **Ruhe, Gelassenheit, Zentriertheit, Mut, Mitgefühl, Verbundenheit, Humor** auch und dieses, diese innere Wesenskern, der ist tatsächlich **nicht zerstörbar**. Wir kommen mit ihm auf die Welt und der kann nicht kaputt gehen, der kann auch durch Trauma nicht kaputt gehen. Was aber passieren kann, ist, dass der so **überlagert** wird von den Teilen mit ihren Lösungsversuchen, die oft sehr extrem sein können, dass man von diesem Selbst nichts mehr spürt. Aber es ist ein bisschen so, wie man das am Himmel hat, wenn du in so eine dichte Wolkendecke reinschaust. Der Himmel ist ganz grau und Wolken ballen sich so dicht. Dass man von der Sonne gar nichts mehr sehen kann. Wenn du aber mit dem Flugzeug durch die Wolken durchfliegst, ist die Sonne oben drüber immer da. Also werden auch noch so viele Wolken da sind, die löschen die Sonne nicht aus. Aber sie können die Sonne total verbergen. Und IFS ist ein sehr, sehr... Ja, wie soll ich sagen, ein sehr, sehr **menschenfreundlicher**, sehr, sehr **hoffnungsvoller Ansatz**, der auch sagt, dieser innere Zustand, dieser Kern dessen, diese Essenz dessen, was wir eigentlich sind, der geht nicht kaputt, der geht niemals kaputt. Wir können diesen Zugang wieder **freilegen**. Das ist das, was IFS-Therapie will, diesen Zugang wieder freizulegen und von dort aus. Kontakt aufzunehmen zu den Teilen, weil man im IFS sagt, **das Selbst weiß, was die Teile brauchen**. Und ich als IFS-Therapeutin, ich bin nicht die, die das für dich macht, und ich bin auch nicht die, die das wissen muss, sondern das, was ich mache, ist, ich helfe dir, den Zugang wieder frei zu legen, sodass du dich in deinem Selbst wieder spüren kannst und dass die Teile von dort aus die Hilfe bekommen, die sie brauchen.

Jutta Ribbrock: [00:31:44] Also wenn ich das richtig verstehe, wie du es auch in deinem Buch beschreibst, ich sage es jetzt mal ein bisschen salopp, wenn das **Selbst das Kommando übernimmt** und die Teile merken, aha, das Selbst hat alles im Griff und lenkt die Dinge so, wie das für die Person, die ich ja beschützen will, alles gut ist, dann kann ich mich auch wieder beruhigen. Das heißt, Harmonie kommt in die WG, wenn der **Hauptmieter**... das Selbst sagt, okay, ich habe eine Vorstellung davon, wie das hier laufen kann und wenn ihr mitmacht, geht es allen gut.

Heike Mayer: [00:32:23] Ja, könnte man das sagen. Das ist ein bisschen wie ein **inneres Führungskräftetraining**, was ich mit meinen Klienten mache. Wenn du dir vorstellst, du hast ein total zerstrittenes Team, in dem jedes Teammitglied meint, so wie ich es mache, so muss es sein. Und die haben sehr unterschiedliche Ideen davon, was das Beste ist. Dann braucht es eine **gute Chefin**. Eine gute Chefin, die... das Wohlergehen von allen im Blick hat und die auch alle ins Boot holen kann, sodass alle an einem Strang ziehen, aber diese gute Chefin... Ja, die hat im Idealfall eben diese Qualitäten, diese Selbstqualitäten. Die hat Mut, die hat Mitgefühl, die hat Perspektive. Die ist geerdet und ruhig und die hat ein großes, offenes Herz und viel Kraft. Und das haben wir tatsächlich alle innerlich. Und dem wieder Zugang zu dem wieder Zugang zu finden. **Meditation** ist zum Beispiel eine Möglichkeit, um dazu wieder Zugang zu finden. Und das erleben ja viele von uns, wenn wir so eine Praxis anfangen, dass wir uns geerdeter fühlen, dass wir uns ruhiger fühlen, dass wir uns gelassener fühlen. Und wenn wir von dort aus mit diesen inneren Anteilen Kontakt aufnehmen, dann können wir ganz viel zu... einfach zu mehr Lebensfreude beitragen und dass sich Konflikte innerlich lösen.

