

Podcast mit Franca Cerutti

****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 ist bei mir Franca Cerutti. Sie ist Psychotherapeutin und macht in herzerfrischender Weise einen Podcast ****Psychologie to go****. Und Franca hat ein Buch geschrieben mit dem Titel Auch ****Psychologie to go**** und dann: Wie verrückt sind wir eigentlich? Viele von uns fragen sich ja vielleicht manchmal: Ist das eigentlich noch normal, was ich so denke und fühle? Aber was ist eigentlich normal? Was ist psychisch krank? Welche Alarmzeichen gibt es? Wie kann ich mir helfen lassen? Oder wie kann ich Angehörigen helfen, die in eine psychische Schieflage geraten sind? Franca Cerutti will das mit ihrem Buch alles einsortieren und entstigmatisieren und die Angst vor Behandlungen nehmen. Und das Ganze soll auch ein bisschen Spaß machen, sagt sie. Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Franca, herzlich willkommen.

****Franca Cerutti**:** [00:01:34] Danke schön. Ich freue mich sehr über die Einladung.

****Jutta Ribbrock**:** [00:01:37] Du nennst gleich am Anfang deines Buches ein paar Zahlen, die wirklich nachdenklich machen. Mehr als jeder vierte Erwachsene erfüllt die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Fast 18 Millionen Menschen leiden unter Symptomen, die so gravierend sind, dass eine ausgeglichene, stabile Alltagstauglichkeit nicht mehr gegeben ist. Wow, das ist ja mal ein Brett.

****Franca Cerutti**:** [00:02:01] Das ist ein Brett und entspricht aber tatsächlich exakt meiner tagtäglichen Erfahrung aus der Praxis. Also die Corona Pandemie hat die Situation sicherlich nicht verbessert. Und wenn wir dann noch die Klimakrise mit einbeziehen, den Krieg direkt vor unserer Haustür und diese ganzen Katastrophen, die uns im Grunde gefühlt täglich erreichen, dann ist das vielleicht auch nicht ganz erstaunlich, sondern fast schon ein bisschen zu erwarten, dass Menschen darauf natürlich auch psychisch reagieren.

****Jutta Ribbrock**:** [00:02:34] Und du merkst tatsächlich einen Schub durch diese Sachen, weil man spricht ja jetzt auch gerade von so einer Stapelkrise. Das ist jetzt schon seit Monaten so ein Begriff, der so rumwabert, weil jetzt sozusagen alles auf einmal kommt.

****Franca Cerutti**:** [00:02:46] Genau. Also die Anfragen in den Praxen, die waren ja ohnehin schon lange, lange Zeit nicht zu bewältigen. Und jetzt ist es, glaube ich, auch aus Sicht von uns PsychotherapeutInnen einfach nur frustrierend. Also wir müssen so viele Leute ablehnen. Wobei man natürlich gleichzeitig auch sagen muss, es ist nicht nur so, dass es viel mehr Menschen schlecht geht als früher, sondern ich habe schon das Gefühl, dass das ****Bewusstsein der Menschen**** dafür auch besser wird, dass sie sich früher Hilfe suchen, dass sie zugänglicher sind, sich überhaupt mit Themen aus der Psychologie oder auch mit ihrem eigenen Selbst und mit ihrem Befinden zu befassen. Das kommt natürlich zusammen. Es geht Menschen schlechter, aber Menschen sind auch bereiter, darüber zu sprechen und Hilfe zu suchen.

****Jutta Ribbrock****: [00:03:30] Was ja eigentlich erfreulich ist. Das wollte ich nicht fragen, weil oft hat man ja noch so ein Etikett: Ach, du Sensibelchen wieder. Reiß dich mal zusammen. Und dann sind wir ja selber auch oft noch am strengsten mit uns. Was habe ich wieder? Was habe ich falsch gemacht? Oh Mann, habe ich nicht auf die Reihe gekriegt. Und das war auch tatsächlich eine meiner Fragen, die du jetzt im Grunde schon aufgegriffen hast. Ist dieses dieses Bewusstsein für psychische Erkrankungen einfach gewachsen? Dass man sich Hilfe sucht, hast du schon gesagt. Und auch, dass es mehr toleriert wird, gesellschaftlich, auch von außen.

****Franca Cerutti****: [00:04:07] Also ich kann das innerhalb meiner Familie ganz gut erkennen. Mein Vater ist 86 Jahre alt und er ist halt so ein altes Gewächs, sage ich mal, der sagt: Also ganz ehrlich, dein Beruf totaler Quatsch. Wenn man keinen Hunger hat, hat man auch kein Problem. Das ist so die Haltung dieser Kriegsgeneration. Und dahingegen meine Söhne, die sind zwischen 21 und 14, wo ich manchmal so beeindruckt bin, wie klug die sind, wie viel die wissen, wie reflektiert die sind und wie selbstverständlich sie zu Dingen in der Lage sind, die ich manchen Patienten und Patientinnen noch so mühsam beibringen muss. Also zum Beispiel das ****Anteile-Modell**** oder ****Perspektivübernahme**** oder so. Ich finde die jüngeren Generationen da unglaublich fit, unglaublich interessiert und auch, dass die mit einer großen Selbstverständlichkeit sich mit ihrem eigenen Befinden befassen. Das macht mich immer ganz zuversichtlich für die kommenden Generationen.

****Jutta Ribbrock****: [00:05:07] Das ist ganz toll. Geht mir genauso mit meinen Töchtern. Die finde ich auch super reflektiert, wo ich denke: Ah, von Generation zu Generation wird es etwas mehr. Ich reflektiere vielleicht schon etwas mehr, als das meine Eltern gemacht haben. Wir sprechen natürlich auch mit den Kindern viel, das heißt, sie haben das auch erlebt bei uns und ich sehe das bei ihnen auch in Beziehungen, in Liebesbeziehungen, in Freundschaften, wie viel diese Reflexion da ist. Ich finde es super.

****Franca Cerutti****: [00:05:34] Ja, das geht mir ganz genauso. Und da bin ich auch wirklich froh drüber. Wie du sagst, dass ich das Gefühl habe, von Generation zu Generation verbessert sich auch vieles. Also alles Mögliche, was ich zu Beginn meiner Berufstätigkeit vor 20 Jahren noch richtig häufig problematisch wahrgenommen habe, zum Beispiel auch ****Geschlechtsrollen-Stereotype**** oder so festgefahrene Identifikation mit irgendwelchen Rollen und so, wie entspannt das inzwischen wird.

****Jutta Ribbrock****: [00:06:05] Du hast eben gerade zwei Fachbegriffe reingeworfen: Anteile-Modell. Kannst du das kurz erklären?

****Franca Cerutti****: [00:06:13] Ja, klar, gerne. Viele Menschen spüren ja so eine Zerrissenheit, wenn sie das eine zwar denken und sich vornehmen und dann aber doch das andere tun und denken: Was stimmt nicht mit mir? Warum denke ich das eine und tue das andere? Und eigentlich weiß man ja schon seit Freud, dass wir oder unsere Psyche nicht aus einem Guss ist, sondern dass wir verschiedene ****Anteile**** in uns tragen, die manchmal auch Gegensätzliches wollen oder Gegensätzliches von uns fordern. Freud hatte diese Dreiteilung vorgenommen. Er hat gesagt: Naja, wir haben halt das ****Es****, das immer fordert und lustbetont irgendetwas will. Und dann haben wir das strenge ****Über-Ich****, dass das so ein bisschen reglementiert und zurechtgestutzt und dazwischen zur Spargel sich das arme ****Ich****, um beiden diesen Forderungen aus diesen beiden Richtungen gerecht zu werden. Und das hat die Psychologie ja weiterentwickelt. Und ich habe das Gefühl, dass jüngere Generationen das schon sehr gut verinnerlicht haben. Die kennen auch Begriffe, das ist jetzt nicht unbedingt ein Fachbegriff, aber die wissen, was

gemeint ist, wenn wir über das ****innere Kind**** sprechen oder so was. Und das finde ich schon ganz erfrischend.

