

## Podcast mit Jens Corssen

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

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, leichter und auch erfüllter und intensiver macht. Heute ist bei mir Jens Corssen, Diplom-Psychologe und Verhaltenstherapeut. Erfinder des \*\*Selbstentwicklers\*\*. Das ist auch der Titel eines seiner vielen Bücher oder sein Hauptwerk oder Startpunkt. Er berät seit 50 Jahren Menschen in Konfliktsituationen, coacht Führungskräfte und hat wahrscheinlich auch schon so manche Ehe gerettet. Sein neues Buch, das er gemeinsam mit Stefanie Ehrenschwendner geschrieben hat, heißt \*\*Lieben\*\* mit dem Untertitel: warum das größte aller Gefühle in Wahrheit eine Haltung ist. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Lieber Herr Corssen, herzlich willkommen!

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:02:40] Hallo Frau Ribbrock, freue mich, Sie wieder mal zu hören.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:02:43] Ich freue mich auch so, so, dass Sie wieder mein Guest sind. Wir kennen uns ja schon ein paar Jahre und es gibt von Ihnen schon eine sehr, sehr schöne Folge in meiner Podcast-Serie Einfach ganz leben. Jetzt also das ganz große Thema \*\*Lieben\*\*. Was hat Sie da? Ich hätte beinahe gesagt geritten. Also was war so Ihr Antrieb, genau darüber zu schreiben?

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:03:06] Ja, das war eher ein Gespräch mit der Frau Ehrenschwendner, mit der Stefanie, mit der ich schon einige Bücher geschrieben habe, aber übrigens mit Ihnen auch. Sie haben das sehr gut gemacht. Sie haben das Buch \*\*Familienglück\*\* geschrieben. Das ist sehr gut, wird sehr gelobt.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:03:24] Sehr schön, das freut mich.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:03:25] Also es geht natürlich in meiner Beratung sehr viel über sich \*\*Beziehen\*\* und es kommt drauf an, aus welchem Hintergrund man sich bezieht. Wenn man verstimmt ist, wenn man ärgerlich ist, wenn man enttäuscht ist, dann bezieht man sich anders auf das Leben und auf sich. Auch auf die anderen. Und dann sind wir so ins Gespräch gekommen, Stefanie und ich, dass an sich \*\*Lieben\*\* sehr stark sich \*\*Beziehen\*\* heißt. Und deshalb haben wir dann auch nicht \*\*die Liebe\*\*, das Substantiv genommen, sondern eben die Tätigkeit \*\*Lieben\*\*. Ja, weil es kann ja noch so häufig

einer sagen, ich liebe dich. Ja, aber wenn keine Taten folgen, wie ist das eigentlich? Ich will merken, dass du mich liebst. Ja, und dann hat sie mir erzählt, dass sie zehn Jahre mit einem Mann sehr gerne zusammengelebt hat und dass es trotzdem dann zu einer Trennung kam. Dann haben wir darüber geredet, ob ihre Vorstellungen, also das ist ein sehr schönes Wort, dass man die Vorstellung vor die Realität stellt, ob ihre Vorstellungen, vielleicht die Erwartungen vielleicht zu hoch waren. Und dann sind wir so ins Gespräch gekommen und dann habe ich ihr aber auch gesagt, ach, an sich ist das ein bisschen langweilig. Das habe ich schon so lange gemacht. Ich bin ja 50 Jahre im Dienst, sozusagen. Und da fand ich unterm Strich die Beziehungsberatung langweilig. Ach, ja, ja, das ja, ich will das erklären. Warum? Natürlich ist es ja, sitzen wir dann immer gerade bei der Eheberatung immer zu entweder sehr aufgeregten oder sehr depressiven Menschen gegenüber. Aber das Langweilige war die \*\*Mechanik\*\*. Die Mechanik des \*\*Rechthabenwollens\*\*. Ich hab Recht, man erzieht die Kinder so. Ich hab Recht, man geht mit Geld so um. Ich hab Recht, die Liebe ist das und das. Man konnte das fast immer so auf einen Nenner bringen. Du siehst die Welt nicht so wie ich und das ist sehr ärgerlich und ich will jetzt, dass du die Welt so siehst oder mich so siehst, wie ich das möchte und dann war das alles nicht so interessant mehr, weil wahrscheinlich, wenn man das auch sehr lange macht, erkennt man auch schnell die Mechanik und wenn dann die \*\*Verliebtheit\*\* weg ist, das war auch noch so ein Stichwort, was mir passte, \*\*Lieben\*\* und \*\*Verlieben\*\*. Ja, das \*\*Ver\*\* davor, \*\*Verlieben\*\* oder \*\*Verrechnen\*\*, \*\*Verlaufen\*\*, \*\*Versemeln\*\*. Dass wir dann gesagt haben, ja, was ist denn der Unterschied zwischen \*\*Verlieben\*\* und \*\*Lieben\*\*? Ja, und dann hat die Stefanie mich langsam dahingeführt. An sich hatte ich nicht unbedingt Lust, noch ein Buch zu schreiben.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:06:45] Okay.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:06:46] Aber das war immer interessanter und dann haben wir mit der Verlegerin gesprochen und die hat dann sich gewünscht, der Corssen erzählt doch mal bitte aus Ihrem eigenen Leben, in Ihren Büchern ist das ja doch eher auf die Klienten bezogen, aber wir möchten noch mal wissen, was Sie denn für einer sind und dann haben die sich gewünscht, dass ich auch von mir und meiner Ehe erzähle und dann sind wir dazu gekommen, dass Stefanie einen Teil aus ihrer Beziehungserfahrung erzählt, von Niederlagen und so weiter. Und ich, warum bin ich schon 42 Jahre verheiratet? Dann fragte ich Stefanie, wie hast du das geschafft? Und so ist das Buch entstanden.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:07:33] Das wollen wir natürlich auch genau wissen. Also 42 Jahre sind Sie mit Ihrer Frau Julia verheiratet. War das so Learning by Doing oder war immer alles cool und entspannt in Ihrer Ehe?

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:07:47] Ja, ich hab natürlich einen kleinen Vorteil, weil ich ja vom Fach bin, sozusagen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:07:50] Ja, aber oft ist es ja so, dass Menschen, die anderen helfen können, das selber gar nicht so hinkriegen. Deshalb finde ich es so toll. Sie sind nicht einfach nur jemand, der darüber redet. Sie leben das auch.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:08:02] Ja, ich versuche es, also nun bin ich kein Tiefenpsychologe. Das heißt also, ich interpretiere nicht so stark oder etwas flapsig ausgedrückt, wer hat dich zu früh abgestellt oder wer hat dich zu früh, wer hat dich zu heiß gebadet, du Neurotiker? Also, das erspare ich mir. Diese Diagnosen, ich bin ja, ich hätte schon gesagt, von Natur aus, von der Ausbildung, Verhaltenstherapeut. Und da geht es ja eher um \*\*Verhaltensänderung\*\* und um \*\*Bewusstheit\*\*. Und das ist so einer der

Hauptwerkzeuge meines \*\*Selbstentwicklers\*\*, über den wir ja schon mal gesprochen haben, ist die \*\*Bewusstheit\*\*. Und das, was ich eben in der Beratung immer wieder gemerkt habe, und das nenne ich dann so das Mechanische oder manchmal auch das Kindische, dass man sich nicht bewusst wird, wie es einem da redet oder wie man auf seiner \*\*Rechthaberei\*\* beharrt. Und an sich ging es in der Eheberatung wenigstens dann später, nachdem ich mich auch nochmal weiterentwickelt hatte, dann gar nicht mehr um Inhaltslösungen, sondern eher um eine \*\*Kontextänderung\*\*, also eine \*\*Bewusstseinserweiterung\*\* sozusagen, dass man nicht so diskutiert, wie solltest du mal sein, hör doch deiner Frau mal zu, sei nicht so rechthaberisch. Das kann man ja auch alles nachlesen, ist ja in x Ratgebern auch besprochen, sondern dass man eher sich selber beobachtet und sich bewusst wird über seine \*\*Denkmechanik\*\* und auch weiß, dass \*\*jeder Recht hat\*\* in seinem Denksystem, in seinem Angstsystem. Dann macht es mir auch mehr Spaß zu beraten, wenn es eher um eine Kontextänderung geht, also dass man seine Ehe anders definiert, dass man mal sich fragt, sag mal, ist unsere Ehe-Definition gut für unsere Einzigartigkeit oder wollen wir uns nicht hinsetzen und eine Ehe definieren, die uns gegenseitig weiterbringt und auch zu einer gelingenden Beziehung führt.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:10:21] Wie könnte so eine Definition denn aussehen? Ist ja wie so eine Überschrift, ne?

