

Podcast-Goessling-250708-Mix01.mp3

Jutta Ribbrock [00:00:09] Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, deinem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Und manchmal habe ich Gäste mit einer ganz besonderen Lebensgeschichte, die sich niemand ausdenken könnte, weil sie vollkommen unvorstellbar war, bis sie passiert ist. So wie bei meinem heutigen Gast, bei Magdalena. Heute ist bei mir Magdalena Gössling. Sie hat mit nur 32 Jahren einen Schlaganfall gehabt, als sie gerade mit ihrem zweiten Kind schwanger war. Von einem Tag auf den anderen war nichts mehr, wie es war. Und darüber hat Magdalena ein Buch geschrieben mit dem Titel Wiederwerden, eine Geschichte über Verlust und Erneuerung. Wie ihr das gelungen ist, dieses Wiederwerden, wie Magdalena sich ihre Fähigkeiten zurückerkämpft hat und neue Wege eingeschlagen hat, wie das alles ihre Sicht aufs Leben verändert hat, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Magdalena, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen.

Magdalena Gössling [00:01:33] Hallo, ich freue mich sehr, hier zu sein.

Jutta Ribbrock [00:01:37] Du hast fast komplett deine Sprache verloren damals, nach deinem Schlaganfall. Und du hast jetzt, wie ich finde, so wundervolle Worte gefunden, um das alles zu beschreiben. Wirklich sehr, sehr berührend, dass man das super gut nachfühlen kann, was dir... Was du empfunden hast, was dir durch den Kopf gegangen ist damals, als du angefangen hast, das aufzuschreiben, war das schon, dass du dachtest, ich schreibe ein Buch darüber oder war das auch erst mal so, um das für dich selber zu verarbeiten?

Magdalena Gössling [00:02:12] Hatte auf jeden Fall noch nicht die Idee, ein Buch zu schreiben. Ich muss auch sagen, als ich angefangen habe zu schreiben, da konnte ich auch wirklich sehr, sehr schlecht schreiben. Also ich habe angefangen mit einzelnen Wörtern, dann kamen irgendwann Sätze daraus und dann mal ein Absatz. Also das war wirklich erstmal ein Weg, auch wieder schreiben zu üben und zu Natürlich war das auch eine psychische Verarbeitung in dem Sinne. Ich habe auch geschrieben, weil ich das Gefühl hatte, ich muss die Sachen, die da und meine Gedanken, die da noch so relativ frisch waren, auch so festhalten. Also dieses Bedürfnis hatte ich eigentlich auch immer schon. Also ich habe auch Tage vorher schon geschrieben und hatte zum Beispiel nach der Geburt von meiner großen Tochter auch das Gefühl, ich muss noch im Wochenbett. Diese Erlebnisse der Geburt irgendwie festhalten. Also das war schon ein Grundbedürfnis, das ich immer irgendwie hatte. Und dann im Lauf dieses Schreibprozesses habe ich gemerkt, dass nicht nur die Geschichte so zu mir kam und ich die aufschreiben wollte, also sozusagen die Story, sondern ich wollte wirklich dann auch meine Gedanken darüber hinaus festhalten, also ich habe viele Bücher gelesen, ich bin dann... Zur Uni gegangen und habe sprachwissenschaftliche Kurse belegt und all diese Gedanken, die wollte ich irgendwie bündeln und da habe ich dabei voll gemerkt, wie toll das Schreiben ist und wie viel es mir gibt und wieviel Freude und Liebe ich zur Sprache entwickeln konnte und kann.

Jutta Ribbrock [00:03:53] Wunderbar, weil das ist ja auch mein Ding. Alles, was ich beruflich mache, hat auch mit Sprache zu tun und das war schon immer für mich etwas total Besonderes. Was dir passiert ist, also mit 32, man stellt sich ja alles Mögliche vor, was einem widerfahren könnte, aber auf gar keinen Fall ein Schlaganfall. Kannst du uns

noch kurz erzählen, was so der medizinische Hintergrund war? War es in deinem Gehirn was Unentdecktes, oder?