****Jutta Ribbrock****: [00:07:18] Bei diesem Anteile-Modell, da glaube ich jetzt, da klingelt jetzt was bei mir, wo du das erklärst, dass ich glaube, heute geht man davon aus, dass man so eine ganze WG in sich hat.

****Franca Cerutti****: [00:07:28] Ja, genau, ja, es gibt da ganz verschiedene, wie man das jetzt nennen möchte. Friedemann Schulz von Thun zum Beispiel hat gesagt: Das gibt das ****innere Team****. Dann gibt es das ****innere Parlament****, die ****innere WG****, die sagt Freud mit seinen drei inneren Anteilen. Und dann gibt es in der ****Schema-Therapie**** gibt es auch ein Modell von Young, der sagt, es gibt Elternanteile, es gibt gesunde Erwachsenen-Anteile, es gibt strafende Elternanteile. Also viele psychologische Strömungen spielen mit dieser Idee. Aber auch das ist, wie gesagt, etwas, was immer mehr so zum gedanklichen Allgemeingut wird, was mich unglaublich freut.

****Jutta Ribbrock****: [00:08:05] Das ist wirklich toll. Du mit deinem Podcast ****Psychologie to go****. Du wirkst damit ja auch Berührungsängsten entgegen gegenüber dem Psychogramm. Tolle Sache. Was kann man so alles erfahren in deinem Podcast? Was hast du da so für Themen?

****Franca Cerutti****: [00:08:23] Also tatsächlich versuche ich in dem Podcast alles Mögliche aufzugreifen, was mir so Woche für Woche auch in der Praxis begegnet. Also man muss wirklich sagen, von A wie ****Angststörung**** oder ****Anorexie**** bis Z wie ****Zwangsgedanken**** und ****Zwangshandlungen**** greife ich einfach alles auf und manchmal erlaube ich mir aber auch kleine Exkurse. Da ist es dann nicht so störungsspezifisch, sondern dann greife ich so was auf wie: Was ist eigentlich ein ****Messie**** oder was ist das ****Stockholm-Syndrom**** genau? Und gibt es das? Also ich bediene mich da recht breit aus dem ganzen interessanten Feld der Psychologie.

****Jutta Ribbrock****: [00:08:59] Und in deinem Buch beschreibst du und erklärst du verschiedene psychische Erkrankungen oder Schieflagen, wie du das auch nennst. Du hast gerade schon was angesprochen: Angststörung. Du schreibst über ****Depressionen****, auch über ****Süchte****, ****Alkoholsucht**** und du arbeitest mit der ****Verhaltenstherapie****. Was genau kennzeichnet die Verhaltenstherapie im Unterschied zu anderen? Wenn du uns das erst mal definieren könntest und dann finde ich super, wenn wir ein, zwei Beispiele auch angucken. Die Frau mit dieser großen Angst zum Beispiel oder der Mann mit der Agoraphobie, das fand ich total faszinierende Beispiele. Aber erst mal: Was ist die Verhaltenstherapie?

****Franca Cerutti****: [00:09:43] Also die Verhaltenstherapie, die geht ursprünglich auf die Idee zurück, der klassischen ****Behaviorismus****, dass jedes Verhalten, das eine Person zeigt, ja irgendwann im Leben mal gelernt wurde und manchmal auch, wenn man so will, in Führungsstrichen, falsch gelernt. Und die ganz grundsätzliche Idee damals vor vielen Jahrzehnten war: Naja, was man einmal gelernt hat, kann man doch auch wieder ****verlernen****. Und aus diesen klassischen lern-theoretischen Ideen hat sich die Verhaltenstherapie natürlich weit entwickelt. Es ist jetzt nicht mehr so, dass wir Patientinnen und Patienten mit Aufklebern oder irgendwelchen Stempelkärtchen für gutes Verhalten belohnen oder so etwas, das man sich manchmal so vorstellen mag, dass wir mit unseren Patienten und Patientinnen Trainingspläne aufstellen und einfach nur Verhalten üben, sondern tatsächlich ist die moderne Psychotherapie gar nicht mehr so stark zerklüftet, wie sie eine Zeit lang gewesen ist. Also dass die Analytiker für sich

beanspruchen, die einzig wahre Therapie anzubieten und die Tiefenpsychologie beansprucht das für sich und wir Verhaltenstherapeuten und Therapeuten würden das für uns beanspruchen. So ist das nicht mehr. Also wenn ich heute sagen müsste, was unterscheidet denn die Verhaltenstherapie von anderen Therapieformen, dann glaube ich schon, dass der **Hier-und-Jetzt-Bezug** vielleicht ein bisschen stärker ist. Ich vergleiche es gerne damit, dass ich sage, vielleicht schauen wir mehr wie beim Autofahren durch die **Frontscheibe** nach vorne und im Größenverhältnis dazu gucken wir in den **Rückspiegel** eher ein bisschen weniger. Also wir machen auch **Biografie-Arbeit**. Wir machen uns auch immer Gedanken, wo kommt die Symptomatik her und worin ist sie eingebettet und welche Erfahrungen liegen dahinter? Aber so vom Verhältnis her vielleicht weniger als andere Therapieschulen das tun.

Jutta Ribbrock: [00:11:33] Ich fand auch einen Satz aus deinem Buch dazu sehr einleuchtend. Für mich viel wichtiger als die Fragestellung jetzt, wenn wir jetzt über Angststörungen sprechen, viel wichtiger als die Fragestellung, was die Angst initial ausgelöst hat, finde ich die Frage nach den **Bedingungen**, die die Angst aktuell aufrechterhalten. So lass uns das erklären. Das ist total einleuchtend für mich.

Franca Cerutti: [00:11:57] Ja, das ist so, so ein bisschen unsere Herangehensweise, denn das Leiden ist **jetzt**. Und deshalb gucken wir auch sehr stark darauf: Okay? Und was hält die Symptomatik **jetzt** aufrecht?

Jutta Ribbrock: [00:12:08] Da ist also diese Frau zu dir gekommen, die wahnsinnige Angst vor Hunden hatte.

Franca Cerutti: [00:12:13] Ja, genau, das war eine Patientin, die eine ganz große Tier- und insbesondere tatsächlich sogar **Hundeliebhaberin** immer war und dann unverhofft gebissen wurde und hat in der Folge eben eine **Hundephobie** entwickelt. Und das ist eigentlich ein gutes Beispiel dafür, dass die Kenntnis über die Ursache nicht automatisch das Problem löst. Sie wusste ja, woher die Phobie kam, aber das hat die Phobie ja nicht aufgelöst, sondern sie hat im Gegenteil immer stärkere Angstgefühle entwickelt. Und man muss sagen, das hat ihren Alltag so sehr eingeschränkt, weil Hunde ja nun wirklich sehr allgegenwärtig sind in unserer Gesellschaft. Das war schon **lebensfeindlich** und hat dann letztlich nicht nur zu Angst-Symptomen geführt, sondern auch, muss man sagen, zu einer **depressiven Reaktion**. Sie war ganz zurückgezogen und isoliert und hat im Grunde ihre Wohnung kaum mehr verlassen.

Jutta Ribbrock: [00:13:07] Wahnsinn. Und was hast du gemacht?