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:10:27] Ja, ja, also meine Frau und ich, wir haben das relativ früh diskutiert oder besprochen. Gut, das hat immer so einen kleinen Vorteil, weil ich ein Psychologe bin, dass mir etwas gelingt, das eher von außen zu sehen und nicht so identifiziert zu sein. Und unser Leitspruch war: \*\*Mehre die Freude deines Partners\*\*. Ja, ich stelle häufig fest bei Paaren, die sich lieben oder verheiratet sind, dann eifersüchtig darüber wachen, dass bloß kein anderer ihrem Partner Freude macht. Die Freude musst du nur mit mir haben. Und nicht mit dieser Blonden da oder mit diesem da, dem hochgewachsenen Italiener, sondern nur bei mir. Und das ist natürlich gut, da kann man viel darüber reden. Mehre die Freude deines Partners heißt, dass jeder sich bemüht, dem anderen zu helfen, in Freude zu kommen, wenn man aber nicht aufpasst, also in der alten Definition vielleicht von Ehe, die ja auch unterbewusst eher in die Richtung geht, \*\*erlöse mich vom Übel\*\*, jetzt bin ich endlich verheiratet, hab meinen Prinzen oder meine Prinzessin und jetzt macht mich glücklich, ist wohl, ja, so die unterbewusste Annahme eher, wenn ich jetzt endlich ihn oder sie gefunden habe, dann geht's mir besser, dann bin ich erlöst vom Übel dieser Erde. Und da schwingt eben doch eher mit, komm jetzt mal, streng dich an. Also bis jetzt hast du es noch nicht so richtig geschafft, dass ich jetzt glücklich bin, außer der ersten Verliebtheitsphase. Und das alles fasziniert mich, wie man in einem anderen Kontext, in einem anderen Denkrahmen es schaffen kann, eine doch am Anfang so schöne Beziehung über lange Zeit zu gestalten.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:12:35] Ja, dieses \*\*Mach mich glücklich-Ding\*\*, das ist natürlich eine Erwartungshaltung. Und wenn wir in einer Erwartungshaltung sind, dann sind wir auch schnell enttäuscht. Das finde ich jetzt so witzig, dass Sie genau dieses gesagt haben. Mehre die Freude deines Partners. Habe ich Ihnen eigentlich jemals erzählt, dass ich seit einiger Zeit freie Trauungen mache? Also ich halte die Traureden für Brautpaare, die nicht in der Kirche heiraten wollen, aber gerne eine feierliche Zeremonie möchten. Und wissen Sie? Ich sage dann unter anderem, zitiere ich genau das von Ihnen so gerne, \*\*mehr die Freude deines Partners\*\*, deiner Partnerin. Weil ich das eben auch so sehe, dass das wie so eine Brücke ist, dass man aus dieser Erwartungshaltung rauskommt oder erst gar nicht hinein gerät.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:13:25] Es ist natürlich ganz schön zu sehen, nach diesem bekannten Spruch, wer gibt, dem wird gegeben werden.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:13:35] Ja.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:13:36] Ja, es ist ja so eine Krux, dass man immer wartet, dass der andere mir was bringt und dann bin ich natürlich auch erfreut und dankbar und denke, ach, jetzt mache ich auch mal was für ihn, aber wenn der andere nichts bringt, naja, da wäre ich ja blöd, dann bringe ich ihm auch nichts und ich finde, man sollte das Risiko eingehen, als Erster zu geben, auch vielleicht auf die Gefahr hin, dass der andere nichts gibt, aber ich hab ja selber auch was davon, wenn ich gebe, man hat ja selber Freude dabei.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:14:14] Ich weiß ja, dass Sie zum Beispiel Ihrer Frau zum Hochzeitstag süße Geschenke machen und da freuen Sie sich auch dran, ne?

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:14:21] Das habe ich aber erst gelernt, und zwar von ihr. Da sieht man das ganz nett, wer gibt, dem wird gegeben werden? Wenn die mich 20 Jahre, wir sind ja jetzt 42 Jahre verheiratet, wenn die mich 20, 30 Jahre immer wieder entzückt durch ihre kleinen Geschenke. Es ist ja wirklich so, dass, wenn sie in die Stadt geht, dass sie dann wirklich häufig denkt, was bringe ich denn beim Jensi mit? Und ich muss gestehen, also durch die Stadt und denke nach über die Liebe. Was könnte ich schreiben? Aber wenn ich mich etwas selbstironisch beschreibe, dann liebe ich vielleicht gar nicht oder kann das gar nicht so toll. Man sagt ja auch etwas selbtkritisch: Man schreibt gerne über das, was man gerne können möchte.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:15:12] Und haben Sie was gelernt beim Schreiben? Ja.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:15:15] Ja, ich habe also beim Schreiben, die Stefanie sagt, sie hat noch mehr gelernt, ich habe natürlich, klar, ich habe die Idee der \*\*Selbstentwicklung\*\*, nein, das, was ich am meisten gelernt habe, ist von meiner Frau. Weil ich ja eher ein bisschen abstrakter dann auch bin, philosophischer und deshalb auch das Buch schreiben. Meine Frau kann vor lauter \*\*Lieben\*\* gar kein Buch schreiben. Wenn die unterwegs ist und vom Einkaufen zurückkommt, dann erzählt die mir ungemeine Geschichten, was sie mit Menschen erlebt hat. Ich habe also in dieser langen Zeit mit ihr viel von ihr gelernt in Richtung \*\*Lieben\*\*. Und man sagt hier auch, der Mensch lernt am Modell. Ja, jetzt mal etwas platt gesagt, die Männer könnten schon doch was von den Frauen lernen. Nämlich \*\*Lieben\*\*. Obwohl, das ist jetzt etwas grob. Es gibt natürlich auch umgekehrt, dass viele Frauen von Männern was lernen können.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:16:21] Ihr Buch ist ja so aufgebaut, das hat so drei Teile, und die Lehre daraus, die ich ziehe, ist, dass es eigentlich Voraussetzungen gibt, und Sie haben den \*\*Selbstentwickler\*\* schon erwähnt. Um jemanden zu lieben, fange ich erstmal bei mir selber an. Das ist ja etwas, was viele eigentlich auch schon ahnen und wissen. Also Sie sagen, man muss auch erstmal sich selber lieben können, aber Sie fangen noch einen Schritt früher an, nämlich das \*\*Leben lieben\*\*. Das ist Teil eins Ihres Buches. Das ist der Anfang auch von einer partnerschaftlichen Liebe.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:16:56] Das war auch das, warum ich das Buch geschrieben habe, weil mir das noch klarer geworden ist, auch im Gespräch mit der Verlegerin. Dass die gesagt haben, na gut, wenn das Mann-Frau-Spiel für Sie etwas mechanisch ist, können Sie es denn nicht erweitern? Und dann habe ich gesagt, ja, ich würde, ich sehe das ja, dass Menschen, die verstimmt sind, also die letztendlich nicht so gerne leben, das hört

man ja immer, wenn Leute über das Leben so schimpfen. Das darf doch nicht wahr sein, oder das Wort mit SCH, wenn also einer permanent über den blöden Stau und ist das alles so furchtbar und dieses doofe Wetter und überhaupt und blöde, dann ist er doch so verstimmt und so gegen alles, dass es ihm doch gar nicht gelingt, seinen Partner mal einfach in den Arm zu nehmen und ihn zu herzen. Einer, der permanent gegen etwas ist, also \*\*verstimmt\*\* wie eine Gitarre, die verstimmt ist, kann man doch so gut spielen, die Performance geht daneben. Da habe ich gedacht, die Voraussetzung, um eine Liebesbeziehung zu lieben, ist, dass man mit dem Leben auf Du und Du ist, dass man sich mit den Gesetzen des Lebens anfreundet, nämlich dass \*\*alles fließt\*\*. \*\*Panta rhei\*\*, alles kommt und geht, die Gefühle kommen, die Gefühle gehen, vielleicht kommen sie mal wieder. Der Umsatz kommt, der Umsatz geht. Das erzähle ich auch meinen Managern, die darüber ja auch \*\*Resilienz\*\*, also \*\*Widerstandskraft\*\* lernen, dass sie akzeptieren, dass alles fließt und dass \*\*Augenblick verweile\*\*, doch du bist so schön, um mit Goethe zu sprechen, dass das eben nicht so ist.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:18:52] Und dann erschrecken wir uns auch nicht so, wenn mal was nicht so läuft, wie wir es eigentlich festhalten wollen.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:18:59] Stimmt, und das ist das \*\*Fundament der Liebe\*\*, wenn man das mal als Haus der Liebe bezeichnet, dass man erst mal eine Basis hat, dass man nicht wankt, dass man stabil ist, weil man sich entschieden hat, das \*\*Leben als Ganzes\*\* zu lieben, nicht alles, was da im Leben so passiert, sondern das Leben an sich. Und wenn es nur die Jahreszeiten sind, wenn man die mal genießen kann und wenn man nicht verstimmt ist, dann kann man ja ganz entzückt sein von diesem Wechsel der Natur, Frühling, Sommer, Winter, Herbst und so. Dann hat das alles einen anderen Kontext von \*\*Dankbarkeit\*\* und das immer nur Schimpfen und blöder Stau, wenn ich Stau mal als Metapher für alles nehme, was nicht so ist, wie ich es mir vorgestellt habe. Dann ist die Voraussetzung an sich für eine gelingende Beziehung, dass ich das \*\*Leben liebe\*\*. Das ist das Fundament. Und jetzt kann ich gleich weitermachen und dann können Sie mich wieder fragen. Die Wände, das Fenster und das Dach, das ist die \*\*Selbstliebe\*\*. Da haben wir das Fundament und dann hält die Selbstliebe mich, die beschützt mich auch, das Dach, die Fenster. Und wenn ich diese beiden \*\*Haltungen\*\* habe zum Leben und zu mir, und ich könnte noch ganz kurz einen Satz wagen, damit die Zuhörer jetzt nicht verzweifeln und sagen, aber er sagt mir ja nicht, wie ich mich lieben, wie schaffe ich denn das? Mich zu lieben, aber das kann ich in einem Wort vielleicht für manche enttäuschend, aber es ist wirklich die Erlösung, dass man sich einfach aufschreibt, \*\*ab heute liebe ich mich ohne Bedingungen\*\*. Ja, also ich behaupte, dass die \*\*Selbstliebe eine Entscheidung\*\* ist. Es gibt Leute, die bis zum Sterbebett sich nicht lieben. Und sich beklagen, ich habe alles falsch gemacht, ich bin ein Dussel, ich bin ein liebloser, herzloser Kerl gewesen. Und das muss nicht sein. Die Liebe ist eine \*\*Haltung\*\*, wie wir schon gesagt haben. Und wenn ich mich nicht entscheide, mich als \*\*Gesamtpaket\*\* zu lieben, natürlich habe ich irgendwelche Defizite, Schwächen und so weiter. Aber als Gesamtpaket entscheide ich mich: Ich bin auf die Erde gekommen und ich bin seit Geburt okay. Und mein \*\*Verhalten\*\* kann ich täglich auf mein Ziel hin verbessern, dass ich also unterscheide zwischen \*\*Person\*\* und \*\*Verhalten\*\*. Die Person ist seit Geburt okay. Ich bin ein \*\*strahlender Stern\*\*, haben wir mal besprochen beim \*\*Selbstentwickler\*\*. Der strahlende Stern kommt aus der Quantenphysik. Wir sind ja alle letztendlich Energie und sind miteinander auch verbunden. Und wenn ich nur diese Haltung habe, dass ich für mich bin, auch wenn ich Fehler gemacht habe. Dann kommt das mit dem \*\*Selbstentwickler\*\*, danke, Fehler, du bist mein Coach. Also der Selbstentwickler hat sich entschieden, am Leben zu wachsen und nicht zu verzagen, also zu klagen. Und darüber kommt die \*\*Selbstliebe\*\* über die \*\*Haltung\*\* und im \*\*Prozess\*\* zu sein, das Leben als

