

Podcast mit Sandra Teml und Martin Wall

Jutta Ribbrock [00:00:09]: 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 Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch klarer und intensiver macht. Heute sind bei mir **Sandra Teml** und **Martin Wall**. Sandra ist psychologische Beraterin, Einzel- und Paarcoach, Eltern- und Familienberaterin und Sexualtherapeutin. Martin, auch psychologischer Berater. Er macht Einzel-, Paar- und Männercoaching und Familienaufstellung. Und beide gemeinsam haben eine Seminarreihe darüber entwickelt, wie wir uns emotional von unseren Eltern lösen können. Sie nennen das **Entälterung** und haben darüber auch ein Buch geschrieben mit dem Titel **Entählt euch**. Wie wir die emotionale Abhängigkeit von unseren Eltern überwinden und endlich uns selbst leben. Und wie das geht. Wie dadurch auch unsere Liebesbeziehungen aufblühen können und wir auch im Kontakt mit weiteren Menschen, also Freundinnen, Kollegen oder Chefinnen, klarer und auch mehr wir selbst werden können. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Sandra, lieber Martin, schön, dass ihr da seid. Herzlich willkommen!

Sandra Teml [00:01:48]: Danke für die Einladung.

Jutta Ribbrock [00:01:49]: Ich hoffe, ich habe euch angemessen vorgestellt. Ihr macht so viele Sachen schon. Habt ihr euch wiedergefunden?

Sandra Teml [00:01:55]: Ja. Ja, haben wir.

Jutta Ribbrock [00:01:57]: Ich sage es gleich vorweg. Ihr seid ja nicht nur Kolleg:innen. Ihr seid auch ein Ehepaar. Und ich bin sehr gespannt. Vielleicht deutet ihr es uns schon mal an: Das Thema Entälterung beschäftigt euch wahrscheinlich als Paar auch miteinander, oder?

Sandra Teml [00:02:11]: Ja, ich sage mal so: Wir haben vor, es war Anfang Corona, wie wir vor dem ersten Lockdown, dann haben wir gesagt, wir sollten doch das hier mal ein bisschen mehr unter die Leute bringen. Wir haben das schon live gemacht, in kleinen Gruppen, und da waren wir eigentlich noch ganz schön frisch zusammen. Wir sind ja schon älter, aber, oder und ein junges Paar und wir sind auch ganz frisch getraut. Wir haben im August geheiratet. Also wir feiern morgen und fast drei Monate sind wir schon verheiratet. Was natürlich noch zu teilen ist, ist, dass wir beide Eltern haben. Das haben wir auch noch gemeinsam. Mit dem anderen Unterschied, dass Martins Mutter schon verstorben ist. Aber auch das schreiben wir im Buch. Wir können uns auch mit den Eltern, die nicht mehr da sind, noch beschäftigen. Die gibt es ja eben noch in unserem Kopf. Und ja, in unserer Paarbeziehung ist es insofern ein Thema, weil unsere Eltern in der einen oder anderen Form hineinwirken. Und manchmal gibt es auch hier Turbulenzen. Also es ist natürlich auch eine private Geschichte, es ist ein privates Anliegen und ein privates Brennen dafür und und da bin ich auch schon fertig. Wir haben ja beide auch Kinder, also insgesamt fünf, und das ist uns auch ein großes Anliegen, hier uns gut zu entstricken, sagen wir mal so.

Jutta Ribbrock [00:03:34]: Das klingt gut. Vielleicht, Martin, könnt ihr das auch mal am Anfang noch mal, dass wir eine kleine Definition haben. Was meint ihr genau mit Entälterung?

Martin Wall [00:03:45]: Mit Entälterung meinen wir die **Ablösung von unseren Eltern**, um eine **Beziehung auf Augenhöhe** zu führen. Und das ist für manche sehr schwierig. Das heißt, manche müssen da auch den Weg über wirkliche totale Distanz gehen. Aber am Ende des Tages geht es uns darum, und es ist unser Ziel, die Menschen zu unterstützen, eine Beziehung auf Augenhöhe und nicht einen Abbruch oder nicht eine Verschmelzung mit den Eltern oder eben sich selbst zeigen, wie man wirklich ist, auch seinen Eltern.

Jutta Ribbrock [00:04:20]: Ja, ich glaube, dieser Wunsch schlummert in uns allen. Was sind so typische Situationen, woran man eigentlich sehen kann: Meine Entälterung ist tatsächlich noch gar nicht gelungen? Also was so zwischen Eltern und Kindern so typischerweise passiert, einfach mal so ein bisschen so ein Nervkram. Könnt ihr uns da ein bisschen Beispiele sagen?

Sandra Teml [00:04:41]: Also wenn du Mitte 40 bist und heimlich rauchen gehst.

Jutta Ribbrock [00:04:47]: Okay, verstehe.

Sandra Teml [00:04:48]: Es kann auch Mitte 50 sein oder Mitte 60, also je nachdem, weil und und dann eben von deinen Eltern etwas verheimlichst. Und wir haben am Anfang unseres Buches stellen wir die **Astrid** vor. Ja, und die Astrid. An der Astrid kann man das, glaube ich, ganz gut festmachen. Die Astrid, die war immer ein sehr braves Mädchen und sehr angepasst und hat sich auch immer ihren Eltern und vor allem ihrer Mutter zuliebe sehr ordentlich gekleidet und hat aber dann in der Pubertät angefangen, so ein Doppel Leben zu führen, indem sie den Faltenrock und Ballerina gegen schwarzen Hut, die schwarze Jeans und die Doc Martens getauscht hat. Und älteren, also während sie in die Schule gefahren ist, hat sich dann sozusagen ihr authentisches Selbst für die Schule aufgehoben und hat sich dann wieder zurückverwandelt. Und die Frage ist, wie weit ins Erwachsenenleben hinein treibt sie es, dass sie immer noch sich verwandelt und eben die ist, die ihre Eltern haben wollen, anstatt sich als die zu zeigen, die sie wirklich ist? Als ein Beispiel. Nur vielleicht könnte man noch genug andere Beispiele nennen.

Martin Wall [00:05:57]: Natürlich beim Verheimlichen sind. Dann gibt es immer sehr große Steigerungsmöglichkeiten, zum Beispiel Menschen, die dann ihren Eltern nicht sagen, wenn sie ihren Job verlieren oder solche Dinge versuchen zu verheimlichen, wie viel Geld sie verdienen usw. Da gibt es dann auch in diesem in dieser Ecke auch zu verheimlichen, wie die Beziehungen laufen. Aber auf der anderen Seite gibt es dann auch die Möglichkeit, dass sozusagen Dinge den Eltern erzählt werden, die der Partnerin nicht erzählt werden oder über die Partnerin ist genauso. Es kann auch in die andere Richtung das Pendel ausschlagen. Also **Verheimlichen oder Grenzenlosigkeit** ist auch eine Form der nicht sozusagen Beziehung zu den Eltern.

Jutta Ribbrock [00:06:46]: Da hast du gerade schon was angesprochen. Das würde mich nämlich auch interessieren, weil das eine, worum es euch geht, wenn ich das verstehe, ist tatsächlich, wie ist das Verhältnis zu meinen Eltern? Wie kann ich das auch verändern? Und das andere ist, es ragt ja in alles rein. Es ragt ja in unsere Beziehung, die wir im Heute haben. Also wenn ich jetzt Mitte 40 bin und denke, ich bin erwachsen und führe mein eigenes Leben, genau, und dann kommt so was. Ich sage nicht, wenn ich um die Ecke rauchen gehe oder so, aber alle Beziehungen, die ich habe, Liebesbeziehungen und eben auch zu anderen Menschen, zu Kollegen, Kolleginnen usw., da spiegelt sich ja das auch drin wieder. Was können da auch so typische Sachen sein, die nicht gut laufen

in solchen Beziehungen, die darauf hindeuten, dass ich mit den Eltern noch so verwurschtelt bin?