Franca Cerutti: [00:13:12] Also das war jetzt mal wirklich ein, muss man sagen, fast klassisches verhaltenstherapeutisches Vorgehen. Wir beide haben eine sogenannte **Angsttreppe** oder **Angsthierarchie** erstellt. Also wir haben gemeinsam geschaut, was macht ihr denn alles Angst? Aber was wäre etwas, was so gerade noch vorstellbar im Bereich des Möglichen liegt? Also was traut sie sich? Zwar mit großem Herzklopfen und schwitzigen Händen, aber was traut sie sich zu? Und tatsächlich haben wir angefangen, bei mir in der Praxis erst mal **Bilder von Hunden** anzuschauen und ihren Herrchen. Und dann haben wir uns immer weiter angenähert. Wir sind zu einem Hundesportplatz, zu so einem Hundetrainingsplatz gefahren und haben im Auto gesessen und von da aus den Hunden zugeschaut beim Hundetraining und man kann sich nicht vorstellen, dass das schon etwas war, was bei dieser Patientin größte Unruhe und Angst ausgelöst hat. Und wenn dann Hunde am Auto vorbeigegangen sind, das war schon herausfordernd und so haben wir uns **Schrittchen für Schrittchen** diese ganzen Bereiche zurückerobert. Also

wir haben diese Situationen dann wirklich so lange wie immer ****durchgestanden****, ausgestanden und sind auch dabeigeblichen, bis sie wirklich gemerkt hat: Ach, jetzt bin ich gar nicht mehr so nervös, jetzt langsam geht's. Und ja, das war dann der Punkt, an dem wir dann weitergegangen sind.

****Jutta Ribbrock****: [00:14:30] Bis du wieder Hunde berühren und denen direkt begegnen, oder?

****Franca Cerutti****: [00:14:34] Ja, das war wirklich richtig schön. Wir hatten tatsächlich erst mal einen sehr gut trainierten ****Therapiehund**** uns ausgeliehen oder in die Sitzungen dazugenommen, der auch extrem gut gehört hat. Also so Therapiehunde sind ja speziell dafür ausgebildet und der hat sich dann auch nicht irgendwie unvorhersehbar bewegt oder auf die Patientin zubewegt. Da konnte sie erst mal üben und am Schluss ist sie aber dann mit meinem gar nicht so gut erzogenen Hund nicht nur Gassi gegangen, sondern sie hat sich sogar zugetraut zu kuscheln und ihm wieder Leckerchen zu geben. Und das war natürlich eine extreme Entwicklung von Hunden, noch nicht mal, also noch nicht mal den Anblick von Hunden zu ertragen, ohne Angstgefühle, bis hin zu, ja, so normal mittelgut erzogenen ehemaligen Straßenhund mal wieder zu kuscheln und mit einem Leckerchen zu versorgen. Das war für sie ursprünglich unvorstellbar und natürlich ein riesiger Gewinn an Lebensqualität.

****Jutta Ribbrock****: [00:15:33] Auch wieder sensationell, die Geschichte. Aber ja, und da habt ihr jetzt eben so kleine Trippelschritte gemacht. Aber dann gibt es auch die Methode so: ****springen, springen, rein ins kalte Wasser****. Ihr nennt das ****Floating****, also wie in die Flut rein, oder?

****Franca Cerutti****: [00:15:50] Richtig. Ja, richtig. Also ich habe in meinem Buch Fallbeispiele dargestellt und anhand dieser Fallbeispiele auch immer so ein bisschen den therapeutischen Hintergrund versucht zu erklären. Und das, was du jetzt ansprichst, dieses sogenannte ****Floating****, das war ein anderer Patient, der, als er einmal verstanden hatte, dass seine Ängste wirklich irrational sind und eigentlich in seinem Kopf passieren und nicht unbedingt auf einer realen Gefährdungslage basieren. Und das ist ja bei Angststörungen ganz häufig der Fall. Der hat sich dann so ganz wild ins Geschehen gestürzt und das habe ich dann, glaube ich, verglichen mit der ****Eisbach-Challenge****. Also wie als würde der sich ständig irgendwie einfach nur ins eiskalte Wasser stürzen und sagen: Komm her, Angst? Der hat sich da ganz mutig ohne so eine gestufte Trippelschrittchen-Herangehensweise in seine angstbesetzten Situationen gestürzt. Das klappt auch.

****Jutta Ribbrock****: [00:16:44] Verrückt. Und das war, glaube ich, sogar der mit der dieser ****Agoraphobie****, dieses so draußen auf freien Plätzen sich in der Öffentlichkeit bewegen, dass es darum geht, oder?

****Franca Cerutti****: [00:16:54] Ja, genau. Ja, genau. Also er, als er Vater geworden war, hatte das große Anliegen, seine Ängste, die er schon sehr lange mit sich herumgeschleppt hat. Und Agoraphobie bezieht sich darauf: Agora ist das griechische Wort für ****Marktplatz****. Und im weitesten Sinne bezieht sich das auf Situationen, in denen man in eine Hilflosigkeit geraten könnte. Und dann kommt nicht schnell genug Hilfe. Oder auch, sich an öffentlichen Plätzen irgendwie zu blamieren, unwohl zu fühlen und nicht wegzukommen oder so was. Ja, und dieser Patient, nachdem er sozusagen verstanden hatte, dass der Weg raus aus der Angst eben nie funktioniert, indem man die Situationen ****vermeidet, vermeidet, vermeidet****, sondern ganz im Gegenteil, indem man diese

Situationen ****meistert****, trotz Angst, der hat fast einen richtigen Spieltrieb entwickelt. Er hat sich dann im Kino mittenrein gesetzt und nicht an den Ausgang und alle möglichen Sachen gemacht, die er vorher vermieden hatte.

****Jutta Ribbrock****: [00:18:00] Wie mutig! Sehr, sehr. Wenn jetzt jemand noch nicht so mutig ist, das ist ja, was wir anfangs schon mal erwähnt haben, dass man oft mit sich selber so streng ist und sagt: Ich krieg das nicht hin und so weiter. Was, wenn jetzt jemand zuhört, der oder die sich ängstlich fühlt oder total überfordert? Was würdest du so einem Menschen sagen, wie er sich ****Hilfe holen kann und darf****? Vor allem.

****Franca Cerutti****: [00:18:30] Ja. Also Hilfe ist, glaube ich, immer dann angezeigt, wenn die Angst sehr stark in die Alltagserfahrung eingreift. Also wenn man nicht mehr das macht, was man machen möchte, sondern wenn man das macht, was die Angst einem erlaubt. Und wenn man merkt, dass die Angst den ****Lebensraum kleiner werden lässt****. Wenn man sich bestimmte Sachen, die vielleicht viel Spaß machen würden oder auch notwendig wären, nicht zutraut und sie vermeidet. Das sind eigentlich alles Punkte, wo ich schon sagen würde: Mensch, such dir vielleicht Hilfe, such dir jemanden, der dich dabei begleitet. Und das Ziel ist tatsächlich auch nicht ****Angstfreiheit****. Das ist häufig so ein Missverständnis. Ich bin nicht dafür angetreten, Leuten sozusagen die Angst zu nehmen, sondern die ****Angst vor der Angst****. Angst ist nicht gefährlich. Angst ist ein unangenehmes Gefühl. Aber es ist ein Gefühl, dass man lernen kann, auszuhalten und dass man auch lernen sollte auszuhalten. Und nicht davor so erschreckt zurückzucken, wie als hätte man auf eine Herdplatte gefasst. Also Menschen, die mutige Dinge tun, tun diese Dinge ja auch nicht, weil sie keine Angst haben, sondern sie tun diese Dinge ****trotz Angst****. Und das ist manchmal leichter zu bewältigen, zunächst mal mit jemandem an der Seite.

****Jutta Ribbrock****: [00:19:51] Das ist eine spannende Unterscheidung, finde ich. Und dieses sich Hilfe suchen. Oft ist ja der erste Schritt dazu auch erst mal das bei sich selbst anzuerkennen, dass da etwas da ist. Und du sprichst das auch in deinem Buch an, dass wir oft viel zu wenig liebevoll miteinander reden. Du stellst ja die Frage: ****Wie sprichst du eigentlich mit dir selber?**** Die finde ich auch total wichtig. Ja.