Jutta Ribbrock: [00:33:59] Also das trägt sicherlich auch zu einer guten Grundkonstitution bei, also dieses wieder ins Körpergefühl gehen, Meditation, diese Dinge, was beides Zugang zu uns eröffnet. Nochmal, da wir jetzt schon wieder auch Beispiele hatten, wie geht die Kommunikation jetzt in dem Fall zwischen Selbst und den Teilen. Du hast ja anfangs gesagt, wenn wir so eine Frage in unserer Inneres senden, dann kommen oft Körpergefühle. Kommen aber auch, wenn ich dich richtig verstehe, ja wie so **innere Sätze**. Es kommen schon Sachen, sagen wir mal, in Form von Gedanken. Vielleicht können wir da auch nochmal auf ein paar konkrete Beispiele gucken. Oder vielleicht erinnerst du dich auch bei dir selbst oder was du bei Klientinnen erlebt hast, wo du dachtest, boah, da ist jetzt aber mal ein Knoten geplatzt. Da ist so eine klare Botschaft draufgekommen. Vielleicht kannst du uns davon noch ein bisschen erzählen.

Heike Mayer: [00:35:02] Ich denke gerade an eine Klientin, die was erlebt hat, was glaube ich viele von uns auch kennen, die, wenn sie nach Hause kamen, von der Arbeit erstmal so, ah, jetzt lege ich mich auf die Couch, mache mal den Fernseher an, um so ein bisschen runterzukommen. Und irgendwie Tafelschokolade dazu ist auch noch nett und dann plätschert ihr den Abend so hin und am Ende des Abends, also sie kam nicht mehr von der Couch runter, ja, und am Ende des Abends hat ihr dann mit innerer Kritiker Vorwürfe gemacht. Ja klar, ne, also wir haben irgendwie den Abend vergammelt, nichts Sinnvolles gemacht, nur gefressen und gepennt. Also bin ich mit ihr auf die Suche gegangen, welcher Teil ist das denn? Der sich da mit ihr auf die Couch legt und sich nicht mehr aufzustehen lässt. Und sie hat diesen Teil später mein **Naschmonster** genannt.

Jutta Ribbrock: [00:35:57] Oh, ja.

Heike Mayer: [00:36:01] Der wollte am Anfang gar nicht gefunden werden, weil er hatte Sorge, wenn sie ihn sieht, dann will sie verhindern, dass er seine Arbeit macht. Er fand aber, er macht eine wichtige Arbeit und er war es ja so gewöhnt, dass der innere Kritiker

immer auf ihm rumhackt und deswegen wollte er am Anfang gar nicht gefunden werden. Es ist manchmal gar nicht so leicht, diese Teile zu finden. Die wollen am Anfang gar nicht mit uns sprechen, weil sie uns auch nicht vertrauen. Ja, aber als wir ein bisschen Vertrauen aufgebaut haben. Und dann die Frage kam, warum ist es denn so wichtig, dass du das machst? Was möchtest du denn eigentlich für die Klientin erreichen? Und dann sagt er, ich will, dass die auch mal **was Schönes erleben** kann. Ich will, dass dies auch mal leicht hat. Ich will, dass die auch mal dass das mal innerlich was Süßes für die passiert. Also für den war dieses Süßigkeiten, Essen, sowas wie, ach, ich gönn dir was liebevolles. Die muss so viel arbeiten. Der Kritiker hackt Sophie auf ihr rum. Und ich will, dass die es auch mal schön hat. Der war so ganz... Das war wie so ein kleines Kind, der sagt, ach, aber das ist doch auch schön, wenn man mal Gummibärchen eschen kann, ja? Und dass sie eigentlich darunter gelitten hat, dass die Abende auch so dahin geplätschert sind, das war ihnen gar nicht klar. Das haben wir ihnen dann auch gefragt. Und der war dann so, was, echt? Aber das wollte ich eigentlich gar nicht. Ich wollte nur... Er wollte sie auch gerne davon ablenken, dass sie sich oft **einsam** gefühlt hat. Ja, sie kam dann nach Hause und in eine leere Wohnung. Sie hätte sich eine Beziehung gewünscht, da war dann niemand. Und dann war das auch für ihn wie so, oh, ich schütze sie davor, dass sie diese Einsamkeit spüren muss, indem ich sie ablenke. Und wenn sie sich auf die Couch legt und eine schöne Serie guckt und dazu irgendwie Süßigkeiten isst, dann vergisst sie das, war seine Hoffnung.