Martin Wall [00:07:38]: Einerseits ist es sicher das **Schämen für die Eltern**. Das ist ja ein Klassiker, den wir aus der Pubertät kennen. Manche Menschen nehmen das aber sehr, sehr lange mit. Die wollen eigentlich dann nicht haben, dass sie ihrer Mutter im Fitnesscenter begegnen. Ich glaube, dieses Beispiel kommt im Buch vor, wenn sie mit den Freundinnen dort ist. Und das macht dann natürlich Probleme. Oftmals ist es aber so, dass das Schlimmste ist schon immer die Beziehung, also die eigene Liebesbeziehung ist gar nicht so, dass sie sich nur dort spiegelt, sondern einfach, dass es dann dort sichtbar wird, dass das so nicht funktionieren kann. Also der Partner gibt einem dann das Feedback, so wie du mit deinen Eltern tust. Und auch das sollten wir sozusagen als Zeichen nehmen, wenn uns unser Partner sagt: So geht das nicht.

Sandra Teml [00:08:30]: Na ja, es ist auch interessant, wenn wir bei diesem Beispiel des heimlich Rauchens bleiben, dann. Also wenn ich mir das jetzt vorstelle, dass man das meinem Partner, den ich sonst sehr attraktiv und sexy finde, der dann bei den Eltern sich in einen kleinen Jungen verwandelt. Das macht einfach was mit der Paarbeziehung, also. Oder wenn wir jetzt bei Astrid bleiben, die, die dann zu jemanden ganz anderen wird als zu der Frau, in die ich mich verliebt habe. Und darum geht es auch. Dieses eigentlich diese, dieses **Verlieren unserer, unseres, unseres Großseins**. Und dass wir wieder zu kleinen Kindern werden. Beziehungsweise wenn uns das in der Paarbeziehung auch noch nicht gelungen ist, irgendwo kommt es dann einfach zum Vorschein und spätestens dann kommt es zum Vorschein, wenn wir selber Eltern werden, weil dann triggern uns unsere eigenen Kinder so an und erinnern uns so an unser eigenes Großwerden, dass die ganze Geschichte dann so ein bisschen explodiert. Und ich nehme mir gerne das Bild von einem von Autos, von den **Autoscootern**, wo dann viele Autos auf einmal auf einer Bühne sind, wenn man nur zu weit ist und dann stößt man gar nicht so oft zusammen. Aber sobald man ein Kind hat, kommen instant vier weitere Autos dazu, weil plötzlich gibt es wieder die Großeltern, die jetzt hier auf der Bühne sind. Und wenn man so wie wir Patchwork haben, bekommt das verästelt sich dann in ganz viele Autos auf und plötzlich wollen dann alle irgendwie mitreden und teilhaben und dann gibt es einfach **Zusammenstöße** und dann lernt man auch die eigenen **Grenzen** kennen. Und dann, ja, und dann ist Farbe bekennen und Entscheidungen zu treffen und zu sagen: Ja, ich bin der Mann, der raucht und sich und seiner Mutter zuzumuten und sie schauen, was dann passiert.

Jutta Ribbrock [00:10:23]: Oh wow. Das erfordert Mut.

Sandra Teml [00:10:25]: Total.

Jutta Ribbrock [00:10:26]: Wenn ich jetzt merke, dass da so unrunde Sachen laufen, wie ihr das gerade schildert und ich möchte das erforschen und herausfinden, was dahinter steckt. Was empfiehlt ihr?

Martin Wall [00:10:39]: Was empfehlen wir?

Sandra Teml [00:10:40]: Die Menschen kommen dann und haben so einen Leidensdruck. Und das ist das erste, was die Menschen eigentlich wollen, ist, dass sich mal die anderen verändern. Also die erste Empfehlung ist und das ist auch die gute Nachricht, nicht die schlechte: **Das liegt an dir** und ich finde, wir möchten Menschen gerne daran erinnern, dass sie als erwachsene Menschen eine **Gestaltungsmacht**

haben und die Ohnmacht, die viele von uns als Kinder gefühlt haben, weil Eltern ihre Macht über uns ausgeübt haben, möglicherweise, dass die vorbei ist. Und wir können heute gestalten. Und das ist das erste, woran wir unsere Klienten, Klientinnen erinnern. Und wir arbeiten dann eben mit diesen **Mentallogen**, wo wir, wo wir die Menschen einladen, mal in so herausfordernde Gespräche einzusteigen oder Gespräche, die immer nach dem gleichen Ablauf, nach dem gleichen Schema ablaufen. Hier zu schauen, was passiert, also was passiert, wenn ich mich beruhigen kann. Wir beschäftigen uns auch im Buch ganz viel mit dem **autonomen Nervensystem** und mit der Botschaft **Zustand vor Inhalt**. Also ich kann keine Inhalte besprechen, wenn ich völlig in keinem guten Zustand bin. Und dieses Zustand-Bewusstsein ist auch etwas, das wir mit unseren Klienten erarbeiten wollen und Bewusstheit erschaffen und dass wir mal am Papier üben, ruhig zu werden und nicht in diese aus dieser Emotionalität, dass diese Gekränktheit auch wieder verletzt hat, die da einfach passiert durch diese Zusammenstöße bei diesem Autoscooter, dass wir nicht darauf reagieren, sondern uns mal die Zeit nehmen.

Martin Wall [00:12:33]: Wenn wir dann unseren Zustand verbessert haben, hoffentlich ist da etwas sicher. Der erste Schritt ist, dann kann man sich überlegen: Ist die Situation, in der ich jetzt lebe oder mit der ich sozusagen umgehen muss, gefällt mir die oder will ich sie einfach nicht? Und da muss man, muss man manchmal auch **Preise bezahlen**. Sagen wir, meistens. Weil natürlich ist es das. Sagen wir mal in meinem Beispiel: Kinder bauen manchmal auf den Grundstücken ihrer Eltern ihr eigenes Haus, aber es ist immer noch auf dem Grundstück der Eltern und man hat dann vielleicht 500.000 € für ein Haus gezahlt auf dem Grundstück der Eltern. Und dann kommt man drauf, dass das Wohnen dort furchtbar ist, unerträglich ist. Und dann ist der Preis halt sehr, sehr hoch, wenn man sagt: Okay, ich will jetzt unabhängig werden, ich will irgendwo anders wohnen, nicht auf dem Grundstück meiner Eltern, wo die dann immer sagen können: Das ist aber mein Grundstück, hier wird nach meiner gedreht. Dann ist der Preis halt sehr, sehr hoch. Aber manchmal sind die Preise halt auch niedriger. Vielleicht bekommt man noch 200 € im Monat Unterstützung. Manche Menschen bekommen das bis ans Ende ihres Lebens und vielleicht muss man dann auf diese 200 € verzichten und sagen: Okay, ich bin jetzt eben erwachsen und ich bin unabhängig und ich möchte nicht mehr in dieser Situation leben.

Sandra Teml [00:14:04]: Ja, was mir noch dazu einfällt, ist es nachzuschauen, wo bin ich **abhängig**, möglicherweise **erpressbar**. Zum Beispiel wenn kleine Kinder da sind. Und ich habe jetzt niemanden für die Kinderbetreuung und ich brauche aber Freizeit wie einen Bissen Brot. Und dann habe ich vielleicht meine Eltern in der Hand und sagen: Wir besser, wenn du nicht - ich sage es unter Anführungszeichen - brav, sprich nach unseren Vorstellungen lebst, dann passen wir nicht mehr auf die Kinder auf. Und so werden wir dann hineingedrängt in die **Erfüllung von Erwartungen**. Und das ist eben auch ein Preis, den wir zu bezahlen haben. Zu sagen: Gut, dafür, dass ich nicht mehr erpressbar bin, habe ich diese Kinderbetreuung nicht mehr.