Magdalena Gössling [00:04:20] Ja, genau. Es war ein fehlgeleitetes Gefäß oder ein missgebildetes Gefäß. Normalerweise hat man zwischen einer Vene und einer Arterie so ein Kapillarbett, weil die unterschiedlichen Drucksysteme ausgesetzt sind. Bei mir war das so, das war eine direkte Verbindung zwischen Vene und Arterie und dadurch ist immer der Druck in der Vene zu hoch gewesen und irgendwann ist es geplatzt. Und das hat eine Blutung im Gehirn ausgelöst, was dann zum Schlaganfall geführt hat. Also diese Symptome, die den Schlaganfall bei mir beschrieben haben, sind dann der Sprachverlust. Also ich konnte wirklich nur Ja und Nein sagen. Und die komplette Lähmung der rechten Seite. Genau, das ist eine angeborene Gefäßmissbildung. Also es ist nichts, was irgendwie im Laufe ... Der Zeit passiert ist. Das ist ein Krankheitsbild, das vielleicht auch mehr Menschen haben, die es vielleicht im ganzen Leben nicht bemerken, weil es muss auch nicht platzen. Mein Operator hat nachher mal gesagt, es ist so eine tickende Zeitbombe. Also entweder es platzt oder es platzt nicht. Und ich hatte, ja, die Situation, dass es geplatzt ist und dann diese folgenden schweren Symptome aufgetreten sind.

Jutta Ribbrock [00:05:46] Und ist das ... Auch untersucht worden, ob es noch so andere Stellen gibt. Also kann man das dann feststellen, dass man so ein Scan macht vom Gehirn?

Magdalena Gössling [00:05:55] Genau, also bei mir wurde dann auch akut, ich war ja schwanger, deswegen konnte kein CT durchgeführt werden, aber so eine Gefäßuntersuchung gemacht und dann auch ein MRT. Und wenn man dann das mit Kontrastmittel macht, dann ist das so, dass man die Gefäßanomalien dann auch erkennen könnte. Und deswegen konnte man auch jetzt im Nachhinein, also ich wurde ja ... Dann im Laufe der Zeit operiert und diese Gefäßmissbildung entfernt. Und danach wurde auch noch mal ein Kontroll-MRT gemacht und eine Kontrolluntersuchung der Gefäße, die dann gezeigt hat, das ist alles weg und ich habe auch keine anderen Gefäßmissbildungen im Kopf.

Jutta Ribbrock [00:06:41] Wunderbar, Gott sei Dank.

Magdalena Gössling [00:06:44] Also das ist irgendwie auch für mein jetziges Leben total gut zu wissen, dass ich da nicht Gefahr laufe, dass es noch mal passiert. Also das Risiko für einen Schlaganfall ist jetzt in meinem Falle genau so hoch wie bei anderen Menschen, wo jetzt auch keine anderen Erkrankungen bekannt sind. Das Einzige, was ich noch sagen physisch im Gehirn noch davongetragen habe, ist halt die Narbe, die ja natürlich das ganze Gehirngewebe betrifft. Und das hat eine Epilepsie bei mir ausgelöst, die ich jetzt auch den Rest meines Lebens therapieren muss mit anti-epileptischen Medikamenten. Genau. Und natürlich also von wegen, was zurückgeblieben ist. Auch wenn ich jetzt sehr, sehr gut sprechen kann, sind doch noch einige Symptome zurückgeblieben. Einerseits ist es diese motorische, beziehungsweise auch die sensible Störung meiner kompletten rechten Seite. Also, dass ich das nicht so, wie so nach einer Betäubung, wo langsam die Sensibilität wiederkommt, also, da ist noch was zurückgeblieben. Und auch vor allem in diesen unsichtbaren Symptomen, wie dass ich nämlich nicht mehr so gut konzentrieren kann, nicht so eine lange Aufmerksamkeitsspanne habe, nicht so stressbelastbar bin, dass ich weiterhin Probleme mit Zahlen und auch Buchstaben habe. Also ich kann zum Beispiel nicht gut parallel mitschreiben, wenn man, wenn wir. Ich weiß nicht, ein Telefonat haben oder ich irgendwo zuhöre. Ich mach ganz viele Rechtschreibfehler und solche Sachen. Da sind schon noch Sachen übriggeblieben, die man mir jetzt nicht direkt ansieht. Das ist mir

wichtig zu sagen, weil ich glaub, das geht ... Oder ich weiß, dass es auch anderen Menschen so geht, die eine Gehirnschädigung haben, gar nicht unbedingt nur auf einen Schlag-Anfall bezogen, sondern Dinge, die halt... Die man selber sehr stark spürt und im Alltag auch mich einschränken. Also, dass ich meine ganze Tagesplanung danach ausrichten muss, wie viel Belastung ich aushalten kann. Und das ist schon sehr einschreckend. Also einerseits beruflich, andererseits Familienleben und so weiter. Ja.