Jutta Ribbrock: [00:37:55] Blöderweise trifft man dann auch keinen Mann, wenn man zu Hause auf der Couch sitzt und süßig kann. Das ist das Kuriose, dass man im Grunde genau das verstärkt, was eigentlich einen gedrückt hat.

Heike Mayer: [00:38:08] Genau. Aber deswegen war es so wichtig, rauszufinden, was denn eigentlich seine **positive Absicht** ist. Seine positive Absicht war, dass sie auch was Schönes erlebt. Dann haben wir einfach auch geguckt, was wäre denn eine andere Möglichkeit, wie sie was Schönes erleben könnte, was nicht gleichzeitig wieder Stress ist. Weil sie eben auch so einen starken inneren Kritiker hatte, der ihr immer Vorwürfe gemacht hat. Sie hat dann angefangen, sich mit ihrer Freundin zum **Tanzen** zu verabreden, dass sie abends zum Tanzen gehen. Das war dann eine Möglichkeit, was Schönes zu erleben. Das fand das Naschmonster dann ganz gut. Der Kritiker war auch damit einverstanden, weil es aus seiner Sicht was Sinnvolleres war als Fernsehgucken. Und deswegen ist es so nützlich, zu schauen, welches **Bedürfnis** versucht es denn eigentlich zu erfüllen? Dieses Verhalten, diese Strategie. Könnte da eigentlich ein positives Bedürfnis dahinter liegen, dass ich versuche, damit zu erfüllen. Und gibt es vielleicht eine bessere Strategie? Die mir eigentlich, die nachhaltiger ist oder die mir eigentlich wohler tut.

Jutta Ribbrock: [00:39:21] Und eigentlich auch dem Ziel nicht widerspricht, nämlich zum Beispiel jemanden zu treffen. Gibt es noch Sachen, wo du sagst, das sind häufig Gründe, warum Menschen zu dir kommen, wo Lösungsbedarf besteht, ein Bedürfnis, das auszuleuchten?

Heike Mayer: [00:39:41] Ich finde eigentlich, dass es kaum ein Thema gibt, das für IFS nicht hilfreich ist, weil eigentlich an allen inneren Konflikten oder Herausforderungen immer unsere Teile so beteiligt sind. Ich habe den Eindruck, dass, ja, **Stress** ist oft ein Thema, sich selber auch so sehr unter Druck setzen. **Innerer Kritik** ist eigentlich für fast alle Menschen ein Thema. Es ist hilfreich sowohl für körperliche Beschwerden wie für Trauma-Folgen. Viele Menschen kommen, die so ein Gefühl haben wie, mit mir selbst ist

irgendwas, irgendwas ist mit mir nicht in Ordnung, ich bin irgendwie **nicht gut genug**, es reicht nicht so, wie ich bin.

Jutta Ribbrock: [00:40:38] Ja, dieses **Mangelgefühl**, finde ich, ist etwas, was einem so, so oft begegnet. Findest du das typisch, gerade für unsere Gesellschaft? Du bist ja in Berührung gekommen mit dem buddhistischen Weltbild auch. Ja, empfindest du das sehr stark, sehr typisch für unsere Welt, für unsere Realität, dieses Mangelgefühl?

Heike Mayer: [00:41:08] Ich glaube schon, dass vieles in unserer Gesellschaft, das sehr dazu beiträgt, auch leider die **sozialen Medien** verstärken das Problem noch, auch dieses ständige **sich vergleichen**, dieses sich immer darstellen müssen, ich muss immer posten, ich muss immer was erleben, ich muss immer zeigen, was da gerade so großartig ist, aber die Bilder der anderen sehen noch viel toller aus.

Jutta Ribbrock: [00:41:36] Ja.