Martin Wall [00:14:45]: Also das sind dann Situationen, aus denen man sich rausbegibt.

Jutta Ribbrock [00:14:58]: Also was ich total schön fände, weil Sandra hat gerade den Begriff **Mentallog** ja schon angesprochen, also dass wir den mal kurz erklären und da habt ihr wirklich wunderbare Beispiele im Buch. Also, wenn ich das richtig verstehre, aber bitte erklärt ihr das noch mal in euren Worten. Der Mentallog ist ja so was wie, dass ich wie so ein bisschen wie ein Schauspieler auf der Bühne ein Gespräch übe und mir vorstelle: Ich sage das, dann sagt mein Vater, meine Mutter dieses und dann sage ich was anderes und ich stell mir aber schon die Antworten vor und schreib das richtig nieder. Und

was mir so gut gefällt in eurem Buch, ist, dass ihr zum Beispiel von Astrid und vielen anderen Beispielen, die ihr bringt, habt ihr ja beispielhafte Dialoge, die irgendwie schiefgehen oder nicht so toll sind oder schmerhaft sind, wie auch immer. Und dann, im zweiten Teil eures Buches, kommt es dann, wie man die transformieren könnte. Und wenn ihr uns mal so ein Beispiel vorträgt, also das eine, wo die sich vielleicht verzetteln und verwurschteln und das andere, wo dann der Umgang besser gelingt, das fände ich toll.

Martin Wall [00:16:11]: Also ganz wichtig ist beim Mentallog eben das, dass man in diesen **Zustand** hineingeht. Und für viele Menschen ist es schon so, wenn sie schon nur daran denken und wir gehen ja, warum haben wir die Möglichkeit gewählt, nicht einfach darüber zu schreiben über eine Situation? Weil wir, wenn wir sozusagen da hineingehen und diese diese Situation in uns hochholen, dann spüren wir diesen Zustand stärker. Und das ist eigentlich sozusagen das der Grund, warum wir Dialoge nehmen und nicht sozusagen über eine Situation schreiben. Und da da ist sozusagen immer der erste Schritt, wenn man so etwas macht, diese Arbeit, da geht es darum, sich zu fragen, in welchem Zustand gerate ich, wie wütend werde ich oder wie, wie immer, in welchem Zustand komme ich: traurig, verschreckt, ängstlich, sterbe ab, traue mich nichts mehr sagen wir auf immer. Aber wir haben hier ein sehr mildes Beispiel, das wir vielleicht gerne vorlesen würden. Und das ist die **Ivana**. Und die möchte auch nicht mehr so, wie es jetzt läuft. Aber sie ist sozusagen nicht so mit viel Geld verbunden, sondern vielleicht ein bisschen, aber es ist einfacher.

Jutta Ribbrock [00:17:27]: Also das heißt jetzt, ihr schlüpft in zwei Rollen. Wer ist wer von euch?

Martin Wall [00:17:33]: Die Sandra ist die Ivana. Aber wir wollen diesmal ausnahmsweise die Menschen nicht verwirren und eine Frauenstimme verwenden für die weibliche Rolle und eine Männerstimme für die männliche Rolle. Und ich bin der Opa und es ist ein Familienessen. Die Situation und das Essen ist fertig und der Opa nimmt den Teller zu Hause bei der Ivana und der Opa nimmt den Teller und schleckt ihn ab.

Jutta Ribbrock [00:18:00]: Hmm.

Martin Wall [00:18:01]: Bis der Teller ganz nichts mehr drauf ist und die Ivana findet das sehr ekelig.

Jutta Ribbrock [00:18:09]: Okay, dann lasst mal hören.

Sandra Teml [00:18:11]: Opa, geht's noch? Du kannst. Das kannst du doch nicht machen.

Martin Wall [00:18:16]: Was meinst du?

Sandra Teml [00:18:18]: Du kannst doch hier nicht einfach den Teller ablecken.

Martin Wall [00:18:21]: Kann ich. Hast du ja gesehen. Und überhaupt, wo soll ich ihn denn sonst abschlecken?

Sandra Teml [00:18:27]: Na, von mir aus bei euch zu Hause.

Martin Wall [00:18:30]: Aber geh! Wir sind doch hier unter uns. Das ist die engste Familie. Da kann jeder so sein, wie er eben ist. Das ist Vertrautheit. Gemütlichkeit, verstehst du?

Sandra Teml [00:18:43]: Nein, so sehe ich das nicht. Ich furze ja auch nicht, wenn ich mit euch am Tisch sitze. Und das ist mein Zuhause.

Martin Wall [00:18:49]: Na, von mir aus kannst du auch gern furzen. Ich rede über Rülpser. Ja, auch wenn es mir geschmeckt hat.

Sandra Teml [00:18:56]: Und wenn du im Restaurant bist?

Martin Wall [00:18:58]: Wie gesagt, wir sind hier ja eine Familie. Ich bin nur authentisch.

Jutta Ribbrock [00:19:04]: Hmm. Lecker.

Sandra Teml [00:19:06]: Vielleicht sollte der eine oder die andere, dass er diese. Diese Idee. Ich bin so, wie ich bin. Und ich bin **authentisch**. Und deswegen. Das bedeutet, dass ich mir im Familienrahmen einfach alles erlauben kann. Und das ist nicht das, wohin wir die Leute coachen wollen. Eben. Authentisch bedeutet: Ich lass mich gehen, sondern es geht uns auch darum, zu schauen, welche **Auswirkungen** hat denn mein Tun auf andere? Und der Opa merkt, dass das, was er tut, eine Auswirkung hat und keine gute. Und er kann es elegant ignorieren.

Jutta Ribbrock [00:19:42]: Und dabei ist ja Ivana ist es, glaube ich, oder? Ivana ja durchaus mutig schon, dass sie ihn darauf anspricht, aber eigentlich schlüpft er so raus, also irgendwie kriegt sie ihn nicht so recht zu fassen.

Martin Wall [00:19:55]: Nö, aber sie kriegt es nicht zu greifen und sie weiß auch nicht, was sie jetzt. Das nächste Mal wird er es wieder machen. Und das ist jetzt natürlich die große Frage: Was? Was ist jetzt da? Der Preis sozusagen, den sie zahlen muss, wenn sie das nicht mehr haben will.

Jutta Ribbrock [00:20:10]: Okay, dann lass mal hören.

Sandra Teml [00:20:13]: Also das Kapitel heißt dann: **Ich nehme mich ernst**. Und die Ivana, das ist, glaube ich, auch wichtig, ist, dazu zu sagen, ist, dass wir hier nicht jetzt das perfekte Gespräch mit Ivana und ja und dem Großvater hier aufschreiben, sondern vielleicht wird es merkbar, dass sie **ruhiger** bleiben kann. Und das ist ja ein erster großer Schritt. Und das ist alles noch nicht mit dem realen Opa, sondern mit dem Opa. Einfach in diesem Mentallog ist eben, wie du schon gesagt hast, eine Zusammensetzung von dem Arbeiten im mentalen Universum und aus Dialog.

Martin Wall [00:20:50]: Opa, ich finde es schlecht.

Sandra Teml [00:20:52]: Ich finde das Abschlecken von Tellern ekelhaft.

Martin Wall [00:20:55]: Jetzt reg dich doch nicht auf.