****Franca Cerutti****: [00:20:16] Also wie gesagt, wenn man sich selber so im Tagesverlauf beobachtet und bemerkt, also ehrlich gesagt, wenn man sich genau mal zuschaut: Warum mache ich das, was ich gerade mache? Warum denke ich das, was ich denke? Und würde ich mit irgendeiner anderen Person auch so umgehen oder so sprechen? Dann ist das ganz oft erschreckend. Also meine Patientinnen und Patienten lassen mich ja oft auch teilhaben daran, wie sie wirklich über sich denken oder wie ihre ****inneren Gespräche**** wirklich ablaufen. Wie grob und wie gemein und wie verletzend. Das ist schon ein wichtiger Punkt, den du da herausstreichst. Also das innere Gespräch, das möglichst ****ermunternd und motivierend und liebevoll**** sein soll. Nicht im Sinne von, dass man sich selbst in Watte packt. Gerade in der Behandlung von Angststörungen geht es nicht darum zu sagen: Oh, du hast Angst, na dann lass es mal lieber. Aber ein liebevolles, motivierendes ****Selbstgespräch**** zu führen, verhilft total gut. Und keines, das sagt: Bist du blöd? Wieso schaffst du das jetzt nicht? Jeder schafft das, nur du nicht, du Pfeife.

****Jutta Ribbrock****: [00:21:29] Genau.

****Franca Cerutti****: [00:21:29] So, sondern heißt es zu sagen: Du hast jetzt Angst und das ist in Ordnung. Und ein Anteil in dir möchte dich jetzt warnen, aber du weißt auch, dass es gerade gar nichts real Ängstigendes oder Gefährliches gibt. Und deshalb ist super, wenn

du es mal versuchst. Also diese Art von Gesprächen, das ist das, wozu ich Menschen gerne ermuntern würde und hoffe, dass es Anregungen in dem Buch gibt.

****Jutta Ribbrock**:** [00:21:53] Und das ist ja so schön, dass inzwischen die neuere Forschung zeigt das ja auch, wie viel möglich ist, auch in unseren alten Köpfen, sage ich mal salopp, die berühmte ****Neuroplastizität****. Ja, dass das Gehirn noch bis ins hohe Alter sich, dass es da immer wieder Umformungen geben kann, dass wir also von diesen fetten Autobahnen, da, was immer das, dass wir immer das Gleiche denken, immer das Gleiche tun, dass wir die verlassen können. Neue ****Trampelpfade****, erst mal klein, die dann sich breitmachen dürfen. Das ist doch total ermutigend, dass einfach auch. Ich finde das ein super Bild. Auch dieses, dass ich ja neue Trippelschritte mach, Trampelpfade. Und dann sind das meine neuen Autobahnen mit vielleicht besseren Gedanken und Gewohnheiten.

****Franca Cerutti**:** [00:22:40] Ja, und das ist etwas, das steht jetzt in dem Buch so nicht drin. Aber insbesondere, was Ängste angeht: Ich habe selber als junge Frau ganz stark unter ****Erythrophobie**** gelitten. Das ist die ****Angst zu erröten****. Das gehört zu diesen sozial ängstlichen Gefühlen. Also ich hatte sehr starke ****Bewertungsangst****. Ich habe sehr viele Gedanken darauf verwendet, was andere Leute wohl über mich denken oder wie die mich bewerten oder wie jetzt meine Performance ankommt, was weiß ich. An der Uni hat mich das stark belastet und ich bin sozusagen immer mein eigenes bestes Beispiel dafür, wie das funktioniert, wie man da rauskommen kann. Also das hätte mir damals niemand erzählen können, dass ich irgendwann mal einen Podcast haben werde, dass ich Speaker sein werde, dass ich auftreten werde. Damals hätte ich gedacht: Also no way. Ich werde dunkelrot bis in die Haarspitzen. Das wird ultra peinlich. Ich werde ganz doll schwitzen, ich werde zittern, mir wird die Stimme versagen und ich kann das nicht. Das war lange meine Überzeugung.

****Jutta Ribbrock**:** [00:23:39] Wow, ist das denn jetzt so, dass du nicht mehr errötest? Oder ist es so, dass das dir nichts ausmacht?

****Franca Cerutti**:** [00:23:47] Beides. Interessanterweise, seit es mir nichts mehr ausmacht und ich das volle Kanne in Kauf nehme und denke: Naja, dann werde ich halt rot, werde ich nicht mehr rot. Das ist ja so, je mehr Augenmerk man darauf legt, dass das auf gar keinen Fall passieren soll oder darf und sich damit stresst und so, desto zuverlässiger tritt es ein. Wenn man aber sagt: Okay, ich mache das jetzt, anyway, ob ich es tun will oder nicht. Ich werde nur noch selten rot. Ich werde nicht nicht rot, aber es spielt überhaupt keine Rolle mehr, ob ich rot werde oder nicht. Finde ich gar nicht mehr so spannend.

****Jutta Ribbrock**:** [00:24:23] Ja. Wie kam es zu deinem Berufswunsch?

****Franca Cerutti**:** [00:24:29] Das ist immer so ein bisschen unangenehm, weil ich weiß, dass sehr viele Menschen, ja, gerade das Psychologiestudium mit den hohen Anforderungen sich sehr stark wünschen und sehr viel dafür tun und sich das alles ganz toll vorstellen. Das war bei mir tatsächlich ein bisschen nach der Schule. Ich war sogar unbedarft. Ich habe mich auch für eine Tischlerlehre beworben. Ich hätte mir auch gut vorstellen können, Schauwerbegestalterin zu werden. Also das ist kein Witz. Mein Gott, ich war so jung. Ich war ja, als ich mein Abi hatte, war ich 18. Wenn ich mir heute überlege, was kann man denn mit 18 schon so groß entscheiden? Ich Ich war jetzt ganz unbedarft. Ich habe gedacht: Was mit Menschen könnte nett sein.

****Jutta Ribbrock****: [00:25:09] Und dann bist du gleich nahtlos zur Uni und hast ein Psychologiestudium gemacht.

****Franca Cerutti****: [00:25:15] Ja, einigermaßen nahtlos. Genau. Und das Studium fand ich jetzt auch nicht besonders vergnügungssteuerpflichtig. Das war auch schon sehr anstrengend und sehr herausfordernd. Jetzt bin ich am Ende total froh. Also ich finde, das ist ein fantastischer Beruf. Ich liebe den. Also, es gibt schon keinen anderen Beruf, den ich mir jetzt noch so gut vorstellen könnte. Ich bin einfach so interessiert an Menschen und ihren Geschichten und ihren Schicksalen und was sie daraus machen. Also ich liebe meinen Beruf über alles. Aber die Wahrheit ist, das habe ich mit 19 oder 18 nicht gewusst.

****Jutta Ribbrock****: [00:25:50] Das hat sich dann so entwickelt, dass du reingewachsen warst. Ja. Du hast in deinem Buch auch einen großen Bereich über ****Depressionen****, was ja, zumindest nach meiner Wahrnehmung, zu dem Schlimmsten gehört, was einem widerfahren kann. Ja. Siehst du das auch so?

****Franca Cerutti****: [00:26:13] Das ist sie nicht nur ich, sondern auch die Wissenschaft sagt ja das. Also Depression ist nicht nur neben Angststörung die ****häufigste psychische Erkrankung****, sondern tragischerweise auch tatsächlich eine ****tödliche****. Unter Umständen. Wir übersehen das immer und oder. Häufig wird es übersehen. Und Depression gilt ja auch manchmal so als Modediagnose. Und der Begriff wird auch häufig, sagen wir mal, läppisch oder falsch verwendet. Aber eine Depression ist eine wahnsinnig schwere Erkrankung, die mit unglaublichem Leid und unter Umständen sogar einem ****Todeswunsch**** der Betroffenen einhergeht, weil es sich damit nicht gut lebt. Das ist einfach so!