Heike Mayer: [00:41:38] Und das macht es schwierig, so viele. So viele Bücher, dass man immer denkt, ja, aber was soll ich jetzt machen von den vielen Vorschlägen, die mir da gezeigt wird? Na, hier **Selbstoptimierung**, hier noch besser werden, die vielen Aufgaben, die wir haben. Also manchmal denke ich schon, wenn ich so das anschau, was junge Leute heutzutage leisten sollen, wie viele Praktika sollen die gemacht haben, wie viele tolle Erfahrungen sollen die alle schon haben als Berufsanfänger? Also ich finde, wir legen uns da schon auch sehr **hohe Steine in den Weg**. Also Erwartungen, die kein Mensch erfüllen kann. Ich soll die tollste Mutter sein, die Superliebhaberin. Ich soll erfolgreich sein im Beruf. Ich soll ganz verständnisvoll sein. Ich soll mich gesellschaftlich engagieren und das alles gleichzeitig. Also meine Großmutter hatte diesen Anspruch nicht.

Jutta Ribbrock: [00:42:41] Genau, also das kommt für die Heranwachsenden heute als zusätzlicher Druck dazu. Und für uns **Eltern** besteht natürlich auch ein Druck, also wir wollen natürlich alles so gut wie möglich machen, wir wollen, dass unsere Kinder gut aufwachsen und natürlich mit dem Wissen, und auch das sprichst du ja wieder auch an, das meiste bildet sich aus in der **frühen Kindheit**. In den ersten Tagen, Wochen, Monaten des Lebens und in den ersten Lebensjahren. Also für ein Baby, was nicht direkt hochgenommen wird, und wenn das öfter erlebt, ist das nicht nur, es muss mal ein bisschen warten, sondern es hat geradezu **Todesangst**. Dass es vielleicht nicht rechtzeitig zu essen bekommt usw. Also, wir können so verdammt viel falsch machen als Eltern. Was kann... Die Idee von den Internal Family Systems, IFS, uns helfen, auch als Eltern, im Umgang mit Kindern oder kannst du so was sagen wie... Also wenn du das so ungefähr hinkriegst, dann ist schon mal ganz gut. Als Mutter, als Vater.

Heike Mayer: [00:43:54] Also, eines, was man, glaube ich, lernen kann, ist, sich zu **entschuldigen**. Einfach zu sagen, wow, davorhin habe ich heftig reagiert, da bin ich laut geworden. Vielleicht hast du dich da erschrocken und es tut mir leid. Einfach nur nicht auch, weil es einfach peinlich ist, dann drüber wegzugehen, sondern zu sagen ja. Da ist was mit mir durchgegangen. Ich wollte das eigentlich nicht. Und es tut mir leid. Und ich glaube, also was meine Lehrtherapeutin oft gesagt hat, ist, dass ein Kind sehr viel aushalten oder gut überstehen kann, wenn es **eine Person hat, die ihm beisteht**. Das Schlimme für Kinder nicht unbedingt das ist, dass sie was Schweres erleben. Also Kindheit ist oft schwer. Geschwister zu haben, das ist oft schwer. Auch die besten Eltern können das einem nicht abnehmen. Was man auch vielleicht in der Schule erlebt an Demütigung, oder an Verletzung, oder an Ausgestoßenheit. Das passiert einfach, wir

können das Kindern nicht abnehmen. Aber es macht einen riesen Unterschied, wenn ich das jemand **erzählen** kann. Wenn mir da jemand **zuhört**, wenn da jemand mit **Gefühl** für mich hat. Gabor Maté, ein Traumaforscher, hat mal gesagt, Kinder werden nicht traumatisiert, weil sie was Schlimmes erleben. Kinder werden traumatisiert, weil sie mit dem Schlimmen **alleine bleiben**. Also habe ich jemanden, dem ich was davon erzählen kann. Kann ich als Eltern eine Atmosphäre schaffen, in dem das Kind merkt, ich kann das erzählen. Und mir hört jemand zu.