Sandra Teml [00:20:58]: Ich werde daran arbeiten, mich nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Trotzdem finde ich es ekelhaft und möchte mich dem nicht mehr aussetzen.

Martin Wall [00:21:06]: Aber hey, wir sind doch hier unter uns. Das ist die engste Familie. Da kann jeder so sein, wie er eben ist. Das ist Vertrautheit. Gemütlichkeit, verstehst du?

Sandra Teml [00:21:15]: Und wenn du im Restaurant bist?

Martin Wall [00:21:17]: Wie gesagt, wir sind hier ja eine Familie. Ich bin nur authentisch.

Sandra Teml [00:21:21]: Gut, dann treffen wir uns das nächste Mal im Restaurant. Ich bin noch nicht so weit, Gemütlichkeit zu ertragen. Ein bisschen Steifheit ist mir unter diesen Umständen einfach lieber.

Jutta Ribbrock [00:21:32]: Okay, verstehe. Also, sie hat geschafft, ein bisschen mehr **Distanz** zu schaffen und sich nicht so doll reinziehen zu lassen.

Sandra Teml [00:21:41]: Ja, sie kommt auch ins **Gestalten**. Also sie überlegt sich jetzt mal, okay, muss das jetzt hier bei mir zu Hause stattfinden? Möglicherweise ist Opa im Restaurant dann, wenn man nicht unter uns sind und wenn man dann in der Öffentlichkeit sind, ist er dann anders? Und dann weiß er sich zu benehmen und dann ist es ja gut, wenn ich mit diesem Opa Zeit verbringen und nicht mit dem, der authentisch ist. Ja.

Jutta Ribbrock [00:22:11]: Es ist ja so, wir sprechen ja jetzt über so innere Prozesse und auch was Äußeres. Also was sie anfangs erwähnt habe, wenn ich jetzt zum Beispiel unter Schmerzen mich entscheide aus dem Haus, das ich für viel Geld auf dem Grundstück der Eltern gebaut habe. Erstens kostet mich das viel Geld, zweitens ist es etwas **Äußeres**, das ich verändere. Das andere ist, ich lasse das Äußere so, das heißt, ich bleibe oder gehe trotzdem in die Begegnung mit den Personen, aber versuche, einen **anderen Umgang** zu finden. Das sind ja so ein bisschen zwei verschiedene Paar Schuhe, die natürlich dann irgendwann auch Hand in Hand gehen. Aber hab ich das richtig eingeordnet in euren Augen? Könnt ihr das noch ein bisschen verdeutlichen? Vielleicht.

Sandra Teml [00:23:01]: Ja, also natürlich. Irgendwie gehe ich davon aus, dass die, die das in den 500.000 € Haus gebaut hat, dass man das nicht so leichtfertig aufgibt, sondern das versucht, hier ins Gespräch zu kommen. Es gibt aber Eltern, die sind sehr **beständig und nicht zu bewegen**. Und es gibt auch ein Beispiel im Buch und das ist auch tatsächlich ein reales Beispiel, wo Menschen diesen Preis bezahlt haben, weil einfach und in diesem Fall ist es der Vater überhaupt nicht einsichtig ist und dieses ein Titel meint zu haben, dass er sagt: Ich habe das Recht, hier reinzugehen und rauszugehen, wann ich will. Ich habe euch auch mal die Kinder abgeholt. Ich habe das und das und das gemacht und dann mache ich jetzt einen Strich drunter. Und deswegen darf ich das. Und die haben jetzt, also wenn, wenn du alles probiert hast und die Hand ausgestreckt hast und auch den Dialog gesucht hast und Eltern sich hier nicht bewegen, dann dann haben wir immer noch eine andere Wahl. Ja, ich möchte fast sagen, wir haben es. Vielleicht bin ich tollkühn, wenn ich das sage. Ich sage es trotzdem, weil ich gerne darüber philosophiere. Aber wir haben hier, so wie wir jetzt hier aufgestellt sind, hier, Gott sei Dank, zu Friedenszeiten

haben wir fast immer die Wahl, dass wir wählen können, wie wir tun. Und wir können auch wählen, um den Preis des Vaters zu ertragen. Aber manchmal tut es einfach so weh, dass es nicht mehr geht, dass es nicht mehr geht, wo dann die Paarbeziehung darunter leidet und auch dann die Beziehung zu den eigenen Kindern, dass das Menschen dann echt was verändern und den Preis dann bezahlen. Und das glauben Eltern einfach nicht. Also viele Eltern glauben, das geht immer so weiter und unsere Idee ist auch die die **Veränderung der inneren Einstellung**, also die wenn. Wenn es jemandem gelingt, nicht mehr erpressbar zu sein, dann von den eigenen Eltern nicht mehr zu sein. Dann wird das auch eine. Es wird das eine Kreise ziehen. Dann bin ich auch nicht mehr von meinem Partner erpressbar und von meinen Kindern auch nicht mehr und ich werde auch nicht mehr erpressen. Also da tut sich dann ganz viel.

Jutta Ribbrock [00:25:15]: Das finde ich einen ganz tollen Aspekt. Was ich eben auch meinte, das ragt in alle anderen Beziehungen rein, im Negativen wie im Positiven. Also wenn ich das bewältigt habe, dass ich das mit den Eltern, diese Grenzüberschreitung, dass ich mich da wirklich abgrenzen und das verarbeite, dass das dann auch in anderen Beziehungen gelingt, das ist wirklich großartig. Und ich habe jetzt gerade das mit dem Kreis angesprochen, das ist ja, Martin, dein. Deine Website heißt Im Kreis.de. Das heißt, der **Kreis als Symbol** ist in eurer, in, in eurem Konzept. In eurer Philosophie spielt ja auch eine große Rolle, dass diese Grenzüberschreitungen von Eltern zum Beispiel, das macht ihr ja fest an dem Kreissymbol. Vielleicht könnt ihr das kurz beschreiben.

Martin Wall [00:26:05]: Ja, der Kreis, es ist ja auch ein bildnerisches Wort in meinem Kreis oder in unserem Kreis, im Kreise der Familie oder wie auch immer. Ja, und wer gehört zu welchem Moment sozusagen in diesen Kreis hinein und hinaus. Und wir haben es dann noch mal enger gezogen, haben gesagt, jede einzelne Person hat einen Kreis um sich und dann gibt es sozusagen kann man diese Kreise teilen miteinander?

Sandra Teml [00:26:34]: Ja, aber bitte nicht **uneingeladen**. Ja, also ich lade jetzt alle Zuhörerinnen und Zuhörer ein, sich das mal vorzustellen, dass jeder, jeder einen Kreis um sich hat. Ich weiß, wie es ist. Wir sitzen jetzt gerade in meiner Praxis und ich habe hier vorne so **Hula-Hoop-Reifen** liegen in Rosarot und in Blau, in groß und in klein. Also dass man wirklich sehr schnell eine Familienaufstellung machen kann. Also die Kleinen werden dann auch für die jungen Kinder, die noch nicht erwachsen sind und sich das mal zu verbildlichen, um zu sagen: Hey, ich habe Grenzen, ich habe Grenzen und die mal sichtbar zu machen und sich dann mal zu überlegen. Wann werden die von anderen Menschen uneingeladen überschritten? Jetzt mache ich ein bisschen ein Outing. Wir haben im Buch das Beispiel von, ich glaube, es ist Ruth. Ich weiß es nicht. Glaube es ist. Es ist nicht die Ruth. Das ist tatsächlich meine **Großmutter**, die über meine Grenzen gestiegen ist und meine Großmutter mir uneingeladen **Krapfen** geschickt hat, Faschingskrapfen und sich aufopferungsvoll zum Bäcker begeben hat, auch schon sehr alt und fortgeschritten und hat dann Krapfen gekauft. Und ich muss sagen, meine Großmutter 250 Kilometer weit von mir weg gewohnt und hat mich dann darüber informiert, was sie nicht alles geleistet hat, um diese Krapfen nach Wien geschickt hat. Und ich wusste jetzt schon, das dauert mindestens zwei Tage, bis sie in Wien sind. Und jetzt kann sich jeder, jede vorstellen, wie Krapfen aussehen, wenn die zwei Tage unterwegs sind. Also der gute Zuckerguss ist dann in so was.