****Jutta Ribbrock****: [00:26:55] Und wie kannst du auch jetzt mit der Verhaltenstherapie da helfen?

****Franca Cerutti****: [00:27:02] Also die Verhaltenstherapie, die, ich nenne es immer so die ****therapeutische Dreifaltigkeit****. Worum wir uns kümmern, ist sozusagen das ****Denken**** und das ****Verhalten**** und dann eben das ****Gefühl****. Und diese drei, das Denken, das Fühlen und das Verhalten, die stehen in Wechselwirkung miteinander. Und meine Aufgabe als Psychotherapeutin ist, das sozusagen zu identifizieren, vor allen Dingen, was sind gedankliche Muster, die vielleicht der Depression zugrunde liegen? So ganz abgekürzt würde ich sagen: Hinter sehr vielen miesen Gefühlen liegen auch einfach miese Gedanken. Und die mal zu identifizieren und zu beleuchten und zu gucken, wie denkt denn derjenige über sich, über die Welt, über seine Zukunft? Und daran zum Beispiel zu arbeiten. Man nennt das eine ****kognitive Umstrukturierung****. Also tatsächlich zu versuchen, gedanklich neue Pfade einzuschlagen, wie du das gerade schon gesagt hast. Die alte Autobahn, die sich leicht denkt, die führt ja trotzdem vielleicht mitten rein in den depressiven Sumpf. Und da ebenfalls in gedanklichen kleinen Trippelschritten zu lernen, ****neu zu denken****, aber manchmal auch ganz auf der Verhaltensebene ****besser mit sich umzugehen****, besser für sich zu sorgen, zu bemerken, wo die eigenen Belastungsgrenzen liegen und diese dann auch zu schützen und die eigene Gesundheit, die das eigene psychische Wohlbefinden auch zur ****Priorität**** zu machen und all solche Sachen. Da gibt es dann so eine, so eine Menge von Dingen, die ineinandergreifen, damit das Denken und das Verhalten und in der Folge dann am besten auch das Gefühl wieder Auftrieb bekommen.

****Jutta Ribbrock****: [00:28:41] Wenn ich mir das jetzt vorstelle, zum einen greifen wir das mal raus, dieses wieder besser für sich sorgen, weil ich kenne das so von Menschen, die

mir das geschildert haben, wie es ihnen geht manchmal, dass allein schon die Vorstellung, morgens aufzustehen. Das ist ein No-Go. Es ist unvorstellbar, dass man es schafft, die Bettdecke zurückzuschlagen und dann dahin zu finden, wieder für sich zu sorgen. Das ist ja auch eine ganz schöne Strecke.

****Franca Cerutti****: [00:29:11] Das ist auf jeden Fall eine ganz schöne Strecke. Und man muss auch sagen, ab gewissen Ausmaßen reicht vielleicht auch eine ambulante Psychotherapie nicht aus. Also meine Patientinnen und Patienten, deren Zustand so ist, wie du das jetzt beschreibst, das Aufstehen schon eigentlich nicht mehr geht. Da würde ich dann in aller Regel auch vorschlagen, erst mal eine Behandlung in einer ****Klinik**** in Anspruch zu nehmen, allein schon aus Gründen der ****Entlastung****. Du musst dich um dein Essen nicht kümmern. Jemand kümmert sich auch eine Zeit lang um dich. Also das hat viele Gründe, unter anderem aber auch, weil jemand aufpasst. Ja. Na. Also Depressionen sind nicht zu unterschätzen und die meisten Menschen, die zu mir in die ambulante Behandlung kommen, haben diese extrem schwere Phase von ****Antriebsverarmung****, kompletten ****Interessenverlust**** und ****innerer Leere**** nicht mehr ganz so schlimm, sondern sie sind, wie man so sagt, ****therapiefähig****. Das heißt, sie können auch von der Konzentration her überhaupt eine ganze Sitzung mit mir durchstehen oder so. Das ist, das ist in manchen akuten Zuständen von Depression nicht möglich.

****Jutta Ribbrock****: [00:30:27] Du schreibst auch über ****Alkoholsucht****, auch ein relativ großer Bereich in deinem Buch und du sagst, die Sucht kommt auf ****leisen Sohlen****, die schleicht sich oft so rein in unser Leben.

****Franca Cerutti****: [00:30:41] Ja, leider ja. Also ich habe mich ja in meinem Buch tatsächlich, und da bin ich rein statistisch vorgegangen, auf Angststörungen, Depression und Sucht, also ****Alkoholabhängigkeit****, vor allen Dingen beschränkt, weil das rein statistisch gesehen die häufigsten psychischen Schieflagen in Deutschland sind und weil die untereinander häufig zusammenhängen. Also ganz viele Menschen zum Beispiel rutschen hinein in eine Alkoholabhängigkeit, weil sie den Alkohol wie eine Art ****Selbstmedikation**** aus dem Spirituosenregal nutzen, um schlafen zu können oder um sich lockerer und mutiger zu fühlen, weil sie eigentlich vielleicht eine Angst-Erkrankung haben oder eine Depression und denken, der Alkohol würde helfen. Also diesen Zusammenhang sehe ich häufig.

****Jutta Ribbrock****: [00:31:29] Und auch umgekehrt, wenn ich dich richtig verstehe. Oder dass die Alkoholsucht auch dazu führen kann, dass ich eine Angststörung entwickle?

****Franca Cerutti****: [00:31:38] Ja, absolut. Die Zusammenhänge gehen in alle Richtungen, sozusagen. Manche Menschen sind erst depressiv oder haben erst eine Angststörung und entwickeln daraufhin im Sinne einer Selbstmedikation die Sucht. Aber genau wie du sagst, umgekehrt auch. Also zum Beispiel ****Alkohol**** als ****flüssiges Depressivum**** zu bezeichnen ist nicht untertrieben. Also regelmäßiger Alkoholkonsum führt zu ****Veränderungen im Hirnstoffwechsel**** und viele Menschen werden in der Folge depressiv. Aber auch Angststörungen sind hoch mit großem Alkoholkonsum assoziiert. Also allein schon dieses wacklige, leicht unwohl flauere Gefühl durch den Alkoholkonsum kann so was auslösen. Wir nennen das ****Hangxiety****, also das ist eine Wortschöpfung aus ****Hangover**** sowie der Kater und Angst. Und so hält sich manchmal der Kreislauf aufrecht. Dann denken sich die Leute, sie sind jetzt so ängstlich. Und was hilft mir, wenn ich ängstlich bin? Ach, ich trink mal was, dann werde ich cooler oder mutiger. Und dann kommt man ganz schnell in ****Teufelskreise**** hinein.

****Jutta Ribbrock****: [00:32:40] Das Falsche dann. Du hast richtig so Fragenkatalog auch entwickelt. Wenn wir jetzt mal bei der Alkoholsucht bleiben, welche Fragen kann ich mir stellen, um dann vielleicht zu merken so: Hm, ist vielleicht nicht mehr so ganz das Level, das es sein sollte.

****Franca Cerutti****: [00:32:57] Die die Checklisten in meinem Buch, die sind angelehnt an die sogenannte ****Internationale Klassifikation auf dieser Basis**** an die ICD-10. Und da kann man sozusagen für sich selber prüfen, ob man vielleicht in einem gefährdeten Bereich ist. Und bei Alkohol ist vor allen Dingen kennzeichnend, dass man ****keine Kontrolle mehr**** hat, also dass man sich zum Beispiel versucht, Limits zu setzen oder sich morgens noch sagt: Heute nicht oder heute nur ein Glas und dann nicht schafft, das durchzuziehen. Oder auch, dass, wenn man einmal begonnen hat zu trinken, einem die Kontrolle völlig entgleitet, dass man dann beim zweiten Glas schon denkt: Komm, jetzt ist das auch egal. Und dann wird das wieder so ein Absturz. Also ****Kontrollverlust****. Und eigentlich anders zu trinken, als man das möchte und mehrfach versucht zu haben, das einzuschränken, ohne Erfolg. Das ist zum Beispiel ein ****alarmierendes Zeichen****.