Ganztagschule, um die Ferien anzuschauen. Und dann ist das Leben sehr, ja, kann sehr freudvoll sein, weil man immer wieder was Neues erlebt und lernt. Und dann erst kommt dann die Liebe zum anderen oder zum Partner oder auch die Mann-Frau-Liebe. Die ist dann eher so die \*\*Vernichtung des Hauses\*\*. Ja, also, dass man das Haus von außen schön anmalt und die Inneneinrichtung. Ich weiß noch irgendeine Frauenzeitschrift, die haben das natürlich etwas, ja, lustig genommen und haben dann das auch gerne geschrieben, dass der Mann ja nur die Inneneinrichtung sei. Der Mann, ja. Das hat natürlich auch was, weil immer wenn ich den anderen brauche, das behauptet ich jetzt mal, dann kann ich ihn nicht wirklich lieben. \*\*Ich brauche dich\*\*, wird häufig durch \*\*ich liebe dich\*\* vielleicht ersetzt. Merken die Leute manchmal gar nicht, dass sie vielleicht nur deshalb einen so mögen, weil der ihnen Schutz gibt, weil er ihnen Sicherheit gibt oder weil er ihnen so Komplimente macht. Es ist natürlich sehr viel leichter zu lieben, also freiwillig, wenn man einen anderen nicht braucht.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:23:51] Mhm.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:23:52] Ich sehe das jetzt in den letzten 40, 50 Jahren, solange ich arbeite, freut mich das, dass die Frauen durch ihre \*\*Emanzipation\*\* und durch ihre beruflichen, ihre berufliches Weiterkommen wenigstens finanziell immer \*\*unabhängiger\*\* werden von den Männern und dadurch sich ja auch häufiger trennen als Männer. Also Statistik zeigt ja gerade zwischen 30 und 40, dass Frauen sich eher trennen. Weil sie wenigstens jetzt ihren Lebensunterhalt selber verdienen können, was vielleicht noch vor 50, 70 Jahren noch nicht so leicht war. Und das ist eine Chance zu lieben, wenn man aus einer \*\*Freiwilligkeit\*\* liebt und nicht aus einer \*\*Bedürftigkeit\*\*.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:24:39] Dass man nicht finanziell abhängig ist und deshalb sich eigentlich gar nicht leisten kann, sich auf eigene Füße zu stellen.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:24:46] Aber die \*\*Bedürftigkeit\*\* heißt auch manchmal eine \*\*seelische Bedürftigkeit\*\*, dass Menschen Angst haben vor dem Leben, Angst haben alleine zu sein, weg wollen von den Eltern und aus dieser Bedürftigkeit, aus dem Defizit heraus dann \*\*ganz werden\*\* wollen. Und wenn ich dann meinen Partner oder meine Partnerin heirate, bin ich ganz. Vorher war ich halb, jetzt bin ich ganz. Das habe ich in meinem Buch genauer beschrieben, es gibt eine deutsche Schlagersängerin, die heißt, glaube ich, Andrea Berg.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:25:24] Mhm, ja.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:25:25] Und da bin ich mal ins Olympiastadion gegangen, hab mir die angehört. Wow! Weil ich die Texte so wahnsinnig dekorierend fand. Also ich dachte, das höre ich mir doch mal an und will auch mal so die Reaktion sehen. Die Texte gehen immer: Du hast mir Liebe versprochen und du hast dein Versprechen gebrochen. Du bist gemein, du hast mein Leben zerstört, ich schieße dich auf den Mond, aber ich liebe dich immer noch. Die Melodien sind ganz eingängig und die Inhalte wiederholen sich, sind an sich Anklagen und voller Sehnsucht. Mir sind dann die Tränen gekommen, weil ich so gerührt war, dass da ein paar Tausend Leute in der Halle sind und dann 80 Prozent Frauen. Und die haben dann ihre Wunderkerzen rausgeholt und dann haben sie die Wunderkerzen geschwenkt im Rhythmus des Liedes und ich hab paar Tränen gesehen und dann haben sie die Lieder mitgesungen und diese ganze Sehnsucht, mein Gott, das hat mich wirklich berührt, die ganze \*\*Sehnsucht der Menschen\*\*, ach, \*\*Geborgenheit\*\*, ich sag immer dazu, \*\*zurück in den Mutterleib\*\*, zurück in die Wärme, in die Geborgenheit und da hab ich so das Leid besonders der Frauen, weil ja fast nur Frauen

da waren, gesehen, diese Sehnsucht nach \*\*Einheit\*\*, nach \*\*Geborgenheit\*\*, auch vielleicht nach \*\*Erlösung\*\*. Und das tat mir so leid. Ich hätte an sich gerne von der Bühne aus gesagt, ja, das ist sehr schön, aber bitte lasst los davon. Ihr werdet nicht mehr in Mamas Bauch zurückkommen. Und auch wenn ihr einen noch so liebt, es wird nicht die Geborgenheit sein, die ihr mal hattet. Und das ist auch ein \*\*Reifeprozess\*\*, dass man lernt, damit umzugehen, dass man \*\*sterblich ist\*\* und dass man letztendlich \*\*alleine\*\* auf dieser Welt ist. Und dann kann man lernen, damit gut umzugehen. Also das ist so das \*\*Haus der Liebe\*\*.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:27:33] Ja, und diese Texte, das prägt ja auch alles so unsere Wahrnehmung und Vorstellung von Liebe. Und das ist ja im Grunde so, dass wir immer so denken, das ist was, was so uns widerfährt, was so über uns kommt wie ein Glücksschauer, wenn wir den richtigen oder die Richtige finden. Also diese Geschichte mit, mein \*\*Topf und Deckel\*\*, meine, die \*\*andere Hälfte meiner Seele\*\*. Was denken Sie über diese Bilder? Topf und Deckel und die Seelenhälften?

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:28:02] Also ich habe nichts dagegen, gegen solche Bilder und wenn sie einem helfen, mit dem \*\*Stirb und Werde\*\* mit dem Leben freudvoll umzugehen, dann sind alle Bilder gut, aber es kann auch sein, dass diese Bilder ja zur Traurigkeit führen, wenn man dann den Deckel nicht findet und dann stirbt, ohne den Deckel gefunden zu haben, dann ist das ein gefährliches Bild. Ich glaube, diesen Deckel zu finden, bewahrt einen vielleicht davor, sich \*\*selber entwickeln\*\* zu müssen, ja, weil man ist ja der Topf und jetzt will man ja nur noch einen richtigen Deckel haben und dann passt der. Ich würde eher sagen, du musst dich als Topf, dann muss das ein besonders guter Topf sein, auf den \*\*mehrere Deckel\*\* passen. Ja, also wenn du in der \*\*Fülle\*\* bist, also die meisten sind ja im \*\*Mangeldenken\*\*, also im Defizit orientierten, in mir fehlt noch was, auch in meiner Liebe fehlt mir noch was und da fehlt mir noch was und da fehlt mir noch was, was durch die Werbung natürlich immer noch verstärkt wird. Aber wenn man bei sich selber anfängt und das Leben liebt und damit auch genießt, und sich selber nicht immer bemerkert, sondern sagt, komm, bist unterm Strich her, okay, und das und das kannst du ja noch lernen. Und dann den anderen nicht als \*\*Erlöser\*\* sieht, sondern als eine tolle \*\*Zutat\*\* zu meinem Leben, dann entwickelt sich auch nicht so sehr diese Idee von, ich muss erlöst werden.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:29:43] Und dass der andere gewisse Dinge für mich leisten muss, damit es mir gut geht. Ich hab auch, das hab ich mir extra aufgeschrieben, weil ich musste wieder so lachen bei einer Ihrer kleinen persönlichen Geschichten in Ihrem Buch. Und zwar musste ich lachen über Ihre gnadenlose Klarheit, wie ich sie ja kenne. Und zwar hat sich da eine Frau beklagt, dass ihr Mann sie nicht verstehe. Als ihr Ehemann müsse er sie doch verstehen. Und da haben Sie ihr den Satz mit auf den Weg gegeben. Sie haben gesagt, Sie haben ihr das auf eine Serviette geschrieben: \*\*Mein Mann liebt mich so, wie er kann. Mehr ist nicht drin. Er muss mich nicht verstehen.\*\*