Jutta Ribbrock [00:09:24] Ich finde das sehr schön, dass du das sagst, denn das ist genau das, das viele ja auch empfinden. Ich bin nicht so richtig in Ordnung und muss das vielleicht auch verbergen, dass ich da eine Unsicherheit habe oder ich empfinde es als Defizit und das ist einfach sein.

Magdalena Gössling [00:09:43] Ja, genau. Das ist ja nicht nur eine Akzeptanz des Umfeldes, sondern vor allem, dass ich mich selber das auch so akzeptiere. Weil ich bin ja anderes von mir gewohnt. Und das ist auch wirklich ein schmerzhafter Prozess, wenn ich immer wieder an diese Grenzen komme und merke, ich kann nicht mit den Kindern ins Freibad gehen, weil es mir zu anstrengend ist, zu viele Reize. Also, das ist natürlich ein... Ja, erst mal vielleicht ein Beispiel, wo man sagt, naja, komm, das ist doch nicht, kann man doch vertreten. Aber das zieht sich halt in ganz viele andere Lebensbereiche. Und da ist ein komplettes Umdenken erforderlich.

Jutta Ribbrock [00:10:27] Ich finde, da können wir alle von dir lernen, weil diese Neigung über Grenzen zu gehen, dessen, was man aushalten kann und schaffen kann, haben wir ja sowieso. Und kommt mir so vor, auch immer mehr in dieser komplexen Welt. Und wirklich danke für diesen Hinweis. Also ich finde, wir können wirklich viel von lernen, nicht immer in diese Überforderung und in die Überreizung zu gehen.

Magdalena Gössling [00:10:55] Ja, ja.

Jutta Ribbrock [00:10:57] Gerade eben im Vorgespräch, da habe ich dich gefragt, dein 2. Tochter ist jetzt 6 Jahre und genau so lange ist das her, dass dir das passiert ist. Kannst du uns nach all der Zeit das auch noch mal schildern, diesen Moment, wo der Schlaganfall dich ereilt hat? Du musstest ja selber auch total schnell reagieren. Du hast da geschafft, noch deinen Mann anzurufen und damit auch in Gang zu setzen, dass ein Rettungswagen kam.

Magdalena Gössling [00:11:21] Genau.

Jutta Ribbrock [00:11:22] Aber dieser Moment, wo das passiert ist, kannst du uns das noch mal erzählen, was war da, was ist da abgelaufen.

Magdalena Gössling [00:11:30] Ich hatte überhaupt keine Vorboten. Ich war schwanger und alleine zu Hause. Und mein Mann hatte die große Tochter gerade in den Kindergarten gebracht und ich wollte ein Glas Wasser trinken. Und dabei habe ich gemerkt, dass das Wasser einfach an meinem Mund vorbeilief. Also, dass ich das Wasser nicht im Mund halten konnte. Und ich dachte erst mal, das ist irgendwie eine Unkonzentriertheit oder so und hab das noch mal gemacht und ich konnte das einfach, ich hatte keine Kontrolle darüber, wie das Schlucken und das Trinken. Und da, ja, da war ich einfach erstmal total irritiert und dann wollte ich das zu mir selber sagen, was ist denn hier los? Also diesen Satz wollte ich einfach mir so als Selbstgespräch vor mir hersagen. Und das konnte ich nicht. Also ich habe diesen Satz nicht laut verbalisieren können. Und da hatte ich natürlich total Panik direkt. Also weil das, ich meine, ja, das ist etwas, was einfach so noch nie bei

