

Podcast mit Janina Rogoll

****Speaker 1 [00:00:02]**:** Aber so der Frühling kommt und damit gibt es keine Ausreden mehr. 2023 fangen wir endlich an, mehr Sport zu treiben. Diese Versprechen kennt jede und jeder von uns, oder? Die Bestsellerautorin Nicole Staudinger lebte auch lange nach dem Motto Sport ist Mord. Aber eine schwere Erkrankung zwang sie, ihren Lebensstil zu verändern. Und so fing sie an zu laufen. Ohne Laufplan, ohne Druck, dafür mit einer gehörigen Portion Gelassenheit und Spaß. Das soll funktionieren? Hört einfach selbst in "Läuft schon" rein und überzeugt euch am besten bei der ersten Jogging Runde im Park. "Läuft schon" ist als digitales Hörbuch und im Streaming erhältlich. Das gleichnamige Buch ist im Verlag Droemer Knaur erschienen. Werbung. Ende.

****Jutta Ribbrock [00:01:04]**:** 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 ****Janina Rogoll****. Sie ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin und sie hat gemeinsam mit ihren Fachkollegen Professor Dr. Thomas Wüthrich und Professor Dr. Andreas Strehle ein Buch geschrieben mit dem Titel "Die Seelen Docs, was Sie über psychische Gesundheit und Krankheit wissen sollten". Und wir zwei wollen uns da heute einen Bereich ganz besonders vornehmen, nämlich wie unsere ****Psyche gesund bleibt**** – von Bewegung und Ernährung über erholsamen Schlaf bis hin zu Bewältigungsstrategien für schwierige Herausforderungen. Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Frau Rogoll, herzlich willkommen.

****Janina Rogoll [00:02:21]**:** Hallo. Danke für die Einladung.

****Jutta Ribbrock [00:02:23]**:** Mir ist das noch einmal so bewusst geworden, als ich Ihr Buch gelesen habe, dass wir in unserem Gesundheitssystem ja meist so eine Perspektive haben: Was macht mich krank und wie kriege ich das weg? Und das heißt auch eigentlich eher so: Wie kriege ich die Symptome weg? Und ich fand das so schön. Sie haben als Gegenposition den israelisch-amerikanischen Soziologen ****Antonovsky**** zitiert, der umgekehrt fragt: ****Was hält uns gesund?**** Und das wollte ich Sie gerne am Anfang fragen: Was verändert das eigentlich in unserem Verhältnis zu Krankheiten, wenn wir mehr diese Perspektive einnehmen?

****Janina Rogoll [00:03:04]**:** Na ja, zum einen wirkt die Formulierung natürlich viel, viel mehr und schöner, weil sie eben ****handlungsgerichtet**** ist. Also was kann ich dann tatsächlich tun? Wenn ich mich kognitiv, also gedanklich, auf das Gesunde eher berufe, dann habe ich natürlich viel, viel mehr Gedanken dazu. Was kann ich tun, was machen vielleicht andere und auf die Gesundheit gerichtet werden? Wenn ich immer nur frage: "Ach Mensch, was macht mich denn so krank oder was hemmt mich?", dann bleibe ich immer in meinen ****Defiziten**** und das wollen wir eigentlich nicht. Wir wollen Menschen dazu motivieren, wirklich zukunftsgerichtet und handlungsorientiert zu sein.

****Jutta Ribbrock [00:03:44]**:** Genau. Man hat nicht so das Gefühl, man ist einer Krankheit ausgeliefert, sondern dass man einfach selber was tun kann. Das ist ganz wichtig.

****Janina Rogoll [00:03:53]**:** Ja, genau. Und da gibt es eine ganze Menge.

****Jutta Ribbrock [00:03:56]**:** Dann lassen Sie uns das doch mal durchgehen. Was brauchen wir als Menschen, damit es uns gut geht? Vielleicht auch erst mal so: Auf welche Bedürfnisse sollten wir achten?

****Janina Rogoll [00:04:07]**:** Ja, das ist tatsächlich sehr, sehr spannend, weil viele denken, dass wir vielleicht einen besonderen Job haben müssen oder immer Sport machen müssen, damit es uns gut geht. Nein, es geht tatsächlich erst mal darum, wirklich so ****Grundbedürfnisse**** zu haben. Das heißt auch, den Blick darauf zu legen: Habe ich genug zu essen, kann ich regelmäßig essen zum Beispiel? Oder habe ich soziale Kontakte? Habe ich ein Dach über dem Kopf? Habe ich ein gesundes Schlafverhalten? Also erst mal zu schauen, was habe ich denn alles an Grundbedürfnissen? Und dann on top zu gucken, okay, was kann ich dafür noch mehr tun? Wo kann ich es vielleicht ausbauen? Wo kann ich Dinge vielleicht auch weglassen oder reduzieren? Also wirklich bei den Grundbedürfnissen anzufangen und dann so ein bisschen ****pyramidenartig**** loszugehen und zu gucken: Gut, was geht jetzt noch nicht?

****Jutta Ribbrock [00:05:12]**:** Und da gibt es ja auch so schöne Sätze darüber: Gesunder Geist und gesunde Seele in einem gesunden Körper. Also wenn wir uns schon mal so richtig gut um uns kümmern und uns gut versorgen, dann ist schon ganz schön viel getan für die Seele.

****Janina Rogoll [00:05:30]**:** Das ist schon viel getan und möglich ist. Das möchte ich noch mal betonen. Wir haben ganz schön viel. Also die meisten von uns dürfen einen Podcast hören, wie diesen hier. Das bedeutet, man hat wahrscheinlich Internetzugang, man hat die Zeit, die man sich nimmt. Dafür hat man ja wirklich ganz schön viel, wenn man sich umguckt und darauf den Blick zu richten, das macht schon viel.

****Jutta Ribbrock [00:05:57]**:** Genau, auf das, was wir haben. Also wir können uns ziemlich reich fühlen in diesem Land. Es gibt hier auch Armut und das weiß ich auch alles. Im Moment geht es mir und vielen anderen auch so, dass wenn man sich umschaute, auch dass wir den Krieg in der Nähe haben und so weiter. Bei mir löst das wirklich eine sehr, sehr große ****Dankbarkeit**** aus, wie sicher ich mich fühlen darf. Das ist ja in dieser Bedürfnispyramide, die Sie eben schon angesprochen haben, ja auch noch ein Faktor, diese Sicherheit, ein Zuhause zu haben. Da denke ich, ich fühle mich jedenfalls so, dass ich allen Grund habe, dankbar zu sein.

****Janina Rogoll [00:06:36]**:** Das ist schön. Ja, die meisten Menschen bekommen diese Kurve nämlich nicht. Also über diese Dankbarkeit dann auch zu gucken: Ja, was ist auch wichtig in meinem Leben?

****Jutta Ribbrock [00:06:50]**:** Jetzt können wir ja konkret mal was angucken. Ich greife jetzt einfach mal die ****Bewegung**** raus. Ja, Bewegung. Auch wenn ich das noch mal lese, was Sie geschrieben haben, eigentlich weiß man das auch schon so ein bisschen. Aber noch mal wie viel Bewegung eigentlich an Wirkung hat. Also selbst wenn man eine schwere psychische Erkrankung hat, wie ****Depression**** zum Beispiel. Wie stark sich Bewegung da auswirken kann.