****Jutta Ribbrock****: [00:33:52] Im Grunde so, wenn man anfängt, so mit sich zu diskutieren, dass das überhaupt so ein Thema ist: Wo trinke ich heute was oder nicht? Das ist also ganz...

****Franca Cerutti****: [00:34:01] Ehrlich gesagt, denke ich häufiger schon mal, wenn wenn Leute sich überhaupt die Frage stellen: Ist mein Alkoholkonsum noch okay? Kann das ja eigentlich ein Zeichen sein, streng genommen. Also Menschen mit einem gesunden Verhältnis zum Alkohol stellen sich diese Frage in der Regel nicht.

****Jutta Ribbrock****: [00:34:20] Ja. Ja, ja, vollziehbar. Ich habe zu dem Thema dein Podcast gehört, auch mit der Nathalie Stüben, die ja selber ein Buch über Alkoholsucht, über ihre eigene Alkoholsucht geschrieben hat und auch ganz toll aufklärerisch tätig ist da und das fand ich auch so toll, wie sie beschrieben hat, dass sie auf dem Weg da raus sich einfach gedacht hat immer: Was ist die ****Befreiung**** daran? Das gibt mir Freiheit, was gewinne ich damit? Das fand ich so, so schöne Gedanken, die sie da ins Spiel gebracht hat.

****Franca Cerutti****: [00:34:59] Das fand ich auch. Natalie bewundere ich auch sehr für ihre Klarheit und Offenheit, wie sie über ihre eigene Geschichte spricht. Und ich hoffe, dass vielleicht mit dem Alkohol-Kapitel mir da ebenfalls ein kleiner Beitrag gelingt, dass Menschen verstehen, dass, ja, wie soll ich sagen, es geht nicht darum trinken zu dürfen oder nicht trinken zu dürfen, sondern es geht darum, ****nicht trinken zu müssen****. Und darin liegt die wahre Freiheit. Und jemand, der das so nicht empfindet, der hat vielleicht schon ein latentes Problem.

****Jutta Ribbrock****: [00:35:39] Und auf dem Weg auch da wäre wieder das Gefühl: Boah, das ist so eine Strecke, wie soll ich das schaffen? Wie soll ich das überwinden? Da gibst du den Tipp: ****Konzentrier dich aufs Heute****, das, was du heute schaffen willst.

****Franca Cerutti****: [00:35:52] Genau. Aber das ist tatsächlich etwas, das gilt für die Alkoholabhängigkeit oder das Rauskommen aus der Alkoholabhängigkeit ganz besonders. Aber ehrlich gesagt finde ich diese Strategie der ****kleinen Schritte**** und des starken Bezugs immer auf das ****Heute**** immer gut. Also viele Menschen haben ja ein Ziel vor Augen und das ist auch gut so! Ich habe nichts gegen gute und gesunde Ziele im Leben und gleichzeitig ist es vielleicht ein bisschen so, als würdest du vor einem Berg stehen und von unten auf das Gipfelkreuz schauen. Und das ist so klein und da ist es im Nebel

verschwunden. Und du denkst dir: Oh mein Gott! Und allein der Anblick raubt dir schon die letzte Energie. Und wenn du aber immer nur auf den **nächsten Meter** schaust und auf den nächsten Meter und auf den nächsten Meter, und auch streng deinen Blick auf deine Füße richtest und vielleicht ab und zu nach hinten schaust, was du schon geschafft hast, dann ist das aus motivationspsychologischer Sicht viel, viel hilfreicher und nicht so frustrierend, als wenn man sich den ganzen Berg täglich vor Augen führt.

Jutta Ribbrock: [00:36:58] Du hast eben gerade schon was von dir persönlich erzählt, dein Erröten früher. Jetzt muss ich natürlich, ich liebe ja Homestories. Jetzt muss ich natürlich drauf kommen, dass bei euch zu Hause gleich doppelt geballtes psychologisches Wissen gibt. Dein Mann **Christian Weiss** ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Ihr habt auch eine Praxis zusammen. Habe ich das richtig verstanden?

Franca Cerutti: [00:37:19] Das stimmt, ja.

Jutta Ribbrock: [00:37:21] Wie viel hilft euch euer psychologisches Wissen für eure Liebesbeziehung?

Franca Cerutti: [00:37:27] Ach schon, ja. Ehrlich gesagt, glaube ich aber, dass es bei mir natürlich, muss ich ehrlicherweise einräumen, auch vor dem Hintergrund von **zwei** gescheiterten Ehen bereits. Also ja, ich bin mit den allerbesten Absichten in die Ehe Nummer drei gestartet. Das ist jetzt wirklich. Ja. Alles, was ich tun kann, tue ich auch, dass es gut läuft. Und ich glaube, das A und O für glückliche Partnerschaften ist eine **gute Kommunikation** und viel **Wohlfühlen** und viel **Interesse aneinander**. Und Neugier auf die Sicht des anderen, die nicht immer die gleiche sein muss wie die eigene. **Respekt** und all das. Und zum Glück, mein Mann ist Psychiater, der, da muss ich sagen, oft noch ein bisschen wohltemperierter als ich. Ich bin manchmal ein bisschen temperamentvoller. Und hatte in ihm einen sehr guten Ausgleich.

Jutta Ribbrock: [00:38:29] Das klingt so, als hast du es gut mit ihm.

Franca Cerutti: [00:38:31] Ich habe es sehr gut mit ihm.

Jutta Ribbrock: [00:38:32] Ja, doch. Und wie ist das so mit Haushalt? So aufräumen, Spülmaschine ein und ausräumen, Wäsche aufhängen und so was.

Franca Cerutti: [00:38:40] Ja, das ist glücklicherweise zwischen uns noch nie ein Thema gewesen. Mein Mann sagt oft scherzhaft: Du hast es gut und ich habe die ganze Arbeit.

Jutta Ribbrock: [00:38:49] Okay, es ist ihm klar, dass er ein Guter ist.

Franca Cerutti: [00:38:55] Ja, wir haben es wirklich, wirklich gut miteinander. Aber das meine ich auch mit so einer gewissen Toleranz. Wir stehen uns nicht feindlich gegenüber und rechnen uns auf: Wer hat wann was wie viel gemacht? Und wer hat vermeintlich wie viel Freizeit und wer hat? Also wir achten, glaube ich, beide auf so eine gewisse **Fairness** oder machen Sachen auch zusammen. Ja, also das ist zwischen uns wirklich kein Streitthema. Zum Glück.

Jutta Ribbrock: [00:39:18] Es gibt so einen sehr, sehr schönen Satz, den ich liebe von einem meiner Gesprächspartner in diesem Podcast von Jens Korken, der sagt: **Mehre**

die Freude deines Partners, deiner Partnerin.** Da musste ich gerade dran denken, auch bei deinem Begriff mit dem Wohlwollen.

****Franca Cerutti**:** [00:39:34] Ja, genau. Ich glaube, das damit meine ich wahrscheinlich genau so was. Also, dass ich versuche immer im Blick zu haben: Wie geht es gerade auch meinem Mann? Was kann ich vielleicht auch tun, dass es ihm noch ein bisschen besser geht? Also ich bin sehr interessiert an seinem Wohlbefinden. Aber auch, wenn es mal hart auf hart kommt oder irgendwas bei mir kritisch ankommt oder ich merke: Warte, jetzt werde ich angespannt wegen irgendwas, was er sagt oder tut. Auch darauf, mit einem gewissen ****Wohlwollen**** zu reagieren und erst mal davon auszugehen: Aber das ist mein Mann und der liebt mich und ich liebe ihn. Und vielleicht haben wir ein Missverständnis. Vielleicht müssten wir hier irgendwas klären. Aber diese grundsätzlich ****wohlwollende, interessierte Haltung****, die geht uns eigentlich nicht verloren. Und das halte ich für super wichtig.