mir vorgekommen ist, dass ich überhaupt nicht einordnen konnte und mir total Angst gemacht hat. Und da hatte ich zum Glück diese ... Direkt diesen Impuls, okay, wer kann mir helfen? Mein damaliger, also mein Freund. Also, da waren wir noch nicht verheiratet. Und ich habe total das Glück, dass er auch sogar Neurologe ist. Weil ich weiß nicht, ob andere Menschen so reagiert hätten. Dadurch, dass ich, also ich habe versucht, zu sprechen am Telefon, aber ich habe nicht richtig verbalisieren können. Also, ich habe irgendwelche Laute von mir gegeben, vielleicht ein Wort war noch vielleicht gerade noch zu erkennen, aber ich konnte nicht klar sagen, ich habe hier, ich kann nicht sprechen. So, ich habe diesen, sag's total intensiv gedacht, aber ich weiß nicht, wie viel dann wirklich auch in die Welt rausgekommen ist. Und er hat sofort geschaltet, dass es ein Schlaganfall ist. Also als Neurologe war das ihm total klar von Anfang an. Und deswegen hat er auch direkt... Rettungswagen gerufen und hat auch noch mal sogar antizipiert, dass eine Lähmung einsetzen könnte. Ich habe das überhaupt nicht verstanden, aber er hat gesagt, geh zur Wohnungstür, mach die auf, genau, damit die direkt reinkommen können. Und ich habe einfach nur funktioniert. Ich habe die aufgemacht, ich habe noch so wirklich so, okay, was brauche ich, wenn da jemand gleich kommt? Ich muss mich anziehen, ich brauche meine Krankenkassenkarte, also mir ... Also ich konnte so funktionieren, aber so richtig verstehen, was da vor sich ging, habe ich nicht. Also ich war so, ja, so gefangen in den Symptomen. Ich konnte irgendwie nur Anweisungen befolgen, zum Glück. Weil dann als der, also ja, in Berlin, ich lebe ja in Berlin und das natürlich, da hatte ich gleich die beste Unterstützung und super schnell war der da. Und als der Rettungsdienst da war. Da konnte ich auch nicht mehr laufen. Also ich war dann wirklich, ich bin so zusammengesagt, so meine komplette rechte Körperhälfte war dann auch gelähmt. Also es ging sehr schnell mit der Progredienz der Symptome.

Jutta Ribbrock [00:15:00] Gott sei Dank, und hat er das sofort begriffen und auch einen Rettungswagen angerufen und die gleich mit so einer Spezialausrüstung für Schlaganfall auch.

Magdalena Gössling [00:15:09] Ja, wobei man, also genau, die haben die beste Ahnung, wobei jeder Notarzt oder Notärztin da ist, wie man da reagieren muss, aber die normale Standarduntersuchung mit dem CT konnten die natürlich nicht bei mir durchführen, weil dieses Strobe-Mobil hat sogar solche Ausrüstungen an Bord, aber das, ja, das war nicht möglich, aber natürlich die Blutentnahme und so weiter, das konnte man alles schon dann direkt da machen. Und die Untersuchung und die Übergabe in diese Richtung auslenken. Aber es war sehr schnell klar, dass ich ein neurologischer Notfall bin.

Jutta Ribbrock [00:15:55] Wow, Wahnsinn. Also das dachte ich auch beim Lesen deines Buches, wie wahnsinnig schnell das alles gegangen ist. Also deine Symptome, dass du das mit dem Wasser dann nicht sprichst, dann deine Körperhälfte gelähmt und du hast also selber gemerkt, wie du ganz schnell so abgebaut hast und dann war ja auch noch die Sorge um dein Kind im Bauch. Und dem ging's Gott sei Dank gut.

Magdalena Gössling [00:16:20] Ja, das war natürlich aber am Anfang erst mal gar nicht klar, also wie das Baby in meinem Bauch reagieren würde, ob das Schäden davontragen würde. Ich meine, durch die Diagnostik, durch die Medikamente, die ich genommen habe, da gibt es ja nicht wirklich Studien dazu, wie man da auch vorgeht. Natürlich sehr, sehr selten ist, dass jemand, die schwanger ist, einen Schlaganfall erleidet. Und da war ich sehr froh, in guten Händen zu sein. Und ich wurde von Anfang an auch gynäkologisch, also von dem Team von den Frauenärztinnen begleitet, die immer geguckt haben, wie geht es dem Baby und so. Also ich war sozusagen von zwei Fachabteilungen betreut.

Jutta Ribbrock [00:17:15] Mmh. Sechs Jahre ist das her. Das war eine sehr, sehr lange Reise seitdem. Wie würdest du das beschreiben im Rückblick, diese Zeit?