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:30:23] Das ist natürlich \*\*erwachsen\*\*, also das, was ich ja auch erst spät erkannt habe, dass ich jetzt etwas einfach ausgedrückt, die Menschen, die zu mir kommen und leiden unterm Leben, unter sich oder unter anderem, dass die sehr in ihrer Kinderwelt, also in ihrer Gefühlswelt sind. Und in meiner Arbeit kommt es meistens darauf an, dass ich aus \*\*Kindern Erwachsene\*\* mache.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:30:51] Mhm.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:30:52] Also dass ich denen sage, ja, das ist sehr schön und so alles, ja, aber weißt du, alles fließt und die Verliebtheit geht und die \*\*Liebe kann aber bleiben\*\*, aber das schaffst du nur, wenn du auch dich selber entwickelst, wenn du erwachsen wirst, wenn du wächst und wenn man das mal so genau anschaut, ob es jetzt bei Analytikern ist oder bei Gesprächstherapeuten oder Verhaltenstherapeuten, meistens geht es darum, ich kriege etwas nicht in den Griff und ich will das in den Griff kriegen und das ist letztendlich dann die Idee des Erwachsenseins. Man kriegt etwas in den Griff, wenn man weiß, dass wenn man es nicht in den Griff kriegt, dass \*\*alles fließt\*\*. Es gibt so ein schönes Bild, dass man das Leben am besten festhalten kann, wenn man die Hand als Beispiel in den Fluss hält, aber die Hand \*\*offen hält\*\*. Also das Wasser fließt durch die Finger durch und man spürt das Leben und in dem Augenblick, wo man denkt, \*\*da bleibe doch, du schöner Augenblick\*\*, da bleibe doch, du bist so schön. Und die Faust macht, läuft das Wasser nicht mehr durch die Finger und man spürt es nicht mehr so. Und das ist so die die Verführung auch in der Verliebtheit, dass man dann denkt, das müsste doch immer so sein. Und dass die beiden, die Verliebten, also die jetzt durch die Biologie natürlich letztendlich gesponsert werden sozusagen mit Hormonausschüttungen und Testosteron und Oxytocin und so weiter, weil die Natur ist ja daran interessiert, dass wir Menschen \*\*überleben\*\*. Das scheint so unser biologischer Auftrag zu sein. Das Gehirn kümmert sich nicht um Glück. Das Gehirn kümmert sich ums \*\*Überleben\*\*. Und es ist so schade, dass wir aus dieser Erlebensebene in der Verliebtheit dann durch den Alltag immer mehr in den \*\*Überlebensmodus\*\* kommen, wo es dann um Organisation geht, Geld verdienen und so weiter und so weiter. Und dass dann dieser Charme der ersten Begegnung, all das fliegt weg und wir sind dann nur noch in so einem grauen Alltag. Und dann sehen wir den anderen irgendwann auch nicht mehr, weil wir ihn zu sehr \*\*funktionalisieren\*\*. Oder ich sag die Übung auch gleich, wie man da sich etwas schützen kann. Und dann sind die Leute so traurig und sagen, mein Gott, es ist so furchtbar, dass die Liebe vergehen muss, aber die muss nicht vergehen. Und das ist so meine Botschaft, dass man sagt, wenn man verliebt ist, natürlich gehört erst mal die Verliebtheit dazu. Sonst, wenn ich sag, Liebe ist eine Haltung, könnte ich mir auch vornehmen, der Dritte, der um die Ecke geht, den heirate ich. So mein ich das nicht. Sondern es ist schon wichtig, dass da eine \*\*Schwingung\*\* entsteht, eine \*\*Anziehung\*\*, eine \*\*Verliebtheit\*\*. Aber wie kann man das \*\*halten\*\*? Ja, wie? Und natürlich kann man sagen, wir ziehen nie zusammen, damit wir immer \*\*Distanz und Nähe\*\* haben. Das ist ja so ein Geheimtipp, dass man die Spannung hochhält, dass es nicht so alltäglich wird. Wie Sartre und Beauvoir, die haben gar nicht zusammen gewohnt. Die haben zwei Wohnungen gehabt. So kann man natürlich eine Ehe auch so führen. Er wohnt in Hamburg und sie in München und sie sehen sich nur am Wochenende. Dann könnte es sein, dass die Spannung, auch die Erotik, vielleicht sich länger hält. Aber das ist ja auch eine Künstlichkeit. Also ich meine, dass man auch, wenn man zusammen lebt, eine diese Mischung aus \*\*Distanz und Nähe\*\* wirklich erschaffen kann. Aber das kann man machen, wenn man \*\*erwachsen\*\* ist, als Kind, will man immer nur Nähe, Nähe, Nähe, Nähe, in den Arm nehmen. Und dann, ja, dann geht es weg.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:34:58] Und wie machen Sie das mit diesem Distanz-Nähe-Ding im Zusammenleben?

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:35:05] Das hat sich so ergeben, weil ich ja auch viel unterwegs bin beruflich, hat meine Frau sich organisieren müssen. Was macht sie denn abends? Und dann hat sie Freundinnen getroffen, trifft sich, hat auch zwei sehr gute männliche Freunde, wo meine Bekannten mich immer anschauen und sagen, was, was, hat die da zwei Freunde, was läuft denn da? Mein Gott, was die anderen \*\*On dit soit qui mal y pense\*\* sagen, die Franzosen, gestraft sei, der der Böse drüberdenkt. Der Böse. Nein, das sind

einfach nur zwei Männerfreunde, die auch dann gemeinsamen Urlaub machen, ja. Und so ist das bei uns hat sich so eingespielt, dass wir vielleicht nur 20 Prozent der Menschen, die wir kennen, gemeinsam treffen. Mhm. Und 80 Prozent. Also, ich treff eher eher in Einzelnen, also ich merke das so. Ich bin nicht so gern, natürlich halte ich das aus, aber ich bin nicht so gern in Gruppen. Ja, weil von den Gesprächen her ist das so ein bisschen manchmal, ja, für mich langweilig. Und ich treffe meistens nur mich zu zweit. Hab so ein paar Freunde, denen ich spaziere im Englischen Garten und wir philosophisch sprechen, aber auch über Fußball. Und was jetzt der rechte Verteidiger von Bayern leisten müsste. Also jetzt nicht nur philosophische Dinge, aber um wieder zurückzukommen, die \*\*Distanz\*\* bekommen wir, weil wir \*\*verschiedenes Erleben\*\* haben und es immer sehr spannend ist, uns dann das auch zu erzählen. Und das können wir auch sehr gut erzählen, ohne Eifersuchtsgedanken, weil wir ja den Kontext haben, \*\*mehrere die Freude eines Partners\*\*. Und die \*\*Nähe\*\* haben wir aber auch, obwohl wir seit 38 Jahren \*\*getrennte Schlafzimmer\*\* haben. Weil ich das nicht, diesen Schlafrhythmus meiner Frau wirklich nicht aushalte. Die steht nachts auf, macht sich was zu essen, macht das Licht an. Liest was. Ja, also die ist so ein unruhiges Nachttierchen. Okay. Also ich will schlafen und ich lieb dich auch, wenn ich nicht mit dir im Schlafzimmer gemeinsam bin. Und so haben wir zwei Schlafzimmer und das hat auch eine gewisse Distanz. Aber natürlich morgens kommt sie dann ganz verschlafen, wie so ein Kind rüber mit einem Kissen, legt sich in mein Bett und dann schläft sie nochmal auf meiner Schulter ein. Und Das ist wahnsinnig schön. Das ist \*\*Kuscheln\*\*, \*\*Nähe\*\*. Ich meine, dass es unterm Strich eine größere \*\*Intimität\*\* schafft, als die \*\*Sexualität\*\*. Ja, Sexualität kann ja auch ein \*\*Feind einer Liebesbeziehung\*\* werden, wenn einer sich schuldig fühlt, weil er nicht so Lust hat oder nicht die Erwartung erfüllt. Also das ist noch ein anderes Thema, können Sie da mal als Podcast machen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:38:18] Machen wir extra.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:38:19] Ist die Sexualität ein Feind der Liebe?

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:38:22] Wow!