****Jutta Ribbrock**:** [00:40:18] Schön. Habt ihr denn auch so so ****Routinen**** oder ****Rituale****? So was wie ****Zwiegespräche****, was ja, viele Paare machen, irgendetwas in der Art.

****Franca Cerutti**:** [00:40:32] Nichts, was sie jetzt so festgelegt. Ja, also wir starten immer mit einem ****Kaffee gemeinsam**** morgens. Das ist aber, glaube ich, jetzt keine super ungewöhnliche Routine. Und dadurch, dass wir ja auch zusammen arbeiten, sind wir sehr, sehr viel im Austausch. Und da haben wir jetzt keine festen Zeiten für oder keinen Zeitplan, an den wir uns da halten, sondern das ergibt sich einfach so!

****Jutta Ribbrock**:** [00:40:55] Klingt wunderbar. Ich glaube, das mit deiner dritten Ehe, das wird was. Apropos Beziehungspflege. Da können wir vielleicht doch noch mal schauen. Auf die ****Beziehung zu uns selbst****. Du hast auch viele schöne Anregungen dafür, was wir tun können, dass es uns selber gut geht. Für guten Schlaf. Du hast so Mini-Entspannung zwischendurch. Können wir da noch mal ein paar Beispiele nennen, die wir unseren Hörerinnen und Hörern mit auf den Weg geben können?

****Franca Cerutti**:** [00:41:30] Ja, sehr gerne. Also tatsächlich finde ich die beste Empfehlung für ****guten Schlaf****. Und eigentlich haben wir das intuitiv auch alle drauf, dass man sich selber so ins Bett bringt, wie man ein ****Baby ins Bett bringen**** würde. Ja, selbst wenn man keine Eltern ist, dann hat man doch ein Gefühl dafür, dass man ein Baby nicht kurz vor der Bettchen-Zeit noch aufkratzt oder irgendetwas Aufregendes tut oder irgendwie emotional hochputzt, in welche Richtung auch immer. Und wir haben wahrscheinlich ein Gefühl dafür, dass Babys Routinen guttun. Dass man gegen Abend vielleicht auch insgesamt ein bisschen ruhiger wird. Das Licht dämpft. Das Baby kriegt vielleicht noch ein warmes Bad und es sollte natürlich versorgt sein. Also satt und sauber. Und dann vielleicht noch frische Bettwäsche. Also eigentlich alles, wie wir so ein kleines Kind in eine gute Nacht schicken würden. Vielleicht noch mit einer schönen Geschichte oder einem Lied. Oder einer Musik und dem Gefühl: alles ist okay und du wirst geliebt und du bist geschützt. Wenn wir das schaffen würden, ****uns selbst so ins Bett zu bringen****, das wäre glaube ich schon, da wäre schon viel gewonnen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:42:38] Sehr viel auch im Grunde so mit sich umzugehen, was ja aus diesen umsorgenden Gesten spricht, was man ja auch tagsüber durch andere Gesten sich selber geben kann.

****Franca Cerutti**:** [00:42:52] Ja, absolut. Das fände ich ja sowieso ganz erstrebenswert, dass wir alle netter und freundlicher und fürsorglicher mit uns umgehen würden. Aber klar gilt das auch für alles so rund ums Thema Schlafstörungen. Das ist so der zentrale Tipp dafür, würde ich sagen. Und meine Lieblings ****Mini-Entspannung****, also meine persönliche Lieblings-Mini-Entspannung, die ich auch wirklich sehr, sehr häufig am Tag nutze, die ist ganz einfach, die lautet: ****Ich bin jetzt hier****. Und immer, wenn ich merke, dass mein Kopf so abdreht oder dass ich nervös bin, angespannt bin, dann schaue ich immer: Wo ist mein Kopf? Gerade ist mein Kopf gerade da, wo auch meine Füße sind? Bin ich im ****Hier und Jetzt**** oder sind meine Gedanken wieder, was weiß ich, da und dort? Sind die schon beim morgigen Tag und übermorgen und die Termine der Kinder in zwei Wochen. Und dann versuche ich meine Gedanken einzufangen und ****tief zu atmen**** und mir einfach nur kurz so mit allen Sinnen klarzumachen: ****Ich bin jetzt hier**** und alles, was ich jetzt sehen kann, ist dran. Und alles, was ich jetzt hören, riechen, schmecken und tasten kann, das ist mein Jetzt. Und das ist eine wundervolle Auszeit, finde ich, fürs Gehirn. Ich finde es total schön, nur mal darauf zu beziehen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:44:08] Ich finde es total verrückt, weil ich mache fast. Ich sage fast genau den selben Satz.

****Franca Cerutti**:** [00:44:15] Ja, wie ist deiner denn?

****Jutta Ribbrock**:** [00:44:16] Verrückt. Also du hast ja eben ich jetzt hier also einfach die Stichwörter gesagt und jetzt eben hast du es fast wie einen richtigen Aussagesatz gesagt und ich mache das tatsächlich. Also ich schaue dabei vorzugsweise auch gern, weiß ich nicht, in eine Baumkrone oder aus dem Fenster oder einfach so einen Moment und sage: ****Ich bin jetzt hier.**** Ja, und dann macht das in mir so einen ****Atemreflex****. Ich kann dir das gar nicht sagen. Ich muss dann so ganz automatisch kommt dieser tiefe Atem. Und es ist so, so schön und so einfach so dran.

****Franca Cerutti**:** [00:44:53] Ja, und das hilft mir unglaublich. Also es gab Zeiten, da habe ich mir das bestimmt 30 Mal am Tag gesagt und ja, also es gab halt schwierige Zeiten, ganz ehrlich. So, da war ich alleinerziehend mit zu der Zeit noch zwei Kindern und aber berufstätig eben auch. Und ich glaube, das Schicksal teile ich ja mit ganz vielen Menschen, dass man einfach sich von seinem eigenen Alltag so krass überfordert fühlt. Aber gleichzeitig musste ich anerkennen, sehr viel von dem Stress, den ich so empfunden habe und den ich auch körperlich so stark gespürt habe. Der war halt in meinem Kopf, weil ich eben so häufig mit den Gedanken nicht hier und jetzt war, sondern da und dort. Und da hat mir dieser einfache Satz und das tiefe Durchatmen immer so eine schöne kleine Auszeit beschert, sozusagen. Das hat mir sehr geholfen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:45:43] Genau. Man hat auch so 1000 Sachen gleichzeitig im Kopf. Also was du gerade beschreibst, als Mutter, berufstätig, seine eigenen Sachen, Schule, alle möglichen. Anforderung, dies und das. Immer an alles gleichzeitig denken zu wollen. Das kenne ich auch.

****Franca Cerutti**:** [00:46:01] Ja, und das finde ich schwierig. Mein anderer Trick ist einfach, mir grundsätzlich ****alles aufzuschreiben**** und auch einigermaßen selbstfürsorglich zu planen. Schon auch mit Fahrzeiten und Puffern und Geschenk rechtzeitig besorgen und so, aber ich schaue immer nur in den Kalender, in den ****Tag, der heute dran ist****. Das mache ich. Das mache ich auch schon seit Ewigkeiten so, dass ich einfach morgens in die Praxis gehe, rechtzeitig. Dann schaue ich auf die Seite des Tages, der dran ist. Und wenn dann da steht: Heute musst du um 11:00 zum Zahnarzt, dann habe

ich mir mit Sicherheit so gut geplant, dass ich ab 10:00 keine Termine mehr habe und um 11:00 pünktlich da sein werde. Ich habe ja nichts gewonnen, wenn ich mich schon drei Tage vorher zerrüttele oder drei Wochen vorher zerrüttele, indem ich immer denke: dann ist Zahnarzt, Zahnarzt, du musst zum Zahnarzt, sondern ich mache das wirklich sehr stumpf, dass ich immer nur auf den Tag schaue, der dran ist. Das ist so mein erweitertes und mein erweitertes ****Ich bin jetzt hier****. Das ist auch etwas, wo ich sehr stark an dem Heute festhalte.