Magdalena Gössling [00:17:32] Ja, das war eine schwere Zeit und eine Zeit des Umdenkens, des Kämpfens, dieses Neuorientieren. Es ist schwierig, eine so lange Zeit so runter zu brechen, weil es natürlich ganz viele unterschiedliche Phasen gab. Gerade am Anfang ging es erst mal wirklich so um meinen Körper wieder. Einigermaßen zum Funktionieren zu bekommen. Und da habe ich sehr, sehr hart trainiert und wollte immer genau da wieder zurück, wo ich vorher mal war. Ich bin ja auch Ärztin und chirurgisch tätig gewesen. Und das war total mein Traumjob, die tolle Stelle. Ich wollte genau da, wieder zurück. Und das waren ja am Anfang. Ja, erst mal überhaupt nicht in Sicht und ich hatte aber ganz, ganz großen Ehrgeiz da. Ganz, ja, ich wollte so festhalten, sage ich jetzt noch so, wenn man diese Gestik so zur Hilfe nimmt, als dass man das so ein bisschen sich vorstellen kann. Und dann in der Zeit musste ich lernen, dass ich nicht alles wieder so erreichen kann. Und das ist ein ganz, ganz langer und schmerzhafter Prozess gewesen. Und dieses Lernen, das zu akzeptieren, das war, das ist ja auch Teil dieses Buches, diese Situation zu beschreiben, dieses, erst mal diese eigentlich wieder ins Leben zurückkommen, dann aber merken, es ist nicht so wie früher und wie gehe ich dann damit um. Und dieser Prozess des Wiederwerdens, also ich sag nämlich auch, dieser Buchtitel, Wiederwerden, ist ja nicht, dass ich wieder geworden bin, sondern es ist immer noch im Werden. Und das sehe ich auch weiterhin so, dass ich immer werde und nicht wieder geworden bin nach dem Schlaganfall. Weil wie ich ja auch Anfangs erwähnt habe, es ist ja nicht nur alles wieder genau so wie früher, sondern es ist was anderes entstanden. Und Das ist so dieser große Prozess, dieser Bogen, der sich so... Weiter öffnet, sag ich jetzt mal, um da eine neue Zukunftsperspektive mir jetzt selber zu erarbeiten.

Jutta Ribbrock [00:20:09] Die Kostbarkeit des Lebens bewusster geworden?

Magdalena Gössling [00:20:12] Ja, auf jeden Fall. Das ist ... Ja, ja, auf jenen Fall. Ja, und diese ... Also, ich hab früher sehr, sehr weit auch mal geplant. Aber ich hab auch viel Wert auf meine Karriere gelegt. Hab mir Zukunftsgedanken gemacht, wo ich irgendwann in fünf, in zehn Jahren sein will. Und das hat sich total verändert. Also, Ich bin viel mehr ... In kleinteiligen Radios versuche wirklich auch mehr den Moment zu schätzen, da so ein bisschen zu mir zu kommen.

Jutta Ribbrock [00:20:52] Du hast es eben schon erwähnt, du bist selber Ärztin und du hast in der Handchirurgie gearbeitet und du hast ja auch tatsächlich, nachdem du wieder so einigermaßen auf dem Damm warst, dir gesagt so ich erobere mir das zurück und du bist als Hospitantin sozusagen, als Praktikantin in deine frühere Abteilung gegangen. Wie war das? Du hast das versucht und gemerkt, du kannst es nicht so bewältigen.

Magdalena Gössling [00:21:20] Ja, genau, das war ein ganz, ganz wichtiger Punkt in diesem Prozess, den ich gerade versucht habe zu beschreiben. Weil ich in meinem Kopf noch genau wusste, wie alles funktioniert. Also ich konnte also mein Denken an sich ist ja nicht beeinträchtigt gewesen. Von Anfang an nicht. Ich konnte alles so. Ja, ich hatte das Gefühl, ich kann das alles ja noch. Aber dann in der praktischen Umsetzung muss sich leider dann erfahren, dass es nicht der Fall ist. Mir ging das alles viel zu schnell. Die ganzen unterschiedlichen Reize, die man auch parallel irgendwie auch wirklich aufnehmen muss und verarbeiten muss und ordnen muss. Also diese, ja, gerade diese Multitasking-Fähigkeit war mir komplett abhandengekommen. Und ja, ich beschreibe auch im Buch eine Szene. Wo ich versuche, einen Visitenoteintrag in den Computer zu tippen, da schon Schwierigkeiten habe, die richtigen Buchstaben für ein längeres Wort zu finden. Und dann