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:38:23] Aber das ist so das, wenn Sie mich fragen, habe ich mal aus dem Nähkästchen geplaudert und habe Ihnen erzählt, wie wir das hinkriegen mit der Nähe und der Distanz.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:38:36] Ich hab jetzt, ich musste gerade dran denken, weil ich hab hier eben erzählt von meiner Tätigkeit als Traurednerin und ich hab jetzt ein Paar gerade, die quasi immer zusammen sind, das kam jetzt auch noch durch Corona, Lockdown, Homeoffice und so, die kommen aber super, super damit zurecht und die kennen sich schon sechs Jahre, also die haben wirklich drei Jahre in einer Einzimmerwohnung und dann jetzt in einer etwas größeren Wohnung, aber immer zusammen. Parallel dazu habe ich gerade Vorgespräche mit einem anderen Paar, die gar nicht so viel zusammen machen, die haben verschiedene Freundeskreise und haben dann so einen anderen Kern von Zusammensein. Aber bei beiden habe ich das Gefühl, also bei beiden Paaren, das passt.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:39:21] Ja, das ist gut, dass Sie das sagen, das gibt ja kein Patentrezept. Es ist bestimmt möglich, ganz eng, kein Blatt, kein Blatt passt zwischen uns, glücklich zu sein. Unterm Strich ist es so, dass \*\*Nähe und Distanz\*\* eine Beziehung länger \*\*lebendig\*\* hält.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:39:47] Und was ich ja jetzt auch gelernt habe, das werde ich demnächst auch in meine Traurede einbauen: \*\*Erlebt mal ab und zu wieder ein Abenteuer zusammen.\*\*

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:39:57] Naja, jetzt nicht sexuelles Abenteuer, sondern eben was Gefährliches. Gemeinsames, ja, gemeinsames \*\*Erleben\*\*. Das hab ich früher immer auf den Ehepaaren verschrieben, wenn die so in der Sackgasse waren und anstatt zu leben immer nur über ihre Ehe diskutiert haben. Das gibt's leider häufig. Ja, unsere Ehe ist nicht mehr gut, du liebst mich nicht mehr. Früher warst du doch geselliger. Du bist so rechthaberisch, und wo kommt das her? Dein Vater war ja auch so, deine Mutter. Also, die ganze Psycho-Suppe rühren und die wird besonders giftig, wenn man dann abends um zehn und noch zwei, drei Weinchen in sich hat. Und dann enthemmt, dem anderen mal sagt, was er so für einer ist. Dann wird das die Ehe nicht retten oder die Liebe auch nicht wieder lebendig machen, sondern viel, viel besser ist, nicht so viel zu analysieren und zu psychologisieren. Also ich rate auch nicht so viel Psychobücher zu lesen, unterm Strich steht doch immer das Gleiche drin. Da will ich mich gar nicht ausnehmen. Besser ist es, sich fast zu \*\*überwinden\*\*, ja, \*\*gemeinsames Erleben\*\* zu haben, dass man sagt, wir fahren mal jetzt auf gut Glück los, ohne dass wir ein Hotel buchen. Wir fahren einfach mal gen Westen, vielleicht landen wir irgendwann mal im Atlantik, aber vielleicht landen wir auch so am Mittelmeer und fahren einfach mal los. Und dann gucken wir mal, was passiert. Ja gut, wir nehmen Schlafsack mit, wenn wir denn doch kein Hotel finden, dann können wir uns irgendwo hier auch mal in Schlafsack legen. Und vielleicht mach, ach ja, entsehne ich mich, ich hab mal einem zerstrittenen Ehepaar, 20, 30 Jahre. Die sollen mal das, was sie früher gemacht haben, mit dem Schlafsack und, ich weiß noch, Kalter Rotwein, Zwei-Liter-Flasche 2,80 €, noch ein bisschen studentisch. Die haben sich das dann mitgenommen, haben abends ein kleines Lagerfeuer gemacht, Würstchen gegrillt. Dann haben sie die Flasche ausgetrunken, ziemlich weinselig, in einem großen Schlafsack gemeinsam, übernachtet, morgens um fünf aufgewacht. In die Isar gesprungen und allein diese paar Stunden mal \*\*was Neues zu erleben\*\*, mal wieder auf sich, auch die Kinder mal, vielleicht zu den Großeltern zu geben, das muss man doch nur ein, zwei, drei Mal im Jahr machen, das reicht ja manchmal schon, um wieder in diese \*\*Verbundenheit\*\* zu kommen und raus aus dem \*\*Funktionieren\*\*, aus dem \*\*Alltag\*\* und man muss sich aber dazu \*\*zwingen\*\*. Ich seh das auch bei meiner Frau und mir, wir haben uns schon fünfmal vorgenommen, ins Kino zu gehen. Ach, jetzt gehen wir doch mal ins Kino. Ja, und einer von uns sagt dann, ah, ist grad so schön hier zu Hause, was gibt's denn auf Netflix? Komm, ich mach dir was Schönes zu essen. Ja, und dann gehen wir nicht ins Kino. Immer dasselbe. Und dann hab ich gesagt, so jetzt reicht's. Und auch wenn wir beide keine Lust haben. Rauszugehen, in den Wald zu gehen, was Neues zu machen, Freunde auf dem Land zu besuchen, ins Kino zu gehen. Wir \*\*zwingen uns\*\*, obwohl wir es nicht wollen. Und das ist ein Geheimtipp. Weil das \*\*Gehirn\*\* auf die Dauer eben doch auf \*\*Vermeidung von Unlust\*\* und Bequemlichkeit ist alles so schön zu Hause. Aber wenn wir uns es zu gemütlich machen, dann \*\*erleben wir nichts mehr\*\*. Das hat es mit meiner Frau dann wirklich abgemacht, dass wir auch am Samstag eben frühstücken gehen, immer in einen anderen Stadtteil von München, da mal in Haidhausen oder dann oben bei der Theresienwiese am Westend, was ja auch interessant ist, was sich da so entwickelt. Und allein, dass wir uns \*\*zwingen\*\*, immer in ein anderes Frühstückslokal zu gehen, werden wir \*\*lebendig\*\* lernen, andere Leute kennen. Im Westend sitzen ja auch andere Leute als in Schwabing. So ist es. Und dass man wieder \*\*lebendig\*\* wird. Und ich glaube, der ganze Knackpunkt in diesen Ehen ist, dass man nicht die \*\*Bewusstheit\*\* hält, dass man \*\*gemeinsam was erleben\*\* sollte und jetzt kommen wir wieder auf das Abenteuer, irgendwas \*\*Neues\*\*. Also nicht zum 18. Mal in dieselbe Pension am Gardasee, sondern vielleicht mal auf die Ostseite oder vielleicht mal auf zum anderen

See. Und das hat etwas mit \*\*Komfortzone verlassen\*\* zu tun. Und das ist ja nicht nur in der Persönlichkeitsentwicklung so wichtig, sondern auch in der Parentwicklung. Dass man sich \*\*zwingt, etwas Neues gemeinsam zu erleben\*\*. Da kann man manchmal wochenlang davon zehren und dann kann man wieder zurückfallen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:45:08] Und Netflix gucken.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:45:10] Ja.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:45:11] Dazu fällt mir was Schönes ein, als diese Corona-Lockdown-Zeiten sich dann wieder gelockert haben. Dann haben wir mal mit Freundinnen in München auf der Treppe vor der Oper gesessen. Das war da mal so eine Zeit lang, dass da alle hingepilgert sind. Und daneben dran ist ja das Residenztheater, und da hing folgendes Plakat, das habe ich fotografiert. \*\*Wir brauchen Orte, an denen wir uns anders erleben.\*\* Und das war so, dass ich gesagt habe, so, ja genau, dieses Zuhause-Hocken, und das war jetzt so schön. Wir brauchen Orte, an denen wir uns anders erleben. Und das kann man doch wunderbar auf das übertragen, was Sie gerade erzählt haben.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:45:54] Es ist der größte Feind dieses neuen Erlebens, ist das \*\*Gehirn\*\*, weil das Gehirn ist ja auf \*\*Überleben\*\* konditioniert, Arterhaltung sozusagen. Und wenn wir jetzt ohne Richtung, ohne Plan nach Süden fahren, dann ist das für das Gehirn gar nicht so angenehm, weil Unsicherheit, was könnte was passieren, die Räuber im Wald und wenn wir nicht aufpassen. Dann diktieren unser Gehirn, unser Leben, das hat mal der Viktor Frankl, der Sinnphilosoph, den ich sehr schätze, hat das mal in einem seiner guten Bücher, ich sage, \*\*Trotzdem Ja zum Leben\*\*, der hat gesagt, \*\*ich lasse mir von mir nicht alles gefallen\*\*. Und ich habe es dann übersetzt, \*\*ich lasse mir von meinem Gehirn nicht alles gefallen\*\*. Also, mein Gehirn ist eher auf Bequemlichkeit und immer dasselbe und immer Bratwurst dazu. Ja, das andere kenne ich nicht, weißt du, oder? Nee, lieber gib mir her die Bratwurst dann mit Pommes. Ja, und jetzt wache ich auf zum zweiten Mal am Tag und sage, nein, ich lasse mir von mir, von meinem Gehirn nicht alles gefallen. Ich weiß, es ist gut für unsere Beziehung. Jetzt gehe ich in den \*\*Schmerz\*\*. Das ist auch einer meiner, wenn du mehr von etwas haben willst, dann hat das was mit \*\*Unlustkonfrontation\*\* zu tun. Dass man eben, auch wenn es regnet, man rausgeht und dann auch was erlebt, wie schön es sein kann im Regen spazieren zu gehen. Und ich glaube dieses, was glaube ich für die Zuhörer, wenn es das Einzige ist, was sie sich merken von unserem Gespräch, dass sie mit ihrem Partner abmachen, \*\*einmal im Monat machen wir was Verrücktes\*\*. Wir nehmen uns einen bestimmten Tag vor. Das ist wirklich ein ganz, ganz wichtiger Tag. Da darf er nicht, er, ich muss noch irgendwo hin oder sie nicht. Sondern das ist wirklich ein \*\*Commitment\*\*. Das ist für die Liebe wichtig, dass sie dann einen festen Tag sich vornehmen. Und dann schlägt ein Partner mal vor, was \*\*Verrücktes\*\*, verrückt von der Norm. Wir fahren mal ganz woanders hin, wo wir noch nie waren. Und eher das nächste Mal, dass man das abwechselt und dass aber der Partner dann auch das wirklich, \*\*mehr die Freude des Partners\*\*, wirklich auch leidenschaftlich mitmacht und dann nicht dann so rummäkelt, Mei, hast du dir was Komisches ausgedacht, ist das hier langweilig und so. Da sollte man sich schon auch anstrengen, dann mitzumachen und dem anderen eine Chance zu geben. Aber das wäre so was ganz Praktisches. Wie man die Emotionen, vielleicht mal die Verliebtheit, halten kann, wenn man was \*\*Neues\*\* macht, \*\*gemeinsam\*\*. Übrigens gibt es Experimente, fällt mir gerade ein, haben wir in dem Buch, glaube ich, auch beschrieben, dass man sich schneller verliebt, wenn man in einer, ja, etwas \*\*gefährlicheren Situation\*\* ist. Also es gibt da, ja, das Experiment, eine schmale Hängebrücke über eine Schlucht in Kanada, über 70 Meter, geht es da runter und es ist nur eine ganz kleine Hängebrücke, etwas gefährlich und da