****Janina Rogoll [00:07:16]**:** Genau. Also erst mal, wenn man an Bewegung denkt und eine Depression hat, denkt man wahrscheinlich: Oh Gott, ich möchte das alles nicht. Ich möchte keinen Sport machen. Wie soll ich dann aus meinem Bett rauskommen? Und da ist es eben ganz wichtig, sich ****nicht diese hohen Ziele zu setzen****. Also man muss

wirklich nicht fünfmal die Woche in irgendein Fitnessstudio laufen. Das ist toll, wenn man das macht, aber man muss es nicht. Es reicht wirklich auch der Spaziergang um den Block oder aufzustehen und vielleicht eine Meditation zu machen, gepaart mit Pilates zum Beispiel. Also es muss nicht viel sein. Es gibt diese WHO-Definition: **dreimal in der Woche 30 Minuten moderates Training**. Dabei bedeutet **moderat**, dass ich mich anstrenge, aber noch **gut sprechen** kann, also nicht ganz außer Atem bin. Genau. Und wichtig ist eben, eine Bewegungsart zu wählen, die einem **Freude** bringt. Also es nützt nichts zu sagen: "Alles klar, Joggen ist angesagt. Das mache ich jetzt dreimal die Woche, 30 Minuten." Wenn ich gar keine Lust dazu habe, werde ich das nicht weiter auf Dauer langfristig fortführen können. Deswegen ist es ganz sinnvoll, sich zum Beispiel auch darauf zu besinnen: Was hat mir vielleicht früher Spaß gemacht? Ist es das Schwimmen? Oder ist das etwas abwechslungsreich? Ist vielleicht Montag das Schwimmen und am Donnerstag gehe ich mal spazieren und am Samstag hat mich eine Freundin gefragt, ob ich mit zum Bouldern gehe. Also da eben auch zu gucken, wo liegt eigentlich die Freude?

Jutta Ribbrock [00:09:12]: Ja, und dann ist es sogar noch schön, wenn man so was macht, wo man noch Gesellschaft hat, beim Bouldern zum Beispiel. Das kommt dann ja auch noch dazu, dass noch andere Menschen dabei sind. Sie haben ja in Ihrem Buch auch ein Beispiel von einer Frau, die Depressionen hatte und eben auch erst diesen Antrieb gar nicht so verspürt hat. Und dann fing sie an zu joggen. Erzählen Sie doch mal davon.

Janina Rogoll [00:09:36]: Genau. Wenn ich mich recht erinnere, war das eine Frau, die zunächst auch keine Lust hatte auf Sport, was durchaus nachzuvollziehen ist. Und dann lange darum ging: Okay, was kann man denn mal ausprobieren? Weil in depressiven Phasen ist es auch ganz wichtig zu erwähnen, nimmt man sich nicht irgendwas vor und hat auf einmal Spaß daran und auch nicht zu 100% eine Erfüllung, sondern die Freude kommt bei dieser Sache. Also wir kennen das, vielleicht ein anderes Beispiel vom Aufräumen. Da hat meistens auch niemand Lust drauf. Aber wenn man dann so die Hälfte geschafft hat, denkt man: "Och ist ja ganz nett und sieht auch schön aus." Ist dann stolz auf sich. Und genau so war es eben dann. Also natürlich waren die ersten Joggingrunden ja nicht lang, weil wir auch besprochen hatten: Okay, also wenn wir jetzt sagen, eine halbe Stunde joggen, dann ist die Dame frustriert, weil sie es eben nicht schafft, sich dann noch gut zu fühlen. Man weiß, wenn man nicht trainiert ist, dann ist das, denke ich, selbstredend, genau. Sondern sie ist bei **fünf Minuten** gestartet und hat das so alle zwei Tage gemacht und war dann wirklich irgendwann bei diesen 30 Minuten. Hatte den Effekt A: Sie hat sich bewegt, B: den physiologischen Effekt, dass natürlich **Stresshormone abgebaut** werden und **gute Hormone**, Dopamin, Adrenalin und so weiter, Serotonin **gebildet** werden, was sich auch auf unser Wohlbefinden ganz, ganz merklich auswirkt. Und drittens war sie sogar **stolz auf sich**. Und das waren alles so Effekte, die man nebenbei quasi einsammeln kann, wenn man etwas auswählt, was man sich vorstellen kann.

Jutta Ribbrock [00:11:32]: Also es ist unterstützend bei einer psychischen Erkrankung sehr hilfreich. Und wir zwei wollten ja auch über das **Vorbeugende** reden und da trifft es ja genauso zu. Und gerade das hat mich an was erinnert. Ich habe so einen Spruch erfunden, den ich mir selber dann immer sage, wenn ich mich nicht aufraffen kann. Der geht so: **"Es wird nur besser, wenn ich es tu."** Ja, denn mir geht es ja auch oft so, also hat man länger nicht gejoggt oder länger keinen Sport gemacht oder ist nicht geradelt oder gelaufen und dann geht man raus und dann fühlt man sich erst mal wie so eine alte Dampflokomotive. Und genau das mag man nicht erleben. Und weil man es nicht erleben mag, geht man nicht raus und bleibt dann doch auf der Couch hängen. Ich habe jetzt tatsächlich

angefangen, vor ein paar Monaten wieder im Fitnessstudio zu trainieren. Also ich mache auch Yoga und so, aber ich hatte irgendwie auch total Lust, mal wieder zu sagen, ich wollte die Muskeln irgendwie wieder trainieren. Das habe ich früher viel gemacht und fand auch, ich finde es auch toll, die schön geformten Oberarme und so.

****Janina Rogoll [00:12:37]**:** Also jetzt, ja, genau.

****Jutta Ribbrock [00:12:39]**:** Und das merke ich jetzt so richtig. Also ich mache das mit meinem Partner. So haben wir noch etwas, was wir auch gemeinsam machen. Dann ziehen wir beide so unser Programm durch und gehen hinterher noch in die ****Sauna****. Und danach geht es uns so gut und ich fühle mich, erstens belohne ich mich damit mit diesem Saunagang und zweitens finde ich so: "Ha ha! Ich habe es geschafft!" Und erstens fühle ich mich kräftiger, beim nächsten Mal wird's schon besser. Es wird nur besser, wenn ich es tu. Und tatsächlich auch dieses Gefühl: "Boah, ich war so geschlaucht und ich schaff' doch gar nicht mehr und überhaupt noch einen Finger zu heben und mich von der Couch zu erheben" – das ist dann weg. Ich fühle mich erfrischt, also lustigerweise erschöpft und erfrischt.

****Janina Rogoll [00:13:21]**:** Und Sie haben was ganz, ganz Wichtiges angesprochen, nämlich die ****Belohnung****. Also dieser Saunagang. Und das ist auch total wichtig. Also wenn ich etwas nicht gerne mache und dazu gehört auch Sport und dann, ja, dann weiß ich ganz genau: "Alles klar, es ist zwar wegen der Ernährungsrichtlinie, aber da hab' ich Lust auf meinen Lieblingsitaliener und ja, dann bekomme ich da meine Portion Spaghetti Bolognese." Fragen, genau was ist das so? Belohnung und ****Belohnungen einzubauen ist total sinnvoll****. Das muss nichts Materielles sein. Eine Belohnung kann auch sein: fünf Minuten, zehn Minuten nachmittags auf der Couch einfach nur gammeln. Auch das ist eine Form von Belohnung, wenn ich sie mir aber vornehme, bevor ich eine Tätigkeit mache.

****Jutta Ribbrock [00:14:21]**:** Da sind wir schon beim Chillen jetzt. ****Ruhe und Entspannung****. Auch ein wichtiger Punkt, um seelisch gesund zu bleiben.