kommt jemand und fragt mich was, dann klingelt mein Handy, und ich bin schon direkt, also komplett überfordert, und auch dann die Zeit danach. Also erst mal die Situation selber war. Ja, super belastend und überfordernd, aber dann danach war ich so fertig, dass ich auch nicht den Rest der Visite gut teilnehmen konnte. Also ich konnte nicht mehr gut mitdenken, weil es einfach zu viele Reize waren. Und das war sehr hart, das wirklich richtig zu spüren, nicht nur zu verstehen, sondern zu spüren. Und ich glaube, dass danach... Das so eingesetzt habe, dass ich gemerkt habe, ich muss umdenken, ich muss einen anderen Weg finden und etwas, also das auch rausfinden, was mir jetzt liegt, was ich wirklich auch kann. Also nicht nur diesen alten Fähigkeiten nachzuholen, also versuchen sie wieder einzuholen. Sondern zu schauen, okay, was ist denn jetzt bei mir, was kann ich denn jetzt gut machen. Ja, da ist mir das Schreiben sehr gut. Dann, ähm ... Äh ... Also ... Wie soll ich sagen? Ich ... Du hattest ja am Anfang auch gefragt, ob ich von Anfang an das Gefühl hab, oder dass ich den Stil hatte, ein Buch zu schreiben. Und bei mir war das so, dass ich dann angefangen hab, zu schreiben, und dann erst ... Also, ich hab schon vor dieser Hospitation angefangen zu schreiben und hab das noch gar nicht so, ich sag mal, nicht so ernst genommen. Nach dieser Hospitation habe ich gemerkt, dass es eine Tätigkeit ist, die ich jeden Tag ausführe, die mir unglaublich viel Spaß macht und ganz viel Freude bereitet. Und habe dann sogar Parallelen zur Arbeit im OP irgendwie gefunden, diese Art von Konzentration und im wahrsten Sinne des Wortes Fingerfertigkeit. Wenn man versucht, die richtigen Worte zu finden, ist ja fast wie Strukturen im Gewebe zu finden. Und das dann irgendwie wieder zusammenzufügen und zu einem ästhetischen Ergebnis zu bringen. Da habe ich gemerkt, manchmal liegen Wege, die sehr weit auseinander scheinen, gar nicht so weit auseinander, wie man so denkt.

Jutta Ribbrock [00:25:13] Ich finde es sensationell, erstens, dass du dich so konfrontiert hast auch. Du bist einfach in die Situation gegangen, ich will es jetzt wissen und ausprobieren. Und dann dieses Umschalten und du hast ja eigentlich das Schönste gemacht, dieser Satz, Folge der Freude, dass dir klar wird, ja, das ist ja gerade, was ich schon angefangen habe zu machen, das macht mir richtig Spaß. Und oft denken wir ja auch, ja, aber das, was uns Freude macht, damit können wir kein Geld verdienen. Das kann nur Hobby sein, das kann nur nebenher sein. Aber man kann es ja auch mal versuchen.

Magdalena Gössling [00:25:45] Kann es versuchen, wobei man ehrlicherweise sagen muss, dass natürlich die Literaturbranche jetzt, wenn man da als Neuling reinkommt und ein Sachbuch schreibt, das jetzt nicht der...

Jutta Ribbrock [00:25:58] Macht dich nicht reich.

Magdalena Gössling [00:26:02] Das weiß ich, ja. Aber natürlich ist es... Mir war es ja auch wichtig, etwas zu tun, wo ich einem, ja, Nimm. Nicht nur Freude empfinde, sondern auch einen Mehrwert leiste, also etwas auch für andere mache, dass ich eine Beschäftigung habe, die ja nicht nur eine Beschäftigung für sich ist, sondern auch größer sein kann. Also ich glaube, ich habe mich ohne so eine Beschäftigung total... Ja einsam und nutzlos auch gefühlt. Also natürlich habe ich mein Familienleben, aber ich hatte total das Bedürfnis, etwas zu machen, was nur mir gehört.

Jutta Ribbrock [00:26:56] Ja, das ist toll, weil das heilt gerade so nach in mir. Dies etwas machen, was nur mir gehört. Du bist toll unterstützt worden damals von deiner Familie und auch von deinem Partner. Und bei deinem Partner, der heute dein Ehemann ist, gab es einen Moment, wo er total Sehnsucht hatte, dass er einfach schnell weglaufen darf und dass alles wieder gut ist und Leichtigkeit in seinem Leben.

Magdalena Gössling [00:27:26] Ja, genau, das war eine Situation noch relativ nah am Schlaganfall, die hat er mir aber auch erst wirklich sehr viel später erzählt und nicht direkt in der, in diesem Moment, dass er ja aus dem Krankenhaus kam und alle diese Sorgen hatte, wohin geht's überhaupt, überlebt Kind im Bauch, wie, wie... Also wird. Meine Partnerin, Pflegefall, also diese ganzen schweren Gedanken. Und dann lief er hier in den Straßen und hat da feiernde Menschen erlebt und hat gedacht, wow, so würde ich auch gerne wieder leben können. Aber das war nur wirklich, und das sagt er auch selber wirklich, es war nur ein kurzer Moment, aber diese Sehnsucht war da. Ich würde gerne eigentlich alle Sorgen hinter mir lassen. Aber dann hat er sich ganz bewusst auch für uns und als Familie und für mich entschieden, weil er gesagt hat, wir gehören zusammen als Familie, als Partnerschaft. Und wenn er sich jetzt abwenden würde, würde er damit nie irgendwie auch... Abschießen können oder glücklich werden, weil er auch ein ganz großes Verantwortungsgefühl hat und sehr einfach toll ist.