Jutta Ribbrock [00:28:15]: Genau.

Sandra Teml [00:28:15]: Hat sich das, glaube ich, aufgelöst. Also von gut ist hier nicht nicht mehr die Rede. Und dann wusste ich aber, sie wird mich anrufen und mich fragen,

wie gut die Krapfen sind. Also das sind **uneingeladene Geschenke**, die eben mehr Ärger bringen dem Beschenkten als Freude. Und meine Großmutter hat es trotzdem gemacht, weil sie sich dadurch wohlgefühlt hat, weil es ihren **Selbstwert** gepusht hat. Und das wäre sozusagen so ein **Kreis-Übertritt**, was von außen aussieht, wie gut gemeint, was für eine nette Omi, was die alles macht. Aber es ist. Es erzeugt ein wahnsinnig unangenehmes Gefühl.

Jutta Ribbrock [00:28:51]: Eigentlich eine Belastung für dich, du als junge Mutter mit deinen Kindern. Und jetzt muss du auch noch die Krapfen essen, die gar nicht schmecken oder gestehen, dass ihr sie weggeschmissen habt.

Sandra Teml [00:29:01]: Genau, genau. Und das und das. In dieses **Dilemma** von jemandem hineingedrängt zu werden, den man ja sehr liebt, das ist das wahnsinnig Unangenehme. Und eigentlich möchte ich dir nur aus meinem Kreis rausstoßen, aber jetzt liebe ich sie. Und wie kann ich es dann formulieren, dass ich, also dass ich mich ernst nehme und meine eigenen Werte nicht verrate, meine Großmutter nicht anlügen, was ich damals, glaube ich, noch gemacht habe. Und ich habe gesagt, ja, gut. Aber ich denke, zu Weihnachten kommt ja auch die Tage, finde ich schon bald. Und auch diese, wie oft sagen wir das, schön, was wir geschenkt bekommen haben und meinen es ja gar nicht so, aber um des lieben Friedens willen. Und wenn wir Dinge tun **um des lieben Friedens willen** und weil wir Harmonie haben wollen, dann ist es einfach ein wahnsinniger **Selbstverrat** und wir nehmen uns unseren Kreis, um unsere Grenzen nicht ernst. Und das möchten wir, also hoffentlich mit anderen mit unserem Buch ein Stück mehr erreichen, dass sich Menschen ernst nehmen, ohne den anderen die Krapfen ins Gesicht zu drücken.

Jutta Ribbrock [00:30:04]: Genau das ist nicht so weit kommen muss. Das wäre gut. Wie sieht ihr das eigentlich, um diese Sachen zu erforschen und zu bearbeiten? Wie weit müssen wir wirklich in die **Vergangenheit** zurückgehen? Es gibt ja auch heute viele Ansätze, dass man eigentlich gar nicht mehr so sehr so tief eintaucht in die Erlebnisse, die man als Kind hatte, also wie es jetzt zum Beispiel in der Psychoanalyse ist oder so, sondern mehr in der **Gegenwart** arbeitet. Ich finde, eure Mentalloge sind auch eher so ein Instrument der Gegenwart. Trotzdem meine ich auch ein bisschen rausgelesen zu haben, so in eurem Buch, dass so eine **Rückschau** in gewissem Maß doch notwendig ist. Wie viel Rückschau denkt ihr ist notwendig?

Martin Wall [00:30:49]: Das ist jetzt natürlich eine sehr **individuelle** Geschichte. An sich sind wir, wie du sagst, eher drauf. Wir gehen davon aus, dass sich fast alles dauernd zeigt. Es ist sowieso in der Gegenwart sichtbar und manchmal haben wir so eine Sehnsucht. Oder jeder Mensch hat die Sehnsucht, irgendwie sein Leben, sein eigenes zu verstehen. Wie bin ich denn als sozusagen von meiner Geburt dahergekommen, dass ich jetzt hier sitze mit über 50 und jetzt in dieser und dieser Situation bin und da eine Erklärung dafür zu bekommen, kann manchmal sehr **beruhigend** sein. Und darum ist es sozusagen manchmal für Menschen hilfreich, das zu verstehen, sozusagen: Wann ist das losgegangen? Aber grundsätzlich arbeiten kannst du in der Gegenwart. Es zeigt alles **jetzt und hier**. Aber manchmal glauben wir auch, dass wir den Dingen aus dem Weg gehen können. Und das sind ja jetzt so unsere Eltern oder unsere Kinder. Oder unsere Partner, die stoßen ja immer wieder die gleichen Geschichten an, immer wieder ist das gleiche unangenehm. Und dann haben wir die Idee, dass wir dem aus dem Weg gehen könnten. Das funktioniert aber nicht. Also wir werden Einsiedler und da bin ich mir ganz sicher.

Sandra Teml [00:32:11]: Wir können uns nicht von unseren **Themen scheiden lassen**. Also wir sind ja beide in der zweiten Ehe und es ist kaum zu glauben, wir triggern einander auch an, weil einfach. Wir sind noch nicht fertig. Es gibt einfach Themen, die die noch nicht aufgelöst sind. Man kann noch das Wort Heilung in den Mund nehmen, noch nicht geheilt sind. Und das passiert einfach in emotional nahen Beziehungen. Dass wir einander auf die Zehen steigen. Hoffentlich nicht mit Absicht. Ja, das gibt es auch. Also darüber schreiben wir auch im Buch über ekelhaftes Verhalten. Aber dass wir einander immer wieder dort erwischen, wo es wehtut. Das, das ist auch Sinn und Zweck von Beziehungen. Zu sagen: Ah, da gibt es noch etwas, da kann ich noch daran wachsen und ich bin da auch. Wir machen ja sehr viel Paarcoaching und wir lieben das beide sehr, weil sich, wenn wir, wenn wir das Paar hier sehen, wie hier auf der Couch sitzt und wie die miteinander tun und wie die einen Konflikt miteinander lösen oder wie sie in einen Streit geraten. Das sind alles schnell abrufbare, **gelernte Muster**, und die gilt es zu unterbrechen. Und wie schon gesagt, die zeigen sich im Hier und Jetzt. Und dann kann man sich natürlich fragen: Wo habe ich die gelernt? Und dann kommt man ganz schnell an den eigenen Küchentisch.

Martin Wall [00:33:36]: Aber bearbeiten und lösen kann man es im Hier und Jetzt. Und sich zu fragen, okay, was, wie, wie möchte ich jetzt sein? Und das macht es. Der andere, absichtlich oder unabsichtlich macht das. Obwohl er sieht, dass es mir schlecht geht. Macht es gerade deswegen und damit es mir schlecht geht. Das sind ja alles so Fragen, die wir uns und dem müssen wir auch ins Auge schauen. Wir wollen manchmal ganz gerne einfach haben. Eben so, dass die Sandra ihren Anfang auch will. Das ist dem anderen nur passiert und so stimmt es halt dann auch wieder nicht. Manchmal machen wir Dinge auch, weil wir wissen, **es geht**.

Jutta Ribbrock [00:34:15]: Ah, Wie meinst du das, Dass es geht?