****Janina Rogoll [00:14:28]**:** Genau. Auch ein wichtiger Punkt. Es gibt verschiedene Formen. Also ganz beliebt ist ja immer, wenn man irgendwie gestresst ist, zu sagen: "Mach weniger." Das stimmt eingeschränkt. Natürlich ist es schön, irgendwie sich zu stressen und auch weniger zu tun. Aber wenn einem das eben sehr viel Spaß macht, was man tut, dann ist ****weniger**** vielleicht nicht ganz so effektiv, sondern dann gilt es eben zu überlegen: Gut, wie kann ich mir auch so ein bisschen ****Auszeiten**** schaffen, die mir auch Spaß machen? Also Entspannung, die mir Spaß macht. Und da gibt es diese ****Mind-Body-Axes****, heißt das zum Beispiel: Pilates, Yoga. Da habe ich Bewegung und Entspannung direkt miteinander verbunden. Aber eben auch Entspannungsübungen wie ****PMR**** oder ****Qigong****, ****Meditieren**** oder eben eine andere Form von Auszeit. Das kann auch schlafen sein zum Beispiel.

****Jutta Ribbrock [00:15:28]**:** Ja auch ein großes Thema. Sagen Sie noch kurz, was PMR ist?

****Janina Rogoll [00:15:32]**:** Genau. ****PMR ist Progressive Muskelrelaxation****. Das hat der Herr Jakobsen damals erfunden und da geht es darum, einen Zustand wahrzunehmen von ****Anspannung**** von verschiedenen Muskelgruppen und ****Entspannung****. Und das ist übrigens auch, und das wissen die wenigsten, eine ****Konzentrationsübung****.

****Jutta Ribbrock [00:15:54]**:** Weil man sich fokussiert auf bestimmte Abschnitte im Körper, oder?

****Janina Rogoll [00:15:59]**:** Genau. Und weil tatsächlich auch dieses gezielte Anspannen und Entspannen und dieses Wahrnehmen wirklich auch so ein bisschen den Geist reinigt und befreit, beflügelt und das auch eine Form von Entspannung darstellt. Und Konzentration. Genau.

****Jutta Ribbrock [00:16:17]**:** Und auch eine Technik, die uns beim ****Einschlafen**** helfen kann.

****Janina Rogoll [00:16:22]**:** Genau, das stimmt. Nur wenn wir die durchgeführt haben, eigentlich ist am Ende einer PMR ist es so, dass man dann irgendwie sich noch mal streckt und dehnt und die Augen aufmacht. Das ist dann beim Einschlafen tatsächlich ****kontraindiziert****. Aber ansonsten kann man das durchaus gut nutzen. Genau, da gibt es auch ganz tolle Audios, die man sich auch von Homepages von zum Beispiel Krankenkassen runterladen kann. Also das ist wirklich, wirklich gut. Kurzversion, Langversion. Einfach mal ausprobieren.

****Jutta Ribbrock [00:16:54]**:** Das finde ich sowieso total hilfreich. Da gibt es immer mehr. Ich höre sehr, sehr gerne abends auch eine ruhige Meditation, um gut einschlafen zu können. Eigentlich soll man bei Meditation ja wach bleiben und nicht wegschnarchen. Aber es gibt auch ein paar, wo das ausdrücklich auch so gesagt ist: "So, ach, wenn du jetzt vielleicht auch nach einer Weile gar nicht mehr zuhörst und dabei einschläfst, ist auch fein. Dein Unterbewusstsein hört das noch."

****Janina Rogoll [00:17:23]**:** Ja, und das ist vor allen Dingen auch eine ****Reaktion des Körpers****. Also wenn der Körper sagt: "Ich brauch jetzt hier die Ruhe und ich brauche diese Regeneration durch den Schlaf", so what? Also dann haben wir doch eigentlich nur gewonnen.

****Jutta Ribbrock [00:17:36]**:** Genau. Nein, ich bin auch so eine Kandidatin. Bei mir rattert oft im Kopf noch, wenn ich zu Bett gehe. Manchmal, auch wenn ich zwischendurch aufwache, passiert mir das manchmal auch noch. Und dann hilft mir tatsächlich, wenn ich nicht so eine Meditation mache, wo ich nur mit mir selber zu tun habe, meinetwegen mich auf den Atem konzentriere, was ja auch eine schöne Art ist, sondern dass ****jemand mit mir spricht****. Mir hilft das. Bin eh eine Frau des Wortes und es gibt so schöne Meditation. Und wenn mir dann abends einer sagt: "Für heute ist alles getan," so war es, dann denke ich so: "Oh ja, sag mir das, das ist schön."

****Janina Rogoll [00:18:17]**:** Hey, das ist aber super, dass Sie das wissen, was Ihnen dann hilft. Das ist so richtig gut. Das ist schon die höchste Stufe. Also.

****Jutta Ribbrock [00:18:28]**:** Ich habe so einiges ausprobiert und das bringt mich halt weg von meinem ****Gedankenkarussell****. Das ist so wichtig. Haben Sie da auch noch Ideen? Weg vom Gedankenkarussell, wie wir das schaffen.

****Janina Rogoll [00:18:40]**:** Weg von dem Gedankenkarussell. Insbesondere in der Nacht. Da drängen sich ja meistens die Gedanken oder kreisen. Da ist es zum Beispiel sehr hilfreich, so komisch sich auch anhört, einen ****Notizblock**** auf den Nachttisch zu legen. Und diese Gedanken oder Ideen sind ja meistens oder auch To-dos, die einem dann einfallen. Mist, die Überweisungen. Alle ganz genau. Genau, dann ist es oftmals

hilfreich, sich das ****aufzuschreiben****, weil dann hat man es auch aus dem Kopf. Man kann immer wieder darauf zugreifen und man kann es aber eben auch wegpacken. Und so rein imaginativ, sage ich mal, und genau das ist eine Sache, die ich wirklich sehr empfehlen kann, wenn wir über ****schlechten Schlaf**** sprechen. Also Sie sagten vorhin auch: "Ja, manchmal wache ich immer wieder auf oder so," würde ich jetzt diesen ****Medienkonsum**** nicht unbedingt unterschreiben. Da würde ich wirklich sagen: Also wenn wir von Schlafstörungen sprechen, das heißt, Menschen leiden wirklich darunter, dann würde ich wirklich sagen: Gut, wir entfernen alle Medien aus dem Schlafzimmer, wir gehen zu einer geregelten Zeit ins Bett, wir lüften vorher. Wir wissen zum Beispiel, dass ich in einem kalten Raum oder kälteren Raum schlafen, die ****Körpertemperatur senkt****. Dadurch schlafen wir etwas tiefer und erholsamer. Wir können auch unseren Körper so ein bisschen darauf vorbereiten: "Hey, jetzt ist gleich Schlafenszeit." Das heißt, wir hören jetzt nicht mehr die Musik und rauchen, sondern cremen uns vielleicht noch mal schön die Hände ein und machen so unser Abendritual. Die trinken den obligatorischen Tee, der nicht entsteht. Oh Gott, nein, das muss man natürlich nicht tun, aber irgendwie was für sich finden, was angenehm ist, genau das kann man ganz gut machen.

****Jutta Ribbrock [00:20:45]****: Und dann finde ich noch das Spannende. Da bin ich mal gespannt, wie wir da jetzt die Kurve hinkriegen, wenn ich nachts aufschreiben möchte, was ich alles im Kopf habe. Sie sagen ja auch: Mach am besten alles im Dunkeln nachts, damit das Licht dir nicht wieder signalisiert: "Hallo, dieses ist Wachzeit." Das ist natürlich schon eine Kunst, so im Dunkeln die Notizen.