geht man drüber und auf der Mitte der Brücke steht eine Frau und da darf ich sie ganz kurz interviewen, über Kreativität und fragt den so ab und dann gibt sie ihm die Telefonnummer und sagt, falls Sie noch irgendwelche Fragen haben zu diesem Fragebogen, können Sie mich gerne anrufen. Und das gleiche macht man dann auf der ganz breiten Brücke. Brooklyn Bridge, New York. Kommt auch eine Frau, Fragebogen, Visitenkarte. Und dann hat man festgestellt, dass die, die auf der Brücke waren, beängstlich waren. Dass die \*\*drei Mal so häufig angerufen\*\* haben, es war die gleiche Frau, also gleich attraktiv als auf der Brücke. Und dann hat man noch mehr Untersuchungen gemacht, die es immer wieder unterstützt haben, wenn irgendwie eine \*\*Gefahr\*\* droht. Man ist auf einem Schiff und der Motor ist ausgefallen, man weiß nicht, ob man das überlebt. Dann kommt man sich näher, weil alles ist aufregender. Und dann verlieben sich auch Leute, gerade in solchen Situationen, häufiger. Also in dem das erinnert mich daran, dass man wirklich mal irgendwie über die Stränge schlagen soll, mal was \*\*Verrücktes\*\* machen, weil das aber gefährlich sein könnte. Und dann kommt vielleicht das wieder, was früher da war.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:50:53] Da ist ja auch \*\*Herzklopfen\*\* dabei, wenn man in Gefahr ist, ne?

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:50:57] Ja, ja, und das Gehirn weiß ja gar nicht, es merkt einfach nur Herzklopfen, aber ja, bin ich vielleicht verliebt?

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:51:07] Okay, also \*\*mehr die Freude deines Partners\*\* erlebt öfter mal ein \*\*Abenteuer\*\* miteinander. Das finde ich sehr eingängig, das kann ich mir gut merken. Haben wir noch was? So ein schön praktisches Rezept.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:51:25] Na ja, gut. Ich kann das von mir erzählen, weil eins der größten Störer in Beziehung ist ja diese \*\*Rechthaberei\*\*. Besonders wenn man überfordert ist und eben eher kindisch, dass man dann meint, dass meine Wahrheit stimmt. Also Sylt ist einfach viel interessanter als Sardinien. Das muss doch jeder, der klar denkt. Du musst doch wissen, dass Sylt eine anständige Insel ist und Sardinien, was mein Gott, was ist da los und die Italiener, uiuiuiui. Jetzt streiten sich die Partner. Ja fahren wir nach Sylt oder Sardinien? Dass man wegen Kleinigkeiten dann in so einen \*\*Rechthaben-Streit\*\* kommt. Das kommt immer dann, wenn man überfordert ist oder sich dick hat. Dann nutzt man häufig solche Kleinigkeiten, um sich zu streiten und da gibt es dann so diese \*\*ungünstigen vier\*\*, nenne ich das, das ist eine schöne praktische Anweisung für Liebe, könnte sogar sagen, Liebe auf der Verhaltensebene: Dem anderen \*\*nichts ausreden\*\*, du musst keine Angst haben und so weiter, dem anderen \*\*nichts einreden\*\*, Sylt ist doch mit Abstand schöner als Sardinien. Und jetzt kommt es, was eine Schwäche von mir ist, \*\*keine ungefragten Ratschläge\*\*.

\*\* Jutta Ribbrock\*\*: [00:53:00] Okay.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:53:01] Ja, und \*\*keine ungefragten Beurteilungen\*\*. Und wenn man diese vier Dinge nicht mehr macht, dann lebt es sich sehr, sehr viel leichter und dann kommt man auch der Liebe wieder näher, weil \*\*Liebe heißt ja auch für mich der Respekt\*\*, den \*\*Respekt zu halten vor der Einzigartigkeit des Anderen\*\*. Und das wissen wir ja, dass jedes Gehirn seine \*\*Wahrheit\*\* hat. Unser Gehirn wird ja konditioniert durch das, was wir erlebt haben. Diese Konditionierung durch diese neuronalen Verknüpfungen wird ja auch die \*\*Wahrnehmung\*\* bestimmt. Also letztendlich bestimmt unser Gehirn, was wir wahrnehmen, was für uns von Bedeutung ist. Und die Wahrnehmung führt dann wiederum zu einer Beurteilung. Was habe ich für Werte? Eine Frau muss so sein, ein

Mann muss so sein. Und dadurch kommt es dann zu dieser naiven Rechthaberei. Aber \*\*jeder hat Recht\*\*, jeder, auch die pubertierende Tochter, der pubertierende Sohn hat in seinem etwas kaputten Gehirn, Zuschauer, sollten mal ins Internet gehen und sich mal das Gehirn von Pubertierenden anschauen, dann würden sie ihren Pubertierenden nur noch in den Arm nehmen und sagen, mein Gott, du Arme, mein, was hast du für ein Gehirn, oh Gott, aber \*\*alles geht vorüber\*\*. Ja, und wenn man das so als praktische Übung nehmen. Man kann sich auch \*\*gegenseitig coachen\*\*. Das macht meine Frau dann auch. Hab sie darum gebeten, wenn ich ihr dann einen ungefragten Ratschlag oder eine ungefragte Beurteilung gebe, sagt sie \*\*Bingo\*\*. Dann sagt sie nicht wie früher, mein Gott, du Rechthaber, ja, du Psycho, ja, ja, ja. Und so. Das ärgert mich. Aber wenn sie nur \*\*Bingo\*\* sagt, dann versteh ich, ich bin schon wieder in meiner \*\*Rechthaberei\*\* drin. Und so coacht sie mich, und ich hab das bestimmt jetzt schon zu 80 Prozent unter Kontrolle. Ich hab vor kurzem grad wieder das mal gemacht, da hab ich gemerkt, oh jetzt bin ich gefährdet, ihr einen Ratschlag zu geben. Was sie wirklich immer sehr ärgert, weil sie will einfach nur \*\*angenommen\*\* werden. Und nicht so eine Lösung gleich haben. Das ist ja typisch Mann, immer gleich Lösung, Lösung. Anstatt mal ja, erzähl doch mal. Und dann mach ich das so, das merkt sie gar nicht, dass ich mich dann gerade hinsetze. Also Richtung \*\*Haltung\*\*, das ist ja so meine Idee, dass das Leben leichter gelebt werden kann über eine Haltung, über bestimmte Werte, die man dann auch einhält. Und dann denke ich, beim \*\*Einatmen\*\*, denke ich, \*\*sie hat Recht\*\*. Weil ja auch wirklich \*\*jeder Recht hat\*\*. Das heißt nicht, dass es immer objektiv stimmt, nicht? Aber in seinem Gehirn stimmt das eben. Und dann denke ich, sie hat Recht. Und beim \*\*Ausatmen\*\* denke ich, und ich \*\*spüre aufmerksam hin\*\*. Also ich spüre \*\*hinter die Worte\*\*. Und wenn man nicht immer so gleich so spontan auf die Begriffe eingeht und auf die Worte, sondern mal ausatmet und denkt, was ist denn \*\*hinter den Worten\*\*? Welche \*\*Gefühle\*\* sind denn hinter den Worten? Und dann merke ich, da ist Wut dahinter oder Trauer oder Enttäuschung. Und dann gehe ich nicht mehr auf den Inhalt ein, sondern sage, ja, also ich merkte, da warst ja stocksauer. Da warst ja stocksauer. Aber da warst irgendwie traurig. Ich sagte, ja genau, ich war jetzt traurig, ich bin stocksauer geworden und so. Ich sage, ja, was willst du jetzt machen? Das finde ich ganz toll und ich finde es von mir auch ganz toll, dass ich das dann schaffe. Dass ich rausgehe aus meiner \*\*Rechthaberei\*\* und das würde ich auch unter \*\*Lieben\*\* verstehen, den anderen in seiner \*\*Andersartigkeit zu respektieren\*\* und mich in meiner Einzigartigkeit. Dass ich mir nicht unbedingt verbiege. Und hier stehe ich und ich will auch nicht anders und da kann man auch mein Profil zeigen. Aber ich glaube, dieser \*\*Respekt vor der Andersartigkeit\*\* oder vor den Wahrheiten des anderen, wenn man das erwachsen reflektiert, dann können Beziehungen besser gelingen. Und dann könnte es auch sein, dass man die Liebe oder das Lieben halten kann.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:57:41] Ich finde das gerade ganz gut, dass Sie mich daran erinnern, weil ich bin immer die, die gleich mit \*\*Lösungen\*\* um die Ecke kommt.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:57:48] Ja, das ist eine \*\*männliche Eigenschaft\*\*. Also das ist im Beispiel so, wenn ein Autounfall ist und die Frau sagt, oh Gott, wie furchtbar, guck mal da, ich glaube, da liegt ein Toter und so, nicht? Und dann, Mai, Mai und so. Und der Mann sagt dann, ja, mein Gott, selber schuld, zu schnell gefahren. Oder sie müssten hier eine Geschwindigkeitsbegrenzung machen. Also es kommt sofort eine \*\*Lösung\*\*. Da kommt der andere, der mal in seinem Gefühl angenommen werden will, immer zu kurz. Die Frau sagt zu ihrem Mann, die Nachbarin da drüber, die grüßt mich nicht mehr. Das ist doch allerhand. Dann hat er sofort die Lösung gesagt, die blöde Kuh grüßt sie jetzt auch nicht mehr. Das ist dann die Lösung, fertig, weitermachen. Man könnte aber mal sagen, ja, was berührt dich denn da? Hab ich das Gefühl, dass dich das irgendwie verletzt? Und so ist