Martin Wall [00:34:17]: Es geht einfach. Wir können das machen. Wir können uns einfach schlecht benehmen, weil es der Partner oder jegliche oder die Kinder einfach zulassen.

Sandra Teml [00:34:28]: Also meine Großmutter, meiner Großmutter wurde ja von vielen, von allen Seiten, von allen möglichen Seiten gesagt, sie möge das mit dem Essen sein lassen. Und sie hat ja gewusst, dass das für mich eine Belastung ist. Ich habe das ja auch gesagt, das war ja keine Überraschung. Es war ja auch in mir lesbar, und sie hat es trotzdem gemacht. Also am Ende des Tages war ihr das Gefühl, dass sie während des Krapfen kaufens oder Kekse backen muss. Oder Schnitzel Bei uns hatte diese diese Geschichte, die sie sich dabei erzählt hat, wie wichtig und wie wertvoll sie ist. Und **Essen bedeutet Liebe**. Und das Ganze, wie sie sich da selbst eingekauft hat, ist am Ende des Tages über dem gestanden, was das für einen Effekt. Und es hat wahnsinnig viel **Unfrieden** in die gesamte Familie gebracht. Wahnsinnig viel. Und sie war unaufhaltsam.

Jutta Ribbrock [00:35:19]: Ja.

Sandra Teml [00:35:20]: Bis zum Schluss.

Jutta Ribbrock [00:35:21]: Wahnsinn, verrückt.

Sandra Teml [00:35:24]: Und das ist jetzt also dieses dieses. Ja, wenn man, wenn man eigentlich, wenn man durch ist, schaut gut aus, aber es ist gut getarnt. Aber man richtet wahnsinnig viel Unfrieden an in einer Familie, weil sie ja.

Jutta Ribbrock [00:35:39]: Sich selbst viel wichtiger nimmt.

Sandra Teml [00:35:41]: Genau. Kann man das aber als **Selbstlosigkeit und Aufopferung** tarnen.

Jutta Ribbrock [00:35:45]: Das ist eigentlich die schlimmste Art. Also jetzt gibt es halt dieser Art, ich sage mal so ein bisschen Milde auch von nervigen Eltern oder oder oder Großeltern. Es gibt aber, du hast eben schon gesagt, auch manche, die wirklich richtig gemein und ekelhaft sind. Mich hat diese Geschichte, wenn du die oder ihr, die kurz erzählen mögt, von einem Mädchen, das in der Kindheit die Mutter, also dieses Kind steht auf einer Mauer. Mutter breitet die Arme aus und sagt: Ach komm, spring in meine Arme und was dann passiert, bitte erzählt das.

Sandra Teml [00:36:21]: Da haben wir uns bezogen auf den Film **Feuchtgebiete** weil es ist ein Ausschnitt aus diesem Film, weil es einfach so deutlich sichtbar wird und es ist kaum zu glauben und unser Gehirn kollabiert ja schier dabei, dass diese Mutter das Kind einlädt, von einer Mauer zu springen. Und sie breitet die Arme aus und das Kind springt und man sieht es in Zeitlupe und man sieht in Zeitlupe, wie die Mutter dann die Arme zurückzieht und man weiß schon: Oh mein Gott, ist das das Kind. Du merkst, ich kann es schon gar nicht mehr reden, weil unser Gehirn das gar nicht verarbeitet, weil das, weil das so **traumatisch und traumatisierend** ist. Und das Kind fällt dann tatsächlich auf die Knie und die Mutter sagt dann: Das ist ein es ist Weinen, Erziehen, Erziehungsmaßnahme, dass sie bitte in dem Leben **niemanden vertrauen** soll und das.

Jutta Ribbrock [00:37:14]: Ja, nicht mal der eigenen Mama, gar.

Sandra Teml [00:37:16]: Nicht mal der eigenen Mama. Und Also das sind Erziehungsmaßnahmen, die eben **Spuren im Gehirn** hinterlassen und die aber bewusst eingesetzt worden sind. Ich glaube, ich habe noch ein zweites Beispiel im Buch, dass diese Mutter dann ihrer Tochter auch im Schlaf die **Augenbrauen stutzt**. Und das sind einfach **Übergriffe**, die ja über normale. Eine normale Nervigkeit. Und meine Großmutter schickt mir Krapfen noch mal einen Gang höher schalten und ihn. Also der Ekel ist noch steigerbar. Natürlich sprechen wir hier auch von sämtlichen anderen Übergriffen, also wo **Gewalt oder sexuelle Übergriffe** im Spiel sind. Das wollen wir auch nicht beschönigen. Und es geht uns nicht darum, mit diesen Eltern eine Verbindung zu haben und mit ihnen Weihnachten am Tisch zu sitzen und so tun, als ob nichts wäre, sondern unser Anliegen ist: **Wie kann ich in mir zur Ruhe kommen und in meinen Frieden finden**, damit ich in den Beziehungen, die ich habe und die ich gestalte, zu Partner oder Kindern, dass ich hier eine **höchstmögliche Zufriedenheit** erreiche? Und ja, man kann auch manchmal muss man dann auch sagen: Also ich möchte mit dem mit diesen Eltern, in denen nachhaltig gewalttätig sind und ekelhaft auch nichts mehr zu tun haben. Genau das glaube ich, braucht es einen. Also muss gut und gut spürbar sein und gut friedvoll und braucht es auch ganz viel Mut und selbst Erlaubnis dazu. Und das ist dann auch gut. Nicht um jeden Preis.

Jutta Ribbrock [00:38:53]: Ja, ja, und wenn es so weit ist, dass da Gewalt und Missbrauch war und tatsächlich man sich einfach nicht vorstellen kann, mit den Eltern noch in Kontakt zu sein und die Entscheidung trifft, den **Kontakt abzubrechen**, dann ist

ja die Sache innerlich auch noch nicht gelöst. Unbedingt. Das heißt. Auch da brauche ich ja noch **innere Prozesse**, um das zu bewältigen, dass ich in meinen Frieden komme. Ich musste dann dran denken, ich habe das auch erwähnt, wie unser autonomes Nervensystem funktioniert und das. Ihr habt sehr, sehr schöne **Strategien** auch in eurem Buch angesprochen, da in die Ruhe zu kommen. Und ich denke, das ist auch was, was Teil des Prozesses ist. Oder wenn man das mit sich selber im Grunde ausmachen muss und nicht im Kontakt mit den Eltern, sondern für sich selber lösen muss.

Sandra Teml [00:39:45]: Ja, als ersten Schritt ist. Ich denke jetzt an eine Klientin, die ich über einen Zeitraum begleitet habe und die hat dann. Da sind wir dann so weit gegangen, dass sie sich mal ausgesprochen hat und dass es Missbrauch innerhalb der Familie gibt und da gegeben hat. Und sie hat es mal hier ausgesprochen und sie hat dann auch den Mut gefasst, das aufzuschreiben und mal auf Papier ihren Eltern mitzuteilen. Und sie hat es ihnen dann auch tatsächlich gesagt und sie wollte damit also sie wollen sozusagen diesen großen blauen **Elefanten im Raum weghaben**. Und das ist ja auch gelungen. Und das hat ganz, ganz viel bewegt in der Familie. Also man kann es einfach vorher nicht sagen, ob was sich bewegt, aber **irgendwas bewegt sich, wenn du dich bewegst**. Das ist auf alle Fälle ganz fix.

Jutta Ribbrock [00:40:37]: Und könnt ihr das erzählen?