Jutta Ribbrock [00:29:10] Ja, und er hat aus diesem heraus sich tatsächlich für genau das Gegenteil entschieden. Er ist ins Krankenhaus gekommen und hat ja einen Heiratsantrag gemacht.

Magdalena Gössling [00:29:18] Ja, das klingt immer so ein bisschen cheesy.

Jutta Ribbrock [00:29:24] Voll romantic.

Magdalena Gössling [00:29:26] Ja, total. Es könnte mal eine schöne Szene im Film draus machen. Und alle denken so, oh Gott, ist das ein bisschen zu viel.

Jutta Ribbrock [00:29:33] Wer hat sich das aus?

Magdalena Gössling [00:29:35] Ja, genau. Da hat jemand wirklich das ein bisschen... Ja, es war tatsächlich so und es war nicht ganz so romantisch, wie es sich erstmal anhört, weil ich lag im Bett und konnte ja wirklich nur Ja und Nein sagen und natürlich habe ich Ja gesagt. Ich habe im Nachhinein, und das beschreibe ich auch im Buch, also in diesem Moment, es war ganz klar, dass ich Ja sage, ich habe das überhaupt nicht in Frage gestellt, aber im Nachhinein habe ich mir schon auch darüber gemacht, ganz im Allgemeinen, wie das ist, wenn... Ich meine, ich war ja abhängig auch in diesem Moment. Da hab ich wirklich die freie Wahl, mich dagegen dann zu entscheiden. Sollte wirklich ganz unabhängig jetzt von der Frage oder in der Situation, in der ich dann war, möchte ich das sagen. Aber es ist, finde ich, nur als Gedanke wichtig, da auch nochmal das so anzusprechen, wie sich dann auch die Beziehung verändern könnte. Also das war ja, weil ich habe ja ja gesagt, in einer Situation, wo ich eigentlich gar nicht absehen konnte, wozu ich eigentlich ja gesagt habe. Er hat auch die Frage gestellt, ohne es zu wissen, wie unser Leben irgendwann aussehen wird, weil es hätte sein können, ich wäre im Rollstuhl, ich könnte nicht richtig essen, nicht richtig sprechen. Ich könnte mich nicht um die gemeinsamen Kinder kümmern. Und das war alles in diesem Moment ja total auf dem Tisch. Also es hätte so sein können. Und ja, das war eine sehr ungewisse Zukunft. Nicht einfach nur einfach die Frage komm, lass heiraten, das hatte eine viel größere Tragweite.

Jutta Ribbrock [00:31:30] Na klar, wir gucken jetzt heute zurück und jetzt ist sozusagen alles gut. Auf jeden Fall. Ich habe gedacht, man traut sich ja fast gar nicht, so was zu denken, was er gedacht hat, dieses "Er sieht die feiernden Menschen in der Straße" und ich glaube, dass ich hatte voll Gänsehaut und dachte, ja, es ist eigentlich total gut, dass er sich das erlaubt hat. Es dadurch irgendwie einen Raum bekommen hat, dass dieser

Gedanke einen Moment da sein durfte. Wie wäre das eigentlich, wenn ich jetzt abhauen würde? Und nur dadurch, glaube ich, konnte er oder es hat geholfen, so bewusst die Entscheidung zu treffen, zu sagen, nee, ich will das mit Magdalena durchstehen.

Magdalena Gössling [00:32:15] Ja, ich glaube, dass diese bewusste Entscheidung sehr wichtig war. Und er meinte auch, dass die Frage des Heiratsantrages auch wie so eine Art von Zeichen war. Also es war jetzt auch nicht so dieser große romantische Background, sondern es war so, ich möchte ihr irgendwie zeigen, dass ich da bleibe. Und das ist ein guter Weg, wie ein Symbol, ich bleib da. Ja, und ich glaube auch, ich bin total froh, dass er auch so ehrlich im Nachhinein war.

Jutta Ribbrock [00:32:50] Total.