das ja. Gut, also das ist, damit wir hier nicht nur philosophisch, psychologisch sind, sondern auch \*\*pragmatisch, praktisch\*\* haben wir jetzt ein paar Übungen gesagt. Vielleicht erinnern sich die Zuhörer dran oder wissen sie noch. Wollen wir das mal schnell zusammenfassen nochmal?

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:59:02] Mhm.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:59:03] Die Übungen, was haben wir denn da gehabt?

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:59:05] Also jetzt können wir ja andersrum anfangen, also die \*\*Einzigartigkeit\*\* und vor allem die \*\*Andersartigkeit\*\* des anderen wahrnehmen und nicht die eigene \*\*Rechthaberei\*\* drüber stülpen, sondern so ein bisschen.

\*\*Jens Corssen\*\*: [00:59:21] Genau, dann haben wir die praktische Anweisung, \*\*nichts einreden, nichts ausreden, keine ungefragten Ratschläge, keine ungefragten Beurteilungen\*\*. Ich sage deshalb ungefragt, weil natürlich würden wir Menschen uns nicht entwickelt haben, wenn wir nicht lernen vom anderen. Aber wenn eine ungefragte Beurteilung, weil ein ungefragter Ratschlag gibt, ist das eher von \*\*oben nach unten Kommunikation\*\*. Also ich bin schlau, du bist doof, dann gibt es eine Störung. Und dass man deshalb den anderen fragt, du, ich hab da so eine Idee, möchtest du mal wissen? Das lief ja dann nicht so gut. Wollen Sie mal wissen, was ich da für eine Idee habe, wie man das hätte machen können? Und meistens sagt die dann ja. Und jetzt kann man sagen, also ich hab's mal so gemacht. Ja, das war gar nicht schlecht, könnte ich auch mal machen. Also in dem Augenblick, wo man nicht so ungefragt besserwisserisch, pädagogisch dem anderen sagt, wie das Leben ist oder wie er zu sein hat, sondern ihn vorher fragt, ob er es überhaupt wissen will. Was in meinem Gehirn so alles abgespeichert ist, dann hat das ja was mit \*\*Respekt\*\* zu tun. Mit dem \*\*Annehmen des Andersartigen\*\*.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:00:41] Genau, und dann war noch das, was Sie gesagt haben, dass Sie sich \*\*aufrecht hinsetzen\*\*, um wahrzunehmen, was eigentlich bei Ihrer Frau für eine Empfindung da ist.

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:00:54] Richtig. Und dann einfach nur das Aussprechen, was bei mir ankommt, also nicht auf den Inhalt eingehen, sondern welches \*\*Gefühl\*\* steht dahinter. Das ist das Wichtige. Genau da haben wir schon die zwei Übungen. Hat man noch eine Übung? Wissen Sie es noch? Ich weiß es aber noch.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:01:14] Das ist gut. Sie haben Recht.

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:01:17] Ja, genau. \*\*Gemeinsame Abenteuer\*\*.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:01:19] Ah ja gut, das hab ich schon noch im Kopf. Ich hab jetzt gedacht, da war noch was dazwischen.

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:01:24] Sich \*\*überwinden\*\*, mal was \*\*Neues zu erleben\*\*.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:01:27] Genau, die \*\*Unlust überwinden\*\* und nicht wieder zum 80. Mal ins selbe Frühstückslokal gehen. Was Neues machen, sich ein bisschen in \*\*Gefahr\*\* begeben.

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:01:37] Genau, und dann nicht die praktische Übung, aber vielleicht so eine \*\*Geisteshaltung\*\*, die über allem schwebt. Auf der Metaebene könnte man

sagen, \*\*mehr die Freude deines Partners\*\*, weil dann ja sehr vieles wegfällt von Streit und Rechthaberei. Und dann natürlich, und das kommt wieder aus dem \*\*Selbstentwickler\*\*, das würde ich ganz gern noch loswerden, dass man ja auch den Partner nicht als, wie einer mal gesagt hat, eine Frau hat mir mal gesagt, mein Mann ist mein \*\*Sargnagel\*\*. Ja, der bringt mich früher ins Grab. Sondern, dass man da eine \*\*Kontextänderung\*\* machen kann, einen anderen gedanklichen Rahmen erzeugen kann, indem man den Partner nicht als \*\*Störenfried\*\* formuliert, sondern als als eine \*\*Trainingseinheit\*\*, als ein \*\*Coach\*\*, also gerade der Partner, der jetzt mich aufregt oder der nicht das macht, was ich will, oder der komische Ideen hat, das ist mein Coach. Das ist meine \*\*Trainingseinheit\*\*, um was zu kapieren.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:02:53] Der ist mir geschickt worden, dass ich was lerne, ne?

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:02:55] Ja, genau, vom Universum geschickt worden, großer Lehrplan dahinter, warum habe ich dich nur kennengelernt? Du Depp, nein, ich habe dich kennengelernt, du mein Coach, damit ich mich entwickele. Und in diesem Kontext könnte man \*\*humorvoller\*\* miteinander umgehen. Und sagen, Moment mal, was ist denn jetzt gerade meine Trainingseinheit, dass du zum 50. Mal den Mülleimer nicht runtergetragen hast? Und dann könnte er sagen, die Trainingseinheit heißt für dich, \*\*lass es, Baby!\*\* Lass es, fordert von mir alles andere, aber nicht den Mülleimer runter tragen. Also mit \*\*Humor\*\* läuft alles ein bisschen leichter.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:03:44] Das auf jeden Fall. Und jetzt sind wir ja beim \*\*Selbstentwickler\*\* bei dem Gedanken schon wieder. Und dann gehen wir nochmal auf den Kern, die \*\*Selbstliebe\*\* als Voraussetzung für all das, was wir besprochen haben, dass man das hinkriegt.

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:03:59] Ja, aber das war wirklich sehr einfach, dass man seine \*\*Selbstliebe\*\* nicht so, wie das bei uns jetzt hier natürlich in unserer Gesellschaft leider so aufgeladen ist. \*\*Kannst du was, bist du was, hast du was, bist du was.\*\* Wenn du das Abitur geschafft hast, wenn du das Studium geschafft hast, dann bist du was, dann liebe ich dich auch. Aber wenn du unsere Familien-Ehre in den Dreck gezogen hast, weil du Drogen nimmst, weil du das Abitur nicht machst und weil du ein Penner bist. Wenn das in diese Richtung geht, dann wird es immer schwieriger, sondern dass man da auch \*\*loslässt von seinen Vorstellungen\*\*, wie einer zu sein hat und dann wieder zurückkommt auf die \*\*Geisteshaltung\*\*. Auch wenn du das nicht so machst, wie ich mir das vorstelle, auch wenn du in Anführungsstrichen ein Systemversager bist, \*\*liebe ich dich trotzdem\*\*. Und das ist, glaube ich, eine große Aufgabe, dass auch wenn ein Kind zum Beispiel gestohlen hat oder mal sich völlig daneben genommen hat oder in der Schule so schlecht ist, dass man das Kind \*\*trotzdem in den Arm nimmt\*\* und sagt, \*\*ich liebe dich\*\*, und dein \*\*Verhalten\*\*, ja, das wird dir jetzt auch sanktioniert und auch bestraft, aber \*\*ich lieb dich immer noch\*\*, ja? Und so muss man es mit sich selber auch machen, dass wenn man mal, oh peinlich und oh Gott und au, ich bin da sogar bestraft worden, strafversetzt worden, ich bin kein Verbrecher, ich bin ein Mensch, der sich ungünstig verhalten hat und ich habe mich entschieden, mich \*\*bedingungslos zu lieben\*\*. Ohne dass ich Bedingungen erfüllen müssen. Das ist leider bei den Eltern, wenn die nicht aufpassen, dann ist das so, dass das Kind natürlich immer dann in den Arm genommen wird, wenn es \*\*Bedingungen erfüllt\*\* hat.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:06:06] Was ganz toll gemacht hat.