****Janina Rogoll [00:21:09]****: Da kriegen wir natürlich kriegen wir da die Kurve, finde ich mich jetzt heraus. Ja. Also es geht ja nicht darum, zu sagen: Okay, ich schreib sowieso alles auf, was du fast in der Nacht. Wenn ich A nicht darunter leide und wenn ich, wenn ich etwas im Kopf habe, nach zehn Minuten wieder einschlafen kann, nach gefühlten zehn Minuten, dann ist das völlig okay, das auch nicht aufzuschreiben und im Kopf zu behalten. Wenn mich diese Gedanken aber total wach halten und ****quälen****, da muss man natürlich abwägen. Was möchte ich jetzt? Möchte ich die ****Lichtquelle anmachen****? Natürlich werde ich dann noch wacher, aber ich bin ja schon hellwach durch meine Gedanken. Also dann bitte die Lichtquelle anmachen. Wenn ich dann aber nach zwei Stunden noch mal aufwache und denke: "Ah, hier die Überweisung", dann kann ich mir im Dunkeln sagen: "Habe ich schon aufgeschrieben, vergesse ich nicht." Und dann bleibt das Licht aus.

****Jutta Ribbrock [00:22:06]****: Ja, auf jeden Fall. Das mit dem Licht ist interessant. Auch zum Thema: Noch kurz vorm Schlafengehen Handy checken und so ****lieber nicht****, weil dieses ****blaue Licht**** noch krasser eigentlich als normales Lampenlicht, wenn ich das richtig verstehe. Signalisiert: "Tack tack, tack." Und dieser Schlafstoff, ****Melatonin****... Genau, der.

****Janina Rogoll [00:22:28]****: Der geht sehr fein verloren. Ja, und das Ding ist, das wissen auch die wenigsten, dass der ****Melatoninspiegel**** nicht: "Wieso, auch nicht schlimm. Jetzt ist er halt zerstört. Ich schlafe jetzt noch drei Stunden." Ich kann nicht wieder aufholen. Nee, das geht nicht. Das zerfällt. Und dann, ja, muss ich quasi damit leben, dass sich im Verlaufe der Nacht bei mir nicht die ganze Nacht lang einen bestimmten Spiegel von Melatonin bilden. Ab einer gewissen Uhrzeit oder Schlafdauer? Wir müssen uns da so ein bisschen individuell körpermäßig einstimmen. Wird nämlich ein anderes Hormon gebildet und deswegen können wir Melatonin ****nicht nachholen****. Genau, deswegen wäre es auch gut, auf Lichtquellen zu verzichten. Aber nicht nur dieser Grund spricht dafür, sondern auch wenn ich in der Nacht aufwache, mein Handy checke: "Wie viel Uhr ist es denn?" Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder ich freue mich, dass ich noch so lange

weilerschlafen kann, oder ich denke: **"Mist, ich habe nur noch zwei Stunden."** Und was passiert dann? Wir **ärgeren uns**. Können wir über Ärger einschlafen? Können wir nicht. Das heißt, ich komme garantiert nicht zum Schlafen oder nur kurz vorher, bevor dann der Wecker klingelt. Das ist umso frustrierender. Ich finde, genau. Also auch aufgrund dessen sollte man nicht die Uhrzeit auf dem Handy oder auf dem Wecker oder sonst wo checken.

Jutta Ribbrock [00:24:04]: Nachvollziehbar. Machen wir einen Sprung. Sie haben eben schon erwähnt, **soziale Beziehungen**. Auch total wichtig für eine gesunde Seele.

Janina Rogoll [00:24:15]: Genau. Wie viele von uns kennt das? Oder wenn uns etwas bewegt, wenn wir etwas erlebt haben, was schön ist, wenn wir etwas erlebt haben, was bodenschön war. Am liebsten wollen wir das doch **teilen**. Also wir wollen uns entlasten. Wir wollen vielleicht ein bisschen Zuspruch haben. Manchmal einfach nur dasitzen mit jemandem. Natürlich gibt es auch Menschen, die das nicht wollen. Ist es auch völlig okay. Aber ja, zu zweit oder zu mehreren ist eben vieles leichter. Sie sagten vorhin, Sie machen Ihren Sport mit Ihrem Mann. Das heißt, Sie haben auf jeden Fall jemanden, der sagt: "So, jetzt, ich weiß, kein Bock, aber wir machen das jetzt." Ja, und genau in diesem Zusammenhang. Soziale Kontakte sind wichtig zur **Entlastung**, zur **Zustimmung**, zum **Aufgefangen werden**. Und wir haben, wenn wir noch mal ganz zurückdenken an unser Gespräch am Anfang, auch diesen Faktor der **Zugehörigkeit**. Ja, das ist auch ein Grundbedürfnis. Wir wollen, wir Menschen, wir wollen gemocht werden, wir wollen wertvoll sein, wir wollen irgendwie dazugehören. Nicht zu allen Gruppen, nicht zu allen Bewegungen, die es so auf der Welt gibt, das ist klar. Aber wenn man so ein bisschen an die Schule erinnert, da wollten wir schon immer irgendwie mit dabei sein.

Jutta Ribbrock [00:25:40]: Auf jeden Fall.

Janina Rogoll [00:25:41]: So ist das heute noch. Ja.

Jutta Ribbrock [00:25:45]: Also im Zweifel einfach öfter dran denken. Ruft mal kurz jemanden an, pflegt eine Beziehung, ladet mal jemanden ein, verabredet sich.

Janina Rogoll [00:25:55]: Genau. Genau. Und auch wenn es nur mal ein kurzes Update ist oder ein: "Hi, ich lebe noch," oder: "Ich würde mir wünschen, dass Pumpe brummt." Es ist keine Einbahnstraße, soziale Beziehung. Also man bekommt ja vielleicht auch Nachrichten oder Anrufe oder Anfragen und auch da mal zu prüfen: Macht mir das noch Freude mit der Person? Ist unsere Beziehung so gut wie sie ist? Würde ich mir etwas mehr Kontakt wünschen? Und auch das mal durchzugehen: Wer steht mir eigentlich nahe? Wer ist eher im fernerem Umfeld? Mit wem möchte ich was wann teilen? Das lohnt sich schon.

Jutta Ribbrock [00:26:41]: Ja, und man muss jetzt auch nicht 5000 Freunde haben, sondern so ein gewisser Kreis. Wenn man zwei, drei Menschen hat, die einem richtig nahestehen. Das ist schon das Wertvollste, oder?

Janina Rogoll [00:26:57]: Also ich denke, dass **zu viele Menschen** schon auch **Stress** machen können. Also es ist wunderbar, wenn man irgendwie vier, fünf feste Freunde hat und dann irgendwie Menschen sporadisch sieht. Das ist total in Ordnung. Aber ich denke, wenn man wirklich so sagen würde: "Ja, 20 Leute, 30 Leute gehören zu meinem engsten Kreis," das kann schon ein **Freizeitstress** ausarten. Und dann auch jedem gerecht zu werden, ist eine Herausforderung. Von daher. Manchmal ist weniger

mehr. Das ist aber kein Pauschalrezept, wenn man sich ob man jetzt sagt: "Ja, aber ich habe sechs oder sieben und wir treffen uns immer gleichzeitig."