Martin Wall [00:40:39]: Was ich noch dazu sagen möchte ist das Sandra Spricht ja hier, dass sie die Klientin begleitet hat. Man muss sich schon und sie wird da wirklich jeden einladen, sich selbst dann zu fragen, wie weit möchte er **alleine** gehen oder nur mit einem Buch? Und ab wann holt er sich auch jetzt einfach **professionelle Begleitung**? Oder vielleicht hat er auch jemanden einen Partner an der Hand, der stark genug ist und ihm die Hand reicht und sagt: Okay, ich bin da fertig und da gehen wir durch. Gemeinsam. Aber das muss jeder für sich selber in sich hineingehen und spüren. Also ich würde da wirklich aufpassen. Es ist schon. Wir können sehr viel selber machen und Menschen sind ja sehr **resilient** und sehr unterschiedlich, wie sie mit Dingen umgehen und was sie vertragen. Aber man sollte sich. Manche Menschen und das habe ich auch schon öfters erlebt oder viele Menschen haben dann auch die Idee, dass sie **alles aushalten** und das und das stimmt aber dann auch oft nicht und sie kommen manchmal dann zu spät drauf. Und wir haben. Wir leben ja in einer Gesellschaft, wo **Burnout** eine eine Seuche ist. Sagen wir mal so, und das ist ja eines der Dinge, wo Menschen sozusagen glauben, sie können weit mehr aushalten, als was sie aushalten können und dann zusammenbrechen. Und das ist halt in vielerlei Hinsicht muss man halt vorsichtig sein. Wie belastbar ist man tatsächlich?

Sandra Teml [00:42:04]: Was ich noch ergänzen möchte, ist: Viele Menschen, die mussten schon in ihrer Kindheit viel alleine stemmen und waren alleine und haben sich allein gefühlt und machen das dann auch so weiter. Ich zeige auch ein bisschen hier auf. Ich kenne das auch diese diese Idee, ich schaff alles alleine, ich kann das alles alleine und ich find das zu lernen: Ich mache es **selbst und nicht alleine**. Das ist auch etwas, was wir mitgeben möchten im Buch. Es ist nicht notwendig, die Dinge alleine zu machen. Das ist schon ein großer Schritt, ja auch Unterstützung anzunehmen und diese schöne Erfahrung zu machen, dass das heute nicht mehr das Damals ist. Und ich greife jetzt nach der Hand von Martin, weil es auch so ein schönes Gefühl ist, auch selbst durch es selbst, durch meine Prozesse durchzugehen und nicht alleine. Und ja, das ist einfach bin ich sehr glücklich und dankbar. Schön mir selbst gegenüber auch. Ja, dass ich mir das auch erlaube.

Jutta Ribbrock [00:43:02]: Das ist wirklich eine ganz schöne Unterscheidung. Ich sage es noch mal dieses: Ich mache es selbst, aber ich mache es nicht allein.

Sandra Teml [00:43:09]: Und ich würde noch sagen, ich mache es **selbst und nicht allein**. Da bin ich ganz, ganz spitzfindig in der Formulierung, dass das auch wirklich da stehen bleibt und dass das aber nicht vom Tisch fällt. Ja, es ist beides. Es ist das, was wir auch coachen, dass ich ein **autonomes Wesen in einer Verbindung** bin. Ich bin mein Kreis in einer Verbindung zu einem anderen Kreis, zu anderen Kreisen.

Jutta Ribbrock [00:43:35]: Wie schön. Ihr zwei, die ihr da so auf der Couch sitzt. Also wir sind ja jetzt online verbunden und können uns aber sehen. Und das ist ein sehr, sehr schönes Bild, was ich hier gerade vor Augen. Genau. Und da ihr jetzt so eine späte Liebe gefunden habt, ihr habt eben schon erwähnt, ihr habt eine bunte **Patchworkfamilie** mit insgesamt fünf Kindern. Finden eure Kinder, dass ihr coole Eltern seid?

Martin Wall [00:44:01]: Muss man sich selber fragen. Aber ich glaube, ich würde das sozusagen jetzt auch wenn ich die Sandra von außen beobachte. Und vielleicht können sie mich auch beobachten von außen. Aber wenn ich sie von außen beobachte, dann finde. Eine sehr tolle Mutter und sie sagt oft zu mir, dass sie jetzt erst so eine tolle Mutter ist. Das weiß ich natürlich nicht. Aber weil wir eben ja erst seit fünf Jahren nahe zusammen sind und aber. Ja, das, was ich sehen kann, ist sie eine sehr tolle Mutter. Macht sehr viele Dinge sehr gut und ihre Kinder schätzen das auch sehr.

Sandra Teml [00:44:41]: Danke. Also. Was? Was meine Kinder wissen ist, dass ich, dass ich **nicht aufgebe**, eine gute Beziehung zu ihnen zu haben. Ich bin auch konfrontierend, aber ich lerne aus meinen Fehlern und ich. Und diese Beziehung ist mir einfach sehr wichtig. Und wenn ich jetzt zu dem zu Martin rüber schaue, was ich weiß, dass seine Kinder wissen, ist, dass er sie **liebt**. Also die, die auch wenn das mal irgendwie komisch in komische Bahnen geht und wenn man einfach auch zum ersten Mal Vater von zwei jungen Damen ist. Das ist. Ich habe mich vor allem bei Martin in denn auch in den Vater verliebt, weil der so, weil er so ein **großes Herz** hat für seine Kinder und dass es das ist. Ja, das macht ihn sehr attraktiv und. Und dass sie **kommen können**. Und ich glaube, das ist ganz wichtig, dass egal wie alt Kinder sind, wenn Not ist oder so was oder dass sie kommen können, dass sie **willkommen** sind und **geliebt** sind. Ja, ja, und ich bin auch cool. Ich sag schon, ich bin auch coole Sachen. Ich mach doch auch coole Sachen. Manchmal schaut es vielleicht ein bisschen verrückter aus von draußen. Aber ich. Ich will ja.

Jutta Ribbrock [00:46:12]: Ja, Das ist doch eine schöne Mischung. Und dieses, was du zuvor gesagt hast. Willkommen und geliebt. Das ist ja im Grunde, wenn wir das von Anfang an, wenn unsere Babys auf die Welt kommen, vermitteln, dann ist das schon 90 %. Das würde ich euch auch gerne noch fragen. Euer Buch zielt ja jetzt natürlich in erster Linie mal ab auf Menschen, die schon erwachsen sind und ihre Eltern Beziehungen anschauen. Aber ich finde, es ist auch ein ganz toller **Fahrplan**, was wir als Eltern von klein auf unseren Kindern möglichst mitgeben sollten und womit wir sie nicht belasten sollten, wenn es irgendwie geht. Könnt ihr einfach so ein paar essentielle Sachen sagen, wie wir Kinder von Anfang an begleiten können und dann ist es schon echt ganz okay.

Martin Wall [00:47:06]: Es ist eh schon gesagt, es steht nicht in diesem Buch. Die Sandra hat ja zwei andere Bücher schon davor geschrieben, die sich stark an diese sozusagen auch um diese Frage drehen. Und das erste Buch hat ja geheißen **Mama, nicht schreien**. Und der Titel ist natürlich sehr eingängig, aber es geht auch hier sehr

stark um um diese Fragen des **Zustands** und solche Dinge und was halt der Unterschied ist, ist das kleine Kinder brauchen uns, sprich wir müssen unseren Kreis zeitweise über sich stülpen und da ist sozusagen eine gute gute **Balance** zu finden. Das ist jetzt wirklich nur in ganz kurzen Sätzen. Ja, aber eine gute Balance wahren? Wie viel **Autonomie** braucht das Kind? Wann bewegt es sich in die Autonomie, wann erkundet es die Welt und wann braucht es **Führung**? Und wann braucht es **Grenzen**? Klare Grenzen, die wir vorgeben. Und diese Balance zu finden. Und auch eines der Themen ist sicher natürlich, diese **emotionale Begleitung**. Kinder **nicht allein zu lassen mit ihren Emotionen**. Und das ist etwas, was wir von unseren Eltern. Ich weiß es jetzt nicht, aber die wenigsten haben es von den Eltern gelernt. Sprich wir haben das nicht natürlich gelernt, sondern wir müssen das jetzt bewusst uns aneignen. Unsere Kinder emotional zu begleiten, wenn sie ausflippen, sie nicht ins nicht ins Zimmer schicken und sagen: Beruhigt euch mal alleine.