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:06:09] Das macht mein Freund, der Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie, der sehr gute Bücher immer schreibt und kann man sich die Podcasts mal anschauen. Das ist so eine seiner Hauptaussagen, da komme ich deshalb drauf, weil die Eltern ja meistens die Kinder dann doch zum \*\*Objekt ihrer Bedürfnisse\*\* machen. Also das Kind muss dann das, was sie sich wünschen. Soll das Kind für Sie erfüllen. Es gelingt einem nicht, das Kind als \*\*Subjekt\*\* zu sehen, als einzigartiges Wesen, was von meinen Genen hat, aber trotzdem anders ist als ich. Und aus diesen lauter Vorstellungen, oder es gibt ja auch diesen schönen Satz, \*\*du sollst ja kein Bildnis machen\*\*. Und ich glaube, sehr viel Schwierigkeiten im Eltern-Kind-Bereich. Kommen eben daher, dass die Eltern, nicht bösartig, aber das Kind schon zum \*\*Objekt ihrer Begierden\*\* machen. Du sollst studieren, du sollst meine Kanzlei übernehmen, du sollst meinen Handwerksbetrieb übernehmen. Tändle da nicht so rum, mach weiter. Und da geht dann das Vertrauen kaputt oder das \*\*Seelenband\*\*, wie ich das auch so beschreibe, um zu aufpassen. Dass das Seelenband nicht reißt vor lauter Alltag und Forderungen und du bist und in dem Sinne ist das fast das gleiche, dass ich mir \*\*kein Bildnis mache\*\*, wie mein Kind zu sein hat und auch nicht die \*\*Vorstellung vor die Realität\*\* stelle, wie mein Partner zu sein hat. Am Anfang der Verliebtheit habe ich seine Einzigartigkeit, auch vielleicht das, was mich gestört hat, nicht so wahrgenommen, weil ich im Rausch war, der Hormone, aber jetzt, wenn das langsam nachlässt, dann sehe ich, dass er doch nicht, dass sie doch nicht so ist, wie ich mir das vorgestellt habe und dann beginnt, und jetzt sind wir am Anfang unseres Gesprächs, dann beginnt es zu \*\*lieben\*\* und das ist eine \*\*Geisteshaltung\*\*. Und aus dieser Geisteshaltung können dann schöne Gefühle entstehen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:08:33] Das, was Sie gerade gesagt haben über die \*\*bedingungslose Liebe\*\*, das haben wir auch recht schön beschrieben in unserem Buch \*\*Familienglück\*\* in der Eltern-Kind-Beziehung. Bedingungslose Liebe heißt, ich muss keine Bedingungen erfüllen. Und wenn wir das im Elternhaus so erleben, dann nehmen wir es ja auch mit in die Liebesbeziehung.

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:08:51] Ich muss Sie ganz kurz unterbrechen, Bedingungen müssen schon erfüllt werden irgendwann. Wenn man zusammenlebt, muss irgendwer mal gesagt, pass auf, das sind unsere Regeln, das sind unsere Bedingungen und wenn die nicht erfüllt werden, hast du auch Nachteile. Das heißt aber nicht, dass ich dich dann verstöße, dich verachte. Also Bedingungen ist schon okay. Beim Zusammenleben müssen ein paar Bedingungen erfüllt werden. Okay, aber nicht um geliebt zu werden. Das heißt nicht, dass ich die Liebe entziehe, wenn es nicht so macht, wie ich es mir vorgestellt habe. Entschuldigung, ich habe Sie unterbrochen. Was wollten Sie gerade sagen?

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:09:23] Genau, das meinte ich so, dass ich als Person, um als Person geliebt zu werden, muss ich nicht irgendwelche Bedingungen erfüllen. Also das habe, finde ich, sehr schön gesagt, als \*\*Person bin ich okay\*\* von Anfang an und für immer.

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:09:37] Und mein \*\*Verhalten\*\* kann ich täglich auf mein Ziel hin \*\*verbessern\*\*. Und das hat sich der \*\*Selbstentwickler\*\* auch vorgenommen. Der Selbstentwickler hat ja nicht die Idee, sich zu entwickeln, wenn man es genauer nimmt, sondern er weiß schon, dass er seit Geburt okay ist, aber er hat sich vorgenommen, im Kontakt mit anderen und mit dem \*\*Stirb und Werde\*\*, sich zu entwickeln und \*\*nicht zu klagen\*\*. Und eines der größten Hindernisse für gehobene Gestimmtheit, also für Zufriedenheit, in Friedenleben mit den Gesetzen des Lebens und mit den Unwägbarkeiten des Lebens, ist es, und das wäre noch eine Übung, dass man sich beobachtet, wie häufig man \*\*kagt und schimpft\*\* über das Leben, über andere und über sich, und dass man das

ab heute aufhört, so. So, jawoll. \*\*Ich klage nicht mehr.\*\* Ich mache mir einen kleinen Zeichen auf meinen Handrücken. Und da steht vielleicht K drauf. Ach ja, stimmt ja, nicht mehr klagen. Und ich garantiere das den Zuhörern. Ich würde das wirklich mal ausprobieren. Eine Woche. Nicht mehr über das Leben zu klagen. Nicht über das Wetter, nicht über den Stau, nicht über die Zumutungen im Straßenverkehr. Eben auch nicht über Verkehrsteilnehmer schimpfen. Das ist eine gute Übung für mich, dass ich es mir angewöhnt habe, im Straßenverkehr nicht Namen zu geben, sondern zu denken, \*\*Trainingseinheit\*\*, naja, was, wie gehe ich damit um. Das ist noch eine der wichtigsten Dinge für, weg aus der \*\*Verstimmtheit\*\*, weg aus dem \*\*Mangel-orientierten Denken\*\* hin zur \*\*Fülle\*\*, zu dem das alles schon da ist. Solange wir aber klagen und uns beschweren, bekommt das Gehirn immer die Information, da stimmt was nicht, es fehlt uns was. Da können wir dann bis zum Tode uns beklagen und zum Schluss sagen, das Leben, das war nicht toll, das war nicht erfüllt, aber es sind ja wir selber. Es erfüllen können.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:11:59] \*\*Wir selber können es erfüllen\*\*. Das ist doch so ein wunderbarer Schlussatz, Herr Corssen. Einverstanden?

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:12:07] Ja, dann war's das.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:12:10] Aber es war es noch nicht ganz, weil ich habe ja immer eine Schlussfrage an meine Gäste. Was ist für Sie persönlich \*\*Glück\*\*?

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:12:20] Ach, das klingt ja so schlau, nicht? So irgendwie im Trend. Ich bin im Trend. \*\*Glück hat etwas mit der Gegenwart zu tun.\*\* Ja, und es gibt ja diesen Eckhart Tolle, diesen Bewusstseinslehrer, aber das ist wahrscheinlich auch nicht der Einzige, der das sagt. Der redet meistens Englisch, der sagt: \*\*Past is history. Future is mystery, and the present is a present.\*\* The present is a present, umgekehrt. Also, die Vergangenheit ist gewesen. Was war, das war. Vergangenheit ist Geschichte. Die Zukunft ist mystery, ist mysteriös. Keiner weiß, was kommt. Und das, was wirklich das Leben ist, ist das Erleben und \*\*the present\*\*, das \*\*Geschenk\*\*. Ist die \*\*Gegenwart\*\*. Und da gibt es ja seit Jahren, das finde ich auch sehr schön, gibt es ja auch so Seminare über \*\*Achtsamkeit\*\*, dass man seine \*\*fünf Sinne\*\* benutzt, um in die Gegenwart zu kommen. Die fünf Sinne sind die \*\*Pforten fürs Paradies\*\*. Das Paradies ist die Gegenwart. Wir sind aus dem Paradies entlassen worden über die Beurteilung. Apfel, bis Adam und Eva sich, glaube ich, keinen Namen gegeben. Evie hat nicht gesagt, du blöd Mann, du blöd Mann, wieso hast du mir den Apfel gegeben? Genau, sondern ungünstig. Ja, das war's ja. Da kann ich nicht sagen, das stimmt.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:14:11] Super schön. Lieber Herr Corssen, ich danke Ihnen so sehr für dieses schöne Gespräch.

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:14:17] Ich danke Ihnen für Ihr nettes Lachen. Ich finde Sie lachen so nett. Entweder sind Sie wirklich verliebt oder Sie sind einfach immer \*\*gehoben gestimmt\*\*. Aber es ist das Gleiche ungefähr.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:14:29] Na also!

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:14:31] Vielen Dank für Ihre einfühlsamen und intelligenten Fragen, dass Sie mir meine Botschaften entlockt haben, die ich natürlich auch gerne erzähle, weil das ist auch fast mein Sinn des Lebens. Da macht mir die Arbeit auch Spaß, dass ich Menschen helfen kann, und zwar gar nicht so kompliziert, ein \*\*sinnvoller\*\* und ein

\*\*freudvolleres Leben\*\* zu leben. Und das macht mir Spaß und das werde ich eben, wenn ich in Rente gehe und dann irgendwann aufhöre, das zu erzählen. Sie kennen mich ja auch schon 50 Jahre, so lange noch nicht. Entschuldigung, das war nicht charmant.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:15:19] Nein, aber ich weiß ja, Sie können nicht aufhören damit. Das ist gut so. Bitte weitermachen.

\*\*Jens Corssen\*\*: [01:15:25] Also dann, auch den Zuhörern, alles Gute und \*\*Lieben trainieren\*\*. Ja. Also dann.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:15:33] Danke, tschüss, ciao. Wenn du mehr über Jens Corssen erfahren möchtest, schau gern in die Show Notes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu seinem aktuellen Buch und zu anderen Büchern. Wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst und bitte gern weitersagen, dass es den Podcast \*\*Einfach ganz leben\*\* gibt mit vielen Tipps für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf einfachgansleben.de und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.

\*\*Speaker 1\*\*: [01:17:22] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen \*\*Schlafindex\*\* misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst, von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.