Jutta Ribbrock: [00:45:55] Das finde ich eine ganz schöne Anregung, weil oft denken wir, boah, wir müssen an so vieles denken, so vieles beachten, dass wir eben nichts kaputt machen oder eben nicht selber was auslösen und verursachen, was unserem Kind schadet, und dann auch noch helfen sollen, können, müssen, wenn von außen was passiert. Und diesen Gedanken, den du gerade gesagt hast, finde ich wunderschön, Geil ist. Eben auch nicht ist, ich muss eine **Lösung parat** haben. Das ist ja auch oft was, dass man denkt, oh Gott, da ist jetzt das und das passiert bei meinem Kind. Und ich kann jetzt gar nicht sofort was Kluges sagen, warum es jetzt nicht so schlimm ist oder wie wir das lösen können im Gegenteil. Im Grunde geht's erst mal darum, das **mitzufühlen**, es **aufzufangen**, einfach zu **trösten**, zu **umarmen**, **zuzuhören** und vielleicht sogar einfach den **Mund zu halten**.

Heike Mayer: [00:46:54] Ja, das kennst du ja vielleicht selber von dir, wenn du gerade in einer sehr schmerzlichen Situation bist und du erzählst es einer Freundin. Du willst doch nicht, dass sie dir 30 Lösungen dafür präsentiert. Du willst doch, dass sie dir einfach zuhört. Ja, dass sie einen Raum gibt, wo du vielleicht auch weinen kannst und dass das okay ist. Dass es okay ist, dass wir Schmerzen erleben. Das passiert uns als Menschen. Ja, es ist nicht das Schlimme, dass uns die Schmerzen passieren, sondern... Wir brauchen einen Raum, in dem jemand mit **Mitgefühl** da ist. Und wir brauchen auch einen Raum, wo die Person, wo ich da nicht das Gefühl habe, oh, jetzt ist die so betroffen davon, dass es mir schlecht geht, jetzt muss ich dir auch noch helfen. Ja, also es ist auch nicht nützlich, wenn ich dann sozusagen mit in diesen Schmerz einsteige. Aber dass ich, dass ich in einem **haltenden Raum** biete, in dem das Kind sich gesehen fühlt und angenommen fühlt mit seinen Kummern.

Jutta Ribbrock: [00:47:52] Und wenn unsere Kinder schon älter sind und wir im Rückblick vielleicht denken, ah ja, das habe ich jetzt verstanden, dass es vielleicht besser wäre, mich so und so zu verhalten. Und, das empfinden wir oft schlimm, besser gewesen wäre, mich anders zu verhalten. Man kann ja Dinge, die in der Vergangenheit liegen, nicht mehr rückgängig machen. Es gibt den schönen Satz, **es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit**. Ist es nie zu spät? Können wir im Rückblick auch noch was wir da gut machen.

Heike Mayer: [00:48:23] Also es ist auf jeden Fall deswegen nie zu spät für eine glückliche Kindheit, weil ich meinen, meinen eigenen Blickwinkel auf meine Kindheit **verändern** kann. Weil ich tatsächlich Teile von mir, die in schlimmen Kindheitserlebnissen eingefroren sind, daraus quasi **auftauen** kann und ich kann sehr traurige innere Kinder zu wieder **lebensfrohen** inneren Kindern machen. Das kann ich aus meiner eigenen Geschichte sagen, dass es geht und das kann ich von Klienten sagen. Es lässt sich wirklich was **heilen**. Und wenn es geht, wenn du fragst, was Eltern tun können, ich glaube auch, Eltern können sagen, **es tut mir leid**. Ich habe es damals so gut gemacht, wie ich es konnte. Ich habe damals keinen anderen Weg gesehen. Ich habe damals vielleicht gedacht, das ist das Richtige. Ich sehe es heute anders. Ja, ich kann das Gespräch suchen. Und ich glaube, als Eltern können wir vor allen Dingen auch

schauen, kann ich anfangen, **gut für mich selber zu sorgen**? Kann ich gucken, dass ich **gelassener** werde, dass ich **stabiler** werde, dass ich mir Unterstützung suche? Und dann muss ich vielleicht nicht so viel von meinem... und dem, was ich mit mir herum trage, sozusagen an meine Kinder weitergeben. Und ich kann auch vielleicht anfangen, **mir selber zu verzeihen** dafür, dass ich Fehler gemacht habe. Wir machen das alle so gut wir können und es ist manchmal echt schwer, Eltern zu sein. Wow, ist das schwer, ja? Wir haben keine Ausbildung da drin, wir haben oft total wenig Unterstützung. Und ich habe es doch so gut gemacht, wie ich konnte. Wenn ich es damals besser gewusst hätte, hätte ich es auch anders gemacht. Kann ich mir selbst verzeihen und dann kann ich auch leichter einen Fehler zugeben.