****Jutta Ribbrock****: [00:47:05] Sehr cool. Sehr, sehr guter Tipp. Das heißt, wir schreiben uns wirklich in den Kalender hinein, detailliert, was wir an dem Tag auch schaffen können. Das ist nämlich viel besser als ****To-Do-Listen****. Die To-Do-Listen. Die hören ja nie auf, wenn ich da 30 Sachen drauf stehen habe und habe fünf weggestrichen. Das ist zwar irgendwie cool, aber da steht noch 25. Wenn ich es mir für diesen überschaubaren Zeitraum einteile, fühlt sich es besser an.

****Franca Cerutti****: [00:47:30] Und das passt auch so ein bisschen zu dem Bild mit dem Berg. Eine To-Do-Liste, finde ich, ist wie ein Berg. Ja, ich mach mir lieber so die ****Etappenziele**** rein und sag: Heute Geste, Schritt eins, zwei und drei und dann erweitere ich aber meine To-Do-Liste. Beziehungsweise, es ist keine To-Do-Liste, das ist einfach eine ****Selbstfürsorge-Kalenderplanung****. Dann schaue ich halt auch noch immer, dass ich im Kalender möglichst alle Infos drinstehen habe, die ich dann auch brauch. Also welche Telefonnummer brauche ich? Wie lautet die Adresse? Wie weit ist der Fahrtweg? Also das mache ich. Ich bin lieber selbstfürsorglich im Moment der Planung und dann geht der Tag aber auch geschmeidig, anstatt dass ich mit irgendwelchen To-Do-Listen arbeite. Die habe ich gar nicht.

****Jutta Ribbrock****: [00:48:08] Geschmeidig klingt gut. Und für das ****Sortieren****. Du hast auch noch einen Tipp: Sortieren des ****Schreibens****. Damit meinst du wahrscheinlich auch noch was anderes, dass man sich ordnet.

****Franca Cerutti****: [00:48:19] Ja, genau. Ich habe hier unzählige solcher Kladden rumliegen. Das können jetzt die Podcast-Hörer natürlich nicht sehen, aber ich zeig sie dir mal hier. Nummer eins, Nummer zwei, Nummer drei. Also egal, wo ich bin, ich bin umgeben von irgendwelchen schönen Heften und Kladden, weil ich es unglaublich hilfreich finde, mir manchmal Gedankengänge oder irgendwas, was mich beschäftigt, ****hinzuschreiben****. Manchmal ist es schon so, dass indem ich es hinschreibe, mir bestimmte Sachen klar werden, zum Beispiel: Das ist Quatsch, das zu denken. Oder. Das ist übertrieben oder es ist jetzt einfach nicht dran. Oder indem ich es hinschreibe, merke ich: Oh, das ist ein ****Echo aus meiner Biografie****. Aber das ist überhaupt nichts, was mit meinem Hier und Heute zu tun hat. Das wird mir häufig durch die ****Distanzierung****, indem ich es hinschreibe, klarer, als wenn ich es in meinem Kopf wabern lasse. In meinem Kopf fühlt es sich so natürlich und so vertraut an und so wahr. Aber wenn ich Sachen hinschreibe, kann ich mit dem Abstand ein bisschen besser drüber nachdenken. Ich weiß nicht, ob das verständlich ist.

****Jutta Ribbrock****: [00:49:21] Total. Und das hilft im Grunde auch. Wenn wir jetzt mal zurückschauen und gucken noch mal auf die Krankheitsbilder, die du beschreibst. Angststörung zum Beispiel, indem ich es aus mir herauslasse, sozusagen und mal niederschreibe und anschau. Kann sich meine Beziehung dazu verändern, oder?

****Franca Cerutti****: [00:49:39] Ja, und bei Angststörungen zum Beispiel spielt ja der Gedanke ganz häufig eine Rolle: ****Ich kann das nicht****. Das denkt sich so leicht. Und es

fühlt sich auch so an, dass man etliche Dinge des Lebens nicht kann. Aber sich das hinzuschreiben: **Ich kann nicht Bahn fahren**. Da kann man doch schon mal hinterher fragen: warum nicht? Und wer sagt das? Und wann hast du das gelernt und wie kommst du darauf? Also ich habe häufig das Gefühl, dass man sich bestimmte Gedanken leichter durchgehen lässt, sozusagen, wenn man sie im Kopf behält. Das **Hinschreiben** ist häufig eine gute Idee, um eine Distanz dazu zu gewinnen und auch ehrlicherweise, um manchmal zu merken, was für ein Quatsch man denkt.

Jutta Ribbrock: [00:50:22] Hast du auch ein **Tagebuch**?

Franca Cerutti: [00:50:27] Ich habe eine. Was Ähnliches. Es ist vielleicht nicht so schön wie ein Glückstagebuch. Aber ich **fotografiere** unglaublich viel. Ich habe heute zum Beispiel blühende Krokusse in meinem Garten schon fotografiert. Und ich habe heute auch schon einen Sonnenaufgang fotografiert. Und ich habe Alpakas fotografiert. Also, ich fotografiere ganz viel, was mich freut oder wofür ich dankbar bin. Und dann scrolle ich vor allen Dingen abends. Zum Beispiel, wenn ich mich schön und entspannt selber wie ein Baby ins Bett bringe, scrolle ich gerne durch die schönen Momente.

Jutta Ribbrock: [00:50:59] Tolle Idee.

Franca Cerutti: [00:51:01] Ich habe den Shortcut.

Jutta Ribbrock: [00:51:04] Ich Habe einen Hintergedanken bei der Frage, weil ich am Schluss eine Frage immer an meine Gäste stelle. Und diese Frage lautet: **Was ist für dich persönlich Glück?**

Franca Cerutti: [00:51:19] Für mich persönlich bedeutet Glück, dass ich **gehalten und getragen und geliebt** in meinen Beziehungen und in meiner Familie. Dass es Menschen gibt, die mich so sehen, wie ich bin, wie ich bin und mich dafür auch schätzen. Glück ist aber ehrlich gesagt auch, dass ich inzwischen in der absolut privilegierten und luxuriösen Situation bin, dass ich essen kann, was ich möchte. Ich habe finanziell sehr schwere Zeiten gehabt und das ist für mich tatsächlich immer noch so das **kleine Glück im Alltag**, dass ich denke: Und die gesalzene Butter, die kaufe ich mir ab. Das ist Glück. Und bestimmte Gerüche machen mich auch glücklich wegen all dem, was ich damit verbinde. Aber unterm Strich würde ich sagen: Mein größtes Glück sind wirklich meine **guten Beziehungen** mit meinen liebsten Menschen.

Jutta Ribbrock: [00:52:19] Wie wunderbar! Liebe Franca, ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch.

Franca Cerutti: [00:52:25] Jutta, ich danke dir. Mir hat es auch unglaublich viel Spaß gemacht. Vielen lieben Dank!

Jutta Ribbrock: [00:52:30] Toll! Wenn du mehr über Franca wissen möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du einen Link zu ihrem aktuellen Buch und auch Infos zu ihrem Podcast und was sie sonst noch so macht. Wir zwei würden uns freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreiben würdest und ich lade dich noch ein, ein bisschen zu stöbern, zum Beispiel auf **einfach ganz leben.de**. Da findest du noch mehr tolle 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. Habe einen wunderschönen Tag.