****Jutta Ribbrock [00:27:46]**:** Es gibt einen Begriff für diese seelische Robustheit: die ****Resilienz****.

****Janina Rogoll [00:27:53]**:** Genau.

****Jutta Ribbrock [00:27:54]**:** Und darüber würde ich gerne auch noch mal sprechen, in dem Sinne: Was stärkt die Resilienz? Es ist ja so: Das Leben hat auch manchmal Überraschungen, die wir nicht toll finden. Wir können krank werden, wir können jemanden verlieren, wir können materielle Probleme haben. Wenn wir uns immer wieder einfach wegwünschen, dass solche Sachen passieren, dann ist das ja auch ein Negieren von, ich sage mal, einer Hälfte des Lebens oder von Realitäten des Lebens. Wenn ich das so richtig verstehe, ist Resilienz im Grunde auch das ****anzunehmen****, dass diese negativen Sachen passieren können und sich zu stärken, damit ****gut umzugehen****.

****Janina Rogoll [00:28:40]**:** Genau. Also wichtig ist zu erwähnen, dass Resilienz ****nicht von Geburt an zu 100% besteht****. ****Resilienz kann man lernen**** und es gibt Faktoren, die Menschen haben können, die besonders resilient sind. Das eine ist eine Bereitschaft, eben Krisen so zu bewältigen, dass man auch ****kreative Lösungen**** findet. Also nicht immer nur Weg A ist die Lösung. Und wenn ich da scheitere, dann kann ich alles vergessen. Also wirklich eine Kreativität mitzubringen, wie kann ich noch mein Ziel, mein Vorhaben erreichen oder wie kann ich etwas verändern? Das ist so das erste. Das zweite ist ein guter ****Optimismus****. Das heißt nicht zu sagen: "Oh mein Gott, schon wieder ich, immer ich, immer ich." Also, wenn man sich das den ganzen Tag sagt, dann wissen wir, wir fokussieren uns auch immer darauf, dass ich es immer bin. Sondern eher zu sagen: "Okay, das ist jetzt eine Herausforderung. Und aus meiner Vergangenheit weiß ich, dass ich das damit und der damit bewältigen kann." Oder auch zu sagen: "Ja, ich kann das nicht, aber ich werde es lernen oder ich werde mein Bestes geben dafür." Und noch ein Punkt sind tatsächlich auch soziale Kontakte beziehungsweise die Eigenschaft der ****Extraversion****, das heißt, sich mitzuteilen, zu sagen, was man möchte, was man sich wünscht oder auch Belastungen und Sorgen zu teilen. Und da sind so drei Faktoren, die Resilienz-Menschen haben. Und die man lernen kann.

****Jutta Ribbrock [00:30:35]**:** Jetzt hatten wir Bewegung, guten Schlaf, dann so Ruhe, Entspannung. Wie komme ich in? Ja, wie, wie, wie komme ich aus der Stadt? Genau. Was fehlt uns noch? Wir haben auch angesprochen dieses Jahr: Fahr mal runter, weniger tun, weniger Stress und so was. Gibt natürlich auch Stress, der euphorisiert ist da. Aber da braucht es dann die richtige ****Balance****, dass wir da nicht übers Ziel hinausschießen.

****Janina Rogoll [00:31:06]**:** Genau. Wir unterscheiden zwischen ****Eustress**** und ****Distress****. Eustress ist der sogenannte positive Stress und Distress ist der negative Stress. Den wollen wir alle möglichst wenig haben. Aber positiver Stress ist eben auch Stress. Und eine Hochzeit zu planen, ein Kind zu bekommen, ein Haus zu bauen, umzuziehen – das macht zwar alles unheimlich Spaß, zumindest wird uns das so verkauft. Aber es ist ****Stress**** und das sind Stressfaktoren. Und eben dazu gucken. Okay, auch wenn es mir Spaß macht, zeigt mein Körper mir vielleicht oder meiner Psyche, dass ich mehr Schlaf brauche oder dass ich mir vielleicht eine Massage gönnen könnte. Oder dass ich einfach mal Auszeiten habe. Also auch da wirklich diese Balance zu haben. Das ist immer leichter gesagt als getan, weil ja auch jeder individuell ist. Da gibt es kein Patentrezept, aber wirklich ja, ein ****Bewusstsein****, und das ist schon viel, zu entwickeln.

Was tut mir gut und was schadet mir? In welchen Lebensphasen, bei welchen Ereignissen?

****Jutta Ribbrock [00:32:11]**:** Genau. Und wenn jetzt alle sagen: "Ja, das ist ja toll, was ihr da alles erzählt, aber wann soll man das alles noch machen?" Und Ernährung haben wir jetzt noch gar nicht groß besprochen, aber da kennen auch viele Leute ja auch schon ganz gute Tipps, wie man sich im Großen und Ganzen gut ernährt und sich jetzt um all das zu kümmern. Wie feiere ich das so langsam in mein Leben rein, wenn ich mir mehr gesündere Gewohnheiten in mein Leben holen möchte?

****Janina Rogoll [00:32:40]**:** Ja, ****bloß nicht zu viel****. Bloß nicht zu viel zu schnell. Und das ist eigentlich eine sehr, sehr gute Maßnahme, dieses ****klein anfangen****, ****kleine Ziele setzen****. Wenn ich jetzt irgendwie nach diesem Podcast sage: "Alles klar, ich stell' meine Ernährung ein, um gut zu sein. Ich schätze, ich geh' dreimal die Woche zum Sport, mache jetzt gar nichts mehr und Sorge jeden Tag für eine gute Freizeit," da wird man ziemlich schnell ziemlich tief fallen, wenn man diese Ziele überhaupt nicht erfüllen kann. Ich finde es viel, viel effektiver, sich wirklich einen ****Bereich des Lebens herauszupicken****. Also so was wie Freunde treffen. Vielleicht hat eine Person das schon länger nicht mehr getan aufgrund von verschiedenen Ereignissen und dann wirklich zu gucken, okay, wen möchte ich wann treffen, wem möchte ich fahren Bescheid sagen, wo möchte ich mich vielleicht melden? Und das erst mal so als Ziel zu definieren und wirklich klein anzufangen. Und wenn ich eine ****Routine**** habe, also für mich, wenn klar ist: Okay, ich treffe mich einmal die Woche, immer mit X Y, das ist super, das macht mir Spaß. Das könnte ich noch machen. Mir so langweilig. Dann könnte ich vielleicht auch mal drauf achten, dass ich vielleicht meinen Alkoholkonsum reduziere, oder, oder, oder. Also wirklich nicht zu viel. Das ist nämlich auch ein Irrtum, dass man immer denkt, man muss so viel machen und man muss sich so ganzheitlich darum kümmern. Und wenn man das macht, dann wird man ziemlich schnell frustriert sein, weil das beste Rezept, um glücklich zu werden, ist, wirklich zu denken. Man muss alles machen und immer glücklich sein.

****Jutta Ribbrock [00:34:40]**:** Genau, alles auf einmal hinkriegen und dieses immer glücklich sein. Das haben wir auch mit der Resilienz eben schon so angedeutet, dass das nicht das Ziel ist. Das Ziel ist.

****Janina Rogoll [00:34:51]**:** Genau.

****Jutta Ribbrock [00:34:52]**:** Das bewältigen zu können, wenn auch was nicht so gut läuft.

****Janina Rogoll [00:34:57]**:** Genau. Es gibt immer einen ****Graubereich****. Und das ist, das ist, glaube ich, das, was ich am häufigsten in Therapien bespreche. Es gibt nicht nur Schwarz oder Weiß. Es gibt immer einen ganz, ganz großen Graubereich dazwischen. Es muss nicht immer alles perfekt sein. Der Spaß muss nicht immer 100% sein, es reichen auch erst mal 40, 50, 60. Also wirklich zu gucken, was, was liegt dazwischen, was ist auch schon okay, was reicht?