Jutta Ribbrock: [00:50:31] Echt leid. Auch da die gute Absicht sehen, haben wir eben schon gesprochen. Die inneren Teile in uns und die Eltern, die wir sind und waren, hatten im Prinzip auch gute Absicht. Die gute Absicht bringt mich nochmal zu dem Gedanken, in dem wir unsere eigenen inneren Teile liebevoll annehmen und einen liebevoller oder friedvoller Umgang damit üben und pflegen, üben wir ja im Grunde auch unsere Verhaltensmöglichkeiten für die äußere Welt. Geben wir auch was **Friedfertiges in die Welt**, oder?

Heike Mayer: [00:51:17] Ja, also wenn ich anfange, **liebevoller mit mir** zu werden, **verständnisvoller mit mir** zu werden, das geht eigentlich Hand in Hand damit, dass ich eine, ja, eine offenere, liebevollere Person werde. Ich kann so von meiner eigenen Entwicklung sagen, dass ich, ich hatte, viele meiner Teile waren früher einfach wahnsinnig unzufrieden, ja. Es war immer irgendwie nicht richtig, es war zu warm oder es war zu kalt oder es war zu viel dies oder zu viel das. Ich war sehr schnell gereizt. Da war einfach innerlich sehr viel, ein **Unfrieden**. Und auf der einen Seite durch Achtsamkeit und Meditation und auf der anderen Seite durch die Arbeit mit meinen eigenen inneren Anteilen ist da so viel mehr **Entspannung** gewachsen und so viel mehr... auch **Verständnis für andere**, weil ich auch jetzt sehen kann, dass andere Leute einfach diese inneren Kämpfe haben. Und wenn die sich unmöglich benehmen, sage ich mal, dann habe ich eben auch so einen Blick, dass ich denke, ja, wow, wer weiß was bei denen innerlich gerade Ja, so, also wenn ich mir... Wenn ich mir Donald Trump anschau, dann denke ich mir, wow, was muss der für eine Kindheit gehabt haben, dass der solche Teile ausgebildet hat, die sich so ätzend benehmen. Weißt du, bei jemandem, der **glücklich** ist, der verhält sich nicht so. Das schließt sich aus, dass jemand so mit anderen Leuten umgeht und zufrieden ist. Und deswegen gucke ich Menschen auch anders an. Das heißt nicht, dass ich ihr Verhalten rechtfertige, oder dass ich mich dagegen nicht abgrenze. Aber ich entwickle eine Ahnung davon, wie das in denen aussehen muss, dass sie sich so verhalten. Und das regt in mir eher **Mitgefühl** an, dass ich die verurteile. Dann denke ich ja, wie schade. Schade, dass du so ein Leben hast, dass du dich so benimmst.

** Jutta Ribbrock:** [00:53:31] Und wir sind jetzt, da mache ich jetzt noch einen Gedankensprung, auch gerade mit sehr vielen **Krisen** konfrontiert und werden es auch zunehmend in der vor uns liegenden Zeit, also Corona-Pandemie, Ukraine-Krieg, Klimawandel. Gerade ist es ja nicht so, dass wir überhaupt mal zu Atem kommen, eine Sache nach der anderen abarbeiten zu können, sondern das stapelt sich. Aufeinander, spricht man auch im Moment von **Stapelkrise**. Dafür brauchen wir ganz viel **Resilienz**. Hast du da Gedanken zu, wie wir genau diese Resilienz aufbauen können und auch was hilfreich sein kann im Umgang damit mit so multiplen Krisen?