Sandra Teml [00:48:37]: Ihnen nicht die **Schuld** zuschieben für das, was jetzt ist, sondern die **Verantwortung** übernehmen. Als ich ich treffe, ist das noch weiter auf. Ich glaube, das größte Geschenk, das wir unseren Kindern machen können, ist, wenn wir **Verantwortung über unsere eigenen Emotionen und Zustände** übernehmen. Und es ist ganz fix: Wenn wir Kinder bekommen, sind wir nicht ausgestattet für Kinder. Unser System ist möglicherweise überfordert und wir können das. Wir können unsere **Toleranz für Stress erweitern**. Wir haben einen Körper, wo wir das, wo wir das lernen können, doch mehr in uns zu halten. Und ich gehe jetzt nicht in Richtung ertragen, sondern in sondern, sondern wir. Wir müssen nicht jede Blähung rauslassen. Wir können auch auch hier vorne bisschen Schließmuskel im Gesicht auch mal zulassen, um zu schauen, was passiert, wenn wir das, was wir jetzt sagen wollen, nicht sagen. Und das heißt nicht, ich schlucke runter, sondern es geht darum, ich halt das mal in mir. Und das kann man üben und das kann man trainieren. Man kann die Toleranz. Es ist ein blödes Wort, weil ich möchte schlechtes Benehmen nicht tolerieren. Aber dass man das Innere aushält, diesen **Druck**, der da. Adam entsteht. Ich muss das jetzt sagen. Und wenn ich das nicht sage, dann sterbe ich. So schnell sterben wir nicht. Und hier das auch zu lernen, mit mehr, mit mehr und mehr Stress umzugehen. Es geht. Es geht so werden wir sagen: Ja. Sonst hätten wir, hätte die Menschheit aufgehört, Kinder zu bekommen.

Jutta Ribbrock [00:50:17]: Ja, aber das hab ich gerade als du gerade gesagt hast. Man kann das die Toleranz weiten, ist mir noch ein anderes Wort eingefallen, was mir total hilft. Nämlich **dehnen**, dass das so was Elastisches hat. Wenn ich das Bild habe, dann kann ich deinem Gedanken total gut folgen. Da muss nicht gleich was raus, was rausdrängt. Und ich weiß auch. Ich habe ja jetzt auch erwachsene Kinder schon, dass ich irgendwann angefangen habe, mir zu überlegen, wenn ich das jetzt sage, macht das wirklich Sinn. Oder auch so was, das man androht. Und dann zwei Wochen kein Fernsehen und dann hinterher denkt man: Scheiße, das muss ich jetzt auch noch durchziehen, dass die Sanktion auch eingehalten wird. Da habe ich mir aber selber ein Eigentor geschossen, weil das total stressig ist, die Sanktion durchzuziehen und sich wirklich dieses Dehnen, die Toleranz mehr **dehnen**. Ich glaube, das ist ein ganz schönes Bild, was wir jetzt mitgeben können.

Sandra Teml [00:51:16]: Sowie unseren **Mut dehnen** können. Ja, also wenn wir dann doch doch unseren Eltern sagen, dass wir rauchen oder nicht mehr also oder was auch immer wir unseren Eltern.

Jutta Ribbrock [00:51:29]: Oder dass sie uns nicht dauernd Essen mitgeben sollen. Also das ist ja, was du von der Großmutter erzählt. Das ist ja auch der Klassiker, dass

Mütter ihren Söhnen gerne ganz viel Essen mitgeben, weil erstens die Söhne angeblich selber das nicht können und zweitens die Ehefrauen von den Söhnen das natürlich auch nicht können. Was dann auch noch wieder diese Konkurrenz ist mit mit der Frau, die ja eigentlich das die Mutter vielleicht noch versucht, die Rolle der Frau noch irgendwie einzunehmen und so also haben wir ganz viele Kreise, die da sich.

Sandra Teml [00:51:57]: Aber genau das ist das andere wieder, wo überall in welchen Herumgefuhrwerk, die wir nerven.

Jutta Ribbrock [00:52:04]: Genau. Ja, ihr zwei, die ihr da so glücklich sitzt. Ich habe am Schluss immer eine Frage noch an meine Gesprächspartner und Partnerinnen, die möchte ich euch auch stellen. Was ist für euch persönlich **Glück**? Jeder einzeln.

Sandra Teml [00:52:23]: Ah ja, Das ist das.

Jutta Ribbrock [00:52:27]: Hm.

Martin Wall [00:52:30]: Ich glaube, für mich ist Glück eigentlich ein **Zustand**. Und ich gehe nicht davon aus, dass ich permanent in diesem Zustand bin, sondern dass ich gut die Möglichkeit habe, immer wieder in diesen Zustand hinein zu kommen. Und das hängt ganz viel damit zusammen. Und eigentlich sehe ich so, dass ich das mehrmals am Tag bin. Eigentlich und das ist so ein Kommen und Gehen und vieles wie wie

Zufriedenheit, aber auch sich auf etwas freuen, etwas genießen, ja, stolz sein drauf. Auf etwas, was man am Tag geschafft hat oder im Ganzen ist. Für mich ist aber es ist nicht Dauerzustand und auch nicht zu. So eine ist das Ziel, dass ich das dauernd haben muss.

Sandra Teml [00:53:30]: Ich wollte es auch sagen, Es sind bei mir auch immer **Momente** und manchmal dehnen sich die mich. Dann dehnen sich diese Momente aus. Und ich würde es auch so beschreiben, dass es Momente sind, in denen ich auch **Dankbarkeit** empfinde. **Liebe** also, wo ich so überflutet werde von diesen guten Stoffen im Körper. Und es sind. Es ist die Zeit, die ich mit mir selbst habe. Ich liebe es, mit mir alleine zu sein und in mich hinein zu fallen. Sachen, auf die ich mich freue. Und ich liebe es, Zeit mit meinem Mann zu verbringen und mit meinen Kindern. Menschen, die mir **emotional nahe** sind. Und da bin ich dann im Glück. Und ich bin sehr dankbar, dass alle diese Genannten immer wieder zu uns kommen und Zeit mit uns verbringen. Das finde ich sehr schön. Natürlich, sehr dankbar.

Jutta Ribbrock [00:54:22]: Wie wunderbar! Ich danke euch von Herzen für dieses schöne Gespräch und hoffe, dass ganz viele Menschen sich **ermutigt** fühlen, sich zu verändern und mal zu üben, dass sie mit ihren Eltern anders sprechen können und mehr bei sich sind. Vielen Dank.

Martin Wall [00:54:41]: Danke dir.

Jutta Ribbrock [00:54:49]: Und wenn du mehr über Sandra Teml und Martin Wall wissen möchtest, schau gern in die **Shownotes** zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu ihrem aktuellen Buch. Und wir drei würden uns natürlich sehr, sehr freuen, wenn du uns eine kleine **Bewertung** schreiben würdest. Ganz lieben Dank dafür! Wenn du magst, schau doch mal auf **einfach ganzleben.de**. Da findest du noch mehr wunderbare Tipps für ein gesundes und glückliches Leben. Und noch mehr spannende Podcasts gibt es 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 und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Hab einen wunderschönen Tag.