****Jutta Ribbrock [00:35:30]**:** Ich finde auch einen Bereich auch spannend bei Ihrer Arbeit. Sie arbeiten auch mit Tier gestützten Therapien oder was Sie machen.

****Janina Rogoll [00:35:39]**:** Ich persönlich arbeite nicht damit, ich ****forsche**** dazu.

****Jutta Ribbrock [00:35:42]**:** Sie forschen dazu, was ich da so tollen Gedanken finde. Es: Die Tiere ****bewerten dich nicht****, Sie beurteilen dich nicht. Was ist ein schöner Gedanke?

****Janina Rogoll [00:35:58]**:** Total. Und es ist ja auch so, dass das so komplett ****wertfrei**** und, ja, ich insbesondere mit ****Pferden**** bin ich da viel in Kontakt, sage ich mal und ja, das ist wirklich ein Bereich, den wir empfehlen, auch als ****Tankstelle****. Ja, also dieses Hinkommen. Oder wenn man eine Katze oder einen Hund hat oder was auch immer. Das ist egal, ob man die Haare gekämmt hat, ob man geschminkt ist, ob man irgendwie gerade ist, das ist einfach total egal. So und wirklich da auch ****Nähe zu erfahren, Resonanz zu erfahren**** und man muss natürlich auch sagen, ein ****direktes Feedback**** zu erhalten, ein ehrliches. Ja. Also ich sage mal so, wenn meine Katze mich drei Tage weg war, die das komplett ignoriert, mich erst mal, so ehrlich geht's nicht.

****Jutta Ribbrock [00:37:00]**:** Du hast mich allein gelassen.

****Janina Rogoll [00:37:02]**:** Okay. Genau. Mach das nie wieder. Was soll das? Und das ist etwas sehr, sehr Ehrliches und eine direkte Rückmeldung. Und das haben wir in unserer Gesellschaft nicht so häufig. Und das ist einfach so schön an Tieren. Und das kann man eben für sich gut nutzen.

****Jutta Ribbrock [00:37:21]**:** Auch einfach um gesund zu bleiben. Ein Hund als guter Freund an deiner Seite, das ist einfach total schön. Und dann Tiere, die man mit denen man kuscheln kann, sich auch oft recht schön.

****Janina Rogoll [00:37:36]**:** Wenn sie es denn möchten. Ja, aber es gibt. Ich war neulich in Hamburg, da war ich in Sachen ****Katzen-Restaurant**** auch mega. Also da kommen Katzen raus und rein wie sie wollen und wie nett der feine Ball gegessen und und und. Mit im tropischen Katzen zu essen, das kann tatsächlich auch sehr, sehr nett sein. Es gibt auch in Berlin gibt es ein ****Katzen-Streichelhaus****. Aber das ist etwas, was wirklich auch ****Auszeiten**** schafft und manchen Menschen mit manchen Erkrankungen das auch wirklich empfehle.

****Jutta Ribbrock [00:38:09]**:** Ja, und das ist ja auch, dass zum Beispiel so ein Katzen-Streichelhaus andere Optionen, ein Hund, den man im Tierheim holt und vielleicht mit spazieren geht. Denn das ist ja natürlich auch noch mal eine Herausforderung, sich wirklich ein Tier anzuschaffen, die Verantwortung dafür zu übernehmen, die Zeit dafür zu haben, kann ja für viele Menschen auch eine Überforderung sein. Und dann finde ich solche Optionen eine tolle Sache.

****Janina Rogoll [00:38:37]**:** Total, total. Es gibt, glaube ich, auch so Kurse, die von Tierheimen zunächst angeboten werden und dann darf man mit diesen Hunden spazieren gehen. Das ist sehr, sehr sinnvoll, wie ich finde, weil nicht jeder, glaube ich, kann dann auch weiß vielleicht nicht, was man gerade möchte oder braucht und das dann zu tun, wie so eine Art ****Patenschaft****. Das ist super und man kann in Urlaub fahren, ohne sich kümmern zu müssen, wer das Tier versorgt.

****Jutta Ribbrock [00:39:03]**:** Genau. Genau. Ich würde gerne noch eins ansprechen, was auch einen großen Teil Ihrer Arbeit ausmacht. Der Bereich ****Sterben, Tod und Trauer****. Dann habe ich gelesen, dass Sie auch einen Masterstudiengang gemacht haben oder noch machen. Weiß ich jetzt gerade nicht. ****Perimortale Wissenschaften****, die sich damit beschäftigen.

****Janina Rogoll [00:39:30]**:** Genau, den absolviere ich gerade, da hänge ich bei der Masterarbeit. Okay.

****Jutta Ribbrock [00:39:35]**:** Und dann eben insbesondere. Beschäftigen Sie sich mit ****verwaisten Eltern****, die Ihr Kind verlieren? Genau dieser ganze Bereich. Ich habe so gedacht, wie: Manchmal finden uns ja die Themen. Wie ist dieses Thema zu Ihnen gekommen?

****Janina Rogoll [00:39:55]**:** Ja, das war tatsächlich eine lange Findung, könnte man sagen. Eine Kollegin ist auf mich zugekommen und hat gesagt: "Ich habe hier gerade eine Anfrage von einer jungen Familie, deren Sohn ist nach neun Wochen verstorben und ich kann das nicht übernehmen. Mir geht das zu nah. Kannst du das?" Und dann, weil in verschiedenen Lebensbereichen ich auch schon mal damit konfrontiert worden bin, habe ich gesagt: "Gut, ich probier's mal." Und habe relativ schnell festgestellt, dass es... Also man bereitet sich im besten Falle auch immer auf solche Therapiesitzungen vor, dass es dazu unglaublich ****wenig Literatur**** gibt und dass das Thema ****Sternenkinder/verwaiste Eltern**** immer noch ein großes ****Tabuthema**** ist und schon gar nicht gibt es irgendwelche Studien dazu, was tatsächlich verwaisten Eltern auch helfen könnte? Also es gibt so gefühlte Sachen so, aber es wurde nie erforscht. Und dann, ja, habe ich mich. Lange habe ich viel mit der Familie gearbeitet und habe dann irgendwann gedacht: "Nee, da müssen wir was machen." Und habe dazu auch ****Forschung**** eingeleitet. Und genau dazu diesem Thema hat mich das Thema eigentlich gefunden und es hat sich anscheinend auch rumgesprochen, dass ich das mache, also mit verwaisten Eltern zu arbeiten. Und genau so wurde das immer mehr und ist tatsächlich dann zu einem Schwerpunkt von mir geworden.

****Jutta Ribbrock [00:41:40]**:** Es gibt auch einen Instagram-Kanal von Ihnen: ****Sternenlicht****.

****Janina Rogoll [00:41:45]**:** Genau, da wird viel aufgeklärt über Themen, die eben verwaiste Eltern beschäftigen. Also das kann von: Wie schaffe ich ****Erinnerungen****? bis zu: Sind meine Emotionen eigentlich normal? Oder auch: Was ist Trauer und was ist nicht? Ab wann wird es tatsächlich vielleicht auch Zeit, sich mal wo vorzustellen? Genau, das sind so Themen, die da dann gebloggt werden oder gepostet, heißen gepostet werden.

****Jutta Ribbrock [00:42:18]**:** Das ist schön, weil sie da auch Eltern erreichen, die jetzt vielleicht nicht den Schritt machen, in eine Therapie zu gehen, aber trotzdem sich damit vielleicht abgeholt und getröstet fühlen und das Gefühl haben, auch in einer ****Gemeinschaft**** zu sein.