Heike Mayer: [00:54:23] Wenn ich noch mal auf dieses Menschenbild von IFS zurückkomme, also was IFS und viele spirituelle Traditionen nehmen an, dass der Mensch

im Kern **heil** ist. Die Frage ist, wie können wir diese Qualitäten, die in uns angelegt sind, wie können wir die in die Welt bringen? Oder wie können wir das, was dem im Weg steht, sozusagen abbauen? Und einer meiner großen spirituellen Lehrer ist Thich Nhat Hanh. Jenemäßige Zen-Meister und Dichter, der vor kurzem gestorben ist und er hat gesagt, **the way out is in**. Also der Ausweg, der Weg raus, der geht **nach drinnen**. Also wir müssen **in uns selbst etwas lösen**, wir müssen **in uns selbst etwas verändern** oder etwas zum Vorschein bringen, damit wir mit diesen Krisen umgehen können. Bekündigend ist. Denn wir, im buddhistischen spricht man auch von **Buddha Natur**, dass jeder von uns Buddha Natur hat oder Buddha Natur ist, etwas unzerstörbares, heiles und ich glaube es gibt unterschiedliche Zugangswege, wie Menschen das wiederfinden können in sich, es ist einer und es gibt viele andere Möglichkeiten auch. Aber wir werden ohne eine grundsätzliche **innere Transformation** werden wir diese Krisen nicht lösen können. Wir werden die nicht einfach nur durch mehr Technik, nur durch mehr Wissenschaft oder durch mehr Anstrengung lösen. Das, glaube ich, ist eine grundsätzliche Änderung.

Jutta Ribbrock: [00:56:19] In der Art, wie wir auf Sachen schauen. Ja, es ist ja im Sinne, also einerseits, dass wir es aushalten können, aber auch **aktiv werden**, dass wir tatsächlich was verändern, auch an unserer Lebensweise was verändern, an Bedürfniserfüllung was ändern.

Heike Mayer: [00:56:37] Ich denke an, ich glaube, das ist ein Satz von Einstein, der gesagt hat, wir können Probleme nicht durch die **gleiche Geisteshaltung** lösen, die sie hervorgebracht haben.

Jutta Ribbrock: [00:56:51] Und das war ein Naturwissenschaftler, nur dass wir hier mal sagen, wir reden hier jetzt nicht nur von irgendwelchem esoterischem Kram, auch er hat das gesagt, ganz genau. Ich bin sehr gespannt, was auf uns zukommt und ich habe, lieber Heike, am Schluss meines Gesprächs immer eine Frage an meine Gäste und Gästinnen und die möchte ich dir auch gerne stellen. Was ist für dich persönlich **Glück**?

Heike Mayer: [00:57:25] In einem Moment ganz **lebendig da zu sein**. Ich hatte gerade ein Bild von mir, wo ich gestern an einem Magnolienbaum stand. Und ganz... Es war so viel Freude da, es war so viel Schönheit da, es war so viel... Schau, weißt du, mir fehlen die Worte dafür, weil ich es oft schwer auszudrücken finde, was das Zeug ist, weil es eher ein **innerer Zustand** ist. Nicht so sehr abhängig von dem, was wir tun, sondern wie ich damit da bin. **Nirgendwo anders sein zu wollen**, vielleicht ist das Glück, weißt du, irgendwo zu sein mit diesen Menschen in dieser Situation, an dieser Stelle und nirgendwo anders sein zu wollen als da.

Jutta Ribbrock: [00:58:21] Wundervoll. Ich wollte auch gerade wirklich nur schweigen und dir zuhören und dir zuschauen vor allem, weil als du gerade den Gedanken gesucht hast, habe ich dein strahlendes Gesicht gesehen, wie du in diesen Moment geschwelt hast. Das war gerade sehr schön. Wunderbar. Danke dir von Herzen, liebe Heike, für dieses schöne Gespräch.

Heike Mayer: [00:58:43] Vielen Dank für das Miteinander. War eine Freude für mich.

Jutta Ribbrock: [00:58:47] Dankeschön. Falls du Fragen oder Anregungen zu meinem Podcast einfach ganz leben hast, dann schreib mir gern an jutta at juttarebrock.de. Welche Themen interessieren dich besonders? Worüber würdest du gerne mehr wissen? Und wenn du mehr über Heike Meyer erfahren möchtest, schau gern in die Show Notes zu

dieser Folge, da findest du auch einen Link zu ihrem aktuellen Buch. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt's auf einfach ganz leben.de und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.agon-verlag.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge. Und ich freue mich sehr, wenn du wieder dabei bist. Tschau

Speaker 1: [01:00:38] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.