****Janina Rogoll [00:42:36]**:** Vor allen Dingen auch zu informieren. Und an dieser Stelle ist es auch total wichtig zu betonen, dass ****Trauer an sich ist ja keine Erkrankung****. Also nicht jeder, der sein Kind verliert oder jeder muss in eine psychotherapeutische Behandlung überhaupt nicht eingehen. Und deswegen ist mir das auch so wichtig, darüber aufzuklären, weil eben viele denken: "Oh Gott, mit mir stimmt irgendwas nicht. Ich bin wütend und traurig und fühle mich total leer und kann nicht mehr aus dem Haus. Oh Gott, das ist bestimmt eine Depression." Nein, es ist ****Trauer****. Und da wirklich zu informieren und dann diejenigen zu motivieren, bei dem es dann wirklich, ich sage mal, zu einer ****komplizierteren Trauer**** wird. Das das liegt mir besonders am Herzen.

****Jutta Ribbrock [00:43:23]**:** Und wenn Sie mit Eltern arbeiten, denen das widerfahren ist. Ich könnte mir auch vorstellen, dass Sie sie auch erst mal anfangs überhaupt darin unterstützen, diese Trauer zu leben und ihr ****Raum zu geben****.

****Janina Rogoll [00:43:38]**:** Es ist tatsächlich gefühlt mit das Wichtigste, also einen ****Raum zu bieten****, einen Stuhl in dem Fall, in dem diese Menschen erzählen dürfen. Weil dadurch, dass das Thema so ein Tabuthema immer noch ist. Ja, gehen denn verwaiste Eltern meist in ihrem Umfeld auch ein bisschen zurückhaltend damit um? Oder erfahren von ihrem Umfeld ganz häufig so? Von wem auch kommen ist Trauerjahr ist ja jetzt vorbei, oder: *****"Ihr könnt ein neues Kind machen"*****, oder: "Ja, das haben wir. Ich habe mich da jetzt schon irgendwie 50 Mal gehört. Also irgendwann muss es doch mal dir besser gehen und so," oder: *****"Schmeiß doch alle Sachen von dem Kind weg, dann siehst du auch nicht mehr, was dich daran erinnert,"***** und so. Und das passiert eben nicht auf diesem Stuhl in der Psychotherapie, in dem es wirklich Raum zu erzählen gibt, in dem es Raum zum Zweifeln, zum Weinen gibt. Und auch die Menschen werden ja weiter begleitet, auch wenn sie dann zum Beispiel ****erneut schwanger**** werden, ist das ja auch dann nicht alles gut, sondern dann fangen erst mal die Ängste noch mal richtig an: "Ja, was ist, wenn das und das wieder passiert? Oder stimmt in meinem Körper was nicht?" Und das sind alles Fragen, die da eben bearbeitet werden können.

****Jutta Ribbrock [00:45:08]**:** Und zu diesem Thema: "Tu doch die Sachen von dem Kind weg und siehst es nicht mehr." Sie sagen ja genau das Gegenteil: ****Schaffe Erinnerungen****.

****Janina Rogoll [00:45:18]**:** Genau. Und auch da muss ja jeder selber entscheiden, was möchte ich sehen? Also der Max im Auto. Meistens wird hier weggepackt und das ist auch total okay so, aber eben zu schauen gut. Also wie kann ich ****Erinnerungen schaffen****, die mich an mein Kind erinnern? Die vielleicht auch Besuch, der kommt, sehen kann? Denn auch das gehört ja zu dem Leben und auch das gehört zur Vergangenheit und auch zur aktuellen Situation. Warum? Warum einfach ein Pflaster drüber kleben? Nein, das eben genau nicht. Sondern was machen wir, wenn wir uns verletzt haben? Wir gucken die Wunde an und schauen dann und da ist eine Kruste. Aber jetzt mal hier irgendwo gegen geschafft. Also jetzt ist es wieder offen. Also wirklich zu gucken, wie kann mal kann ich dieses verstorbene Kind auch ****integrieren****, weil es gehört eben auch zu einer Geschichte.

****Jutta Ribbrock [00:46:25]**:** Und da raten Sie ja dazu, richtig auch Details wie ****Wartelisten**** zu machen, dass man, weil man ja oft denkt: "Ja, ich werde mich an alles haarklein erinnern," und dann vergisst man doch vielleicht den Duft von dem kleinen Menschen oder wie auch immer. Können Sie das noch ein bisschen erzählen?

****Janina Rogoll [00:46:44]**:** Ja, das da kann ich tatsächlich auch so ein bisschen aus der Therapie und personalisiert plaudern. Das mache ich tatsächlich sehr häufig, weil gerade in der Anfangszeit sind diese Erinnerungen natürlich noch sehr, sehr präsent. Da weiß ich irgendwie, wie hat das Kind vielleicht gerochen oder was ist meine schönste Erinnerung oder was wollte ich denn unbedingt noch mit dem Kind machen? Oder wie war da noch mal genau dieser schöne Spruch von der Hebamme damals oder so? Und davon ganz, ganz, ganz, ganz, ganz viele Erinnerungen auf einmal und in unserem Leben, das ist so, prägen uns gewisse Situationen sehr, sehr toll ein und haben die fast immer präsent. Also so was wie der Abschlussball. Da weiß vielleicht jeder von uns noch, was er anhatte? Oder der erste Schultag oder so was? Und die Erinnerungen verblassen aber in anderen Lebensbereichen dafür. Man weiß dann vielleicht nicht: Okay, was habe ich denn

da wirklich noch gegessen auf dem Abschlussball? So nicht, dass das jetzt wichtig wäre, aber für Eltern Eltern ist das wichtig zu wissen. Da war auch noch diese eine Erinnerung mit: Was war das denn? Ja, natürlich weiß ich noch, das Zitat geht mir nicht mehr aus dem Kopf, aber ich weiß nicht mehr, was das Kind anhatte, zum Beispiel, immer, als es ein dann von mir weggekommen ist, zum Beispiel. Und das sind Dinge, die empfehle ich wirklich ****aufzuschreiben****, um diese Erinnerung, wenn die Eltern das denn möchten, wirklich frisch zu halten und dann zum Beispiel zum Geburtstag des Kindes rauszuholen, sich noch mal zu vergegenwärtigen. Oder eben dann auch die Vermessung, wie ich so nenne, sehr stark sein sollte.

****Jutta Ribbrock [00:48:40]****: Was gibt den Eltern, die ein Kind schon verloren haben, die Zuversicht und den ****Mut wieder sich zu trauen****, auch noch mal ein Kind zu bekommen.

****Janina Rogoll [00:48:57]****: Also bei den Fragen, die ich so erlebt habe, hängt die Trauer und der Mut nicht unbedingt zusammen. Das bedeutet, und das ist jetzt wirklich Erfahrungswissen. Alles ist wirklich sehr, sehr, sehr individuell. Das kann man nicht pauschalisieren. Das bedeutet, der Kinderwunsch, der ist oft noch sehr, sehr stark da. Warum auch nicht? Ja, also was Mut gibt es zum Beispiel, wenn man, wenn die Art des Verlustes ****nicht mit dem eigenen Körper zusammenhing****. Ja, also wenn, dann gibt es keine, ja, keine genetischen Faktoren oder so waren aufgrund dessen das Kind irgendeine Erkrankung zum Beispiel hatte oder so, also alles was nicht mit der Person zusammenhängt, gibt glaube ich neuen Mut oder hängen kann, gibt neuen Mut. Und natürlich auch die Beziehung oder das Umfeld. Und damit gut umgegangen wird auch mit dem mit dem weiteren Kinderwunsch auch Ängste und Sorgen eventuell gut begleitet werden, dann kann es gar bestürzend sein, wenn der einem Vorhaben ein weiteres Kind zu bekommen.

****Jutta Ribbrock [00:50:16]****: Das würde ich Sie auch gerne noch fragen zum Schluss, denn als Außenstehende ist man ja einfach manchmal auch sprachlos, wenn das Menschen passiert, im Freundeskreis, in der weiteren Familie dann damit auch gut umgehen zu können. Was ist das Richtige, was man sagen kann? Soll man lieber nicht sagen oder wenig oder viel? Was können Eltern, die in dieser Situation sind, am besten von ihrer Umgebung brauchen?

****Janina Rogoll [00:50:51]****: Das Ding ist ja, dass im Prinzip ****nichts hilft****. Also das Kind wird nicht wieder lebendig. Und genau das macht uns ja so sprachlos als An- und Zugehöriger in dieser Situation. Und genau das kann man sagen. Also so was wie: ****"Ich weiß nicht, was ich sagen soll. Es tut mir unendlich leid,"**** ist viel, viel, viel, viel mehr als irgendwelche komischen Ratschläge oder sonst was. Und was wirklich gut ist, ist die Betroffenen zu fragen: ****"Was brauchst du?"**** Ich würde und dann konkret werden im nächsten Schritt. ****"Ich würde dir gerne heute Nachmittag eine Suppe vor die Tür stellen. Du kannst wählen zwischen Tomatensuppe und Kürbissuppe."**** Weil natürlich ist es auch so, dass man in akuten Phasen auch mal gar nicht weiß, was man braucht. Und auch wenn man gefragt wird, also wirklich ****konkrete Angebote**** zu schaffen. ****"Ich bin heute um 16:00 im Park. Wenn du Lust hast, komm dazu. Falls nicht. Kein Problem."**** Und dann auch wenn man dann alleine eventuell im Park steht, ****nicht sauer zu sein**** oder enttäuscht zu sein. Und genau diese Angebote schaffen. Wirklich auch die eigene Sprachlosigkeit mitteilen. Es gibt Eltern, die Fotos haben. Da muss man natürlich dann als Zugehöriger wirklich schauen. Möchte ich das sehen oder möchte ich das nicht sehen? Und wenn man sich dafür entscheidet und sagt, ja, dann auch da das konkrete Angebot machen. Ja, im Prinzip ins Gespräch kommen und nicht sauer sein, wenn sich die Person

zurückzieht. Aber so gut gemeinte Ratschläge wie: ***"Ach, das geht schon vorbei,"*** oder sowas, das könnte man sich sparen.

****Jutta Ribbrock [00:52:50]**:** Ich lass das hier jetzt einfach mal so stehen als Ausklang, was Sie am Schluss gesagt haben. Und ich habe zum Schluss. Ein Podcast Interviews. Immer noch eine Frage, die ich Ihnen auch gerne stellen möchte. Und zwar: Was ist für Sie persönlich ****Glück****?

****Janina Rogoll [00:53:13]**:** Es ist eine sehr, sehr schöne Sprache, um Zeit zu überbrücken. Für mich ist Glück eine ****Ausgeglichenheit****, also eine persönliche psychische Ausgeglichenheit, wenn Sie wollen. So eine Art ****Ruhezustand im Kopf**** haben. Das ist für mich Glück.

****Jutta Ribbrock [00:53:39]**:** Wunderbar. Ich sammle ja diese Iche. Das ist so, so nett, weil ich habe ja jetzt mit meinem Podcast neulich Jubiläum gefeiert. Wir haben schon über 100 Folgen und wir haben tatsächlich eine Folge gemacht, wo wir lauter, also ganz viele von diesen vielen, vielen schönen Antworten zusammengestellt haben in einer Folge. Und jetzt freue ich mich tatsächlich, seit wir das gemacht haben, noch mal mehr zum Ende jedes Gesprächs.

****Janina Rogoll [00:54:06]**:** Auf.

****Jutta Ribbrock [00:54:06]**:** Diese Glücksfrage. Und auch das, was Sie jetzt wieder gesagt haben, ist wieder anders als alle anderen Antworten, die ich zuvor schon bekommen habe. Und ich finde es so eine wunderschöne Sammlung. Vielen Dank für Ihren Beitrag zu dieser schönen Sachen.

****Janina Rogoll [00:54:20]**:** Und gerne würden Sie dann schon mal zurückgefragt? Eigentlich ja.

****Jutta Ribbrock [00:54:27]**:** Es gibt tatsächlich tatsächlich eine eine Folge, eine Jubiläumsfolge, in der ich interviewt wurde. Und zwar mit Kati Kleff, die auch eine Podcast-erin ist. Und die hat mich das auch gefragt und ich habe eine etwas längere Antwort gegeben. Ich mache es. Ich versuch' das so ein bisschen zu straffen. Ich habe gesagt: "Ach. Also das höchste Glück wäre für mich, in einem Zustand zu sein, wo ich ****total mit mir einverstanden**** bin. So, Jutta, du bist total in Ordnung und Entscheidungen, die du bisher in deinem Leben getroffen hast. Und so ist alles fein. Du darfst damit leben und zufrieden sein." Und dann, na gut, das ist natürlich die ganz hohe Kunst. Dann wäre ich erleuchtet. Und tatsächlich ist es für mich, sind es Glück, sind ganz viele ****schöne Momente, die ich einfach so total fühlen kann****. Mit meinen Töchtern, mit Freunden, rausgehen, Gesicht in die Sonne halten und dieses in dem Moment wirklich ganz doll fühlen. Das ist für mich Glück.

****Janina Rogoll [00:55:37]**:** Das klingt total gut.

****Jutta Ribbrock [00:55:40]**:** Wunderbar. Liebe Frau Rogoll, ich danke Ihnen so sehr für das schöne Gespräch. Ich glaube, das tut vielen gut.

****Janina Rogoll [00:55:47]**:** Ich hoffe es.

****Jutta Ribbrock [00:55:48]**:** Danke schön.

****Janina Rogoll [00:55:52]**:** Gerne. Tschüss.

****Jutta Ribbrock [00:56:00]**:** Wenn du mehr über Janina Rogoll wissen möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu ihrem aktuellen Buch. Und wir zwei würden uns sehr, sehr freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreiben würdest. Und vielleicht hast du Lust, noch ein bisschen zu stöbern auf ****einfach ganz leben.de****. Da findest du noch mehr tolle Tipps für ein gesundes und glückliches Leben und noch mehr spannende Podcasts auf ****argon-podcast.de****. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Hab einen wunderschönen Tag.

****Speaker 1 [00:57:34]**:** Frauenstimmen klagen, lachen, klüger werden. Ich bin Ildiko von Kürthy. Ich bin Buchautorin und Journalistin. Und in einem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit lebensklugen und mutigen Frauen über das Loslassen und das Aufbrechen, das Verlieren, das Suchen und das Finden. Ich bin stolz darauf, wie viele wunderbare Frauen bereits bei mir zu Gast waren. Unter ihnen Stefanie Stahl, Maria Furtwängler, Anika Decker oder Gaby Jahnke. Und ich freue mich auf alle, die noch kommen. Ihr könnt Frauenstimmen überall dort hören, wo es Podcasts gibt. Herzlich und hoffentlich auf bald, eure Ildiko.