Magdalena Gössling [00:32:50] Und mir auch, dass wir darüber sprechen konnten, was für Gedanken er in seinem Kopf hatte. Ja, nicht nur für sich selber, sondern dass ich das auch dann verstehe, wie sein Gedankengang war. Das ist ja auch wichtig jetzt für unsere Beziehung jetzt. Also ich glaube auch, dass wir seit dem Schlaganfall sehr viel aktiver in den Austausch gekommen sind. Vielmehr wirklich die Entscheidungen, die wir im Leben treffen, miteinander teilen und ja, viel im Austausch sind, um die Verbindung zu halten, auszubauen und ja ein Verständnis auch aufzubauen füreinander, weil ich ja auch ganz andere Voraussetzungen habe als vor dem Schlaganfall. Also er muss zum Beispiel viel mehr Rücksicht nehmen auf meine Defizite, dass er dann mehr übernimmt im Alltag oder mit den Kindern, dass er da auch darauf achtet, weil, ich kann nicht so gut. Ich bin nicht so gut, auf meine Grenzen zu hören und zu spüren. Und das ist immer sehr schön von ihm zur Hilfe... Dass er mir hilft. Und mir auch manchmal sagt, jetzt mal ganz ehrlich, kannst du das wirklich oder brauchst du vielleicht jetzt gerade eine Pause? Da bin ich sehr froh, dass er auch so sensibel ist.

Magdalena Gössling [00:34:26] Ist es umgekehrt so, dass du sagst, es gibt so ein paar Sachen, die fallen mir besonders leicht, die kann ich besonders gut oder da weiß ich, da kann ich ihm was zurückgeben, weil er das besonders gern hat, dass ich so dies oder jenes für ihn mache, einfach für dieses Gefühl von Ausgeglichenheit, ist das wichtig für euch oder spielt das vielleicht auch gar nicht so eine große Rolle?

Magdalena Gössling [00:34:50] Ne, also so eine Ausgeglichenheit, da sind wir immer bemüht drum, auf jeden Fall. Und dass wir dann auch, wie ich auch meinte so, dann darüber auch sprechen, was der eine braucht oder was der andere braucht. Und gerade das war auch immer uns schon vorm Schlaganfall wichtig in unserer Beziehung, dass wir uns gegenseitig Freiräume geben. Sei es jetzt Verabredungen mit Freunden oder Sport und so weiter. Ganz klar ist, dass es in Ordnung ist, den Abend weg zu sein. Und dass wir dann auch sagen, ja, mach das. Ich glaube, das ist ein großer Punkt in der Beziehung, die wir auch ganz aktiv und bewusst immer wieder uns angucken und sagen, okay, dass jeder auf seine Kosten kommt, sag ich jetzt mal, außerhalb des... Familiensystems, sag ich jetzt mal, weil das ist, ich meine, das kennt jeder, der eine Familie oder kleine Kinder hat vor allem, das ist unglaublich anstrengend und das muss so viel organisiert werden. Und da schauen wir ganz klar, dass es ausgeglichen ist. Dass es wirklich gleichberechtigt ist und das ist nochmal eine andere Art von Gleichberechtigung wie vorm Schlaganfall, weil da haben wir beide 80 Prozent im Krankenhaus gearbeitet, das war ziemlich einfach dann zu sagen, der bringt Kindergarten und so weiter und das muss jetzt neu austriert werden. Einerseits die zeitlichen oder auch Kapazitäten, aber auch die Belastungsfähigkeit. Da sind wir immer im Austarieren, immer wieder neu finden, was geht und was nicht. Da ist es total wichtig, miteinander zu sprechen.

Jutta Ribbrock [00:36:59] Noch mal der Blick von außen, als du damals, kurz nach deinem Schlaganfall, du hast Besuch bekommen von deiner Familie, dann wollten Freunde kommen und du hast, ich habe mir da hier gerade noch was rausgefischt, auch aus deinem Text, was mich so bewegt hat, wo du gesagt hast, eigentlich willst du die gar nicht sehen. Ja, bloß kein Mitleid, nicht noch mehr besorgte Blicke. Ich will das jetzt noch nicht anerkennen, die tiefgreifende Veränderung und ihre Folgen nicht zu nah an mich heranlassen. Und das siehst du in den Augen der anderen. Das finde ich auch ein ganz schön, auch wieder ein Hinweis an Menschen, an die Umgebung von jemandem. Was braucht jemand aus deiner Sicht in dieser Situation der Hilflosigkeit an Unterstützung von außen?

Magdalena Gössling [00:37:54] Hmm. Also... Ich glaube, ganz wichtig sind Angebote, weil ich kann nicht jetzt für alle Menschen sprechen, die in solchen Situationen sind und jeder braucht auch andere Dinge und andere Unterstützungen, weil jede Krankheit oder auch andere Verlustsituationen so unterschiedlich sind. Aber ich glaube, bei allen ist wichtig zu wissen, dass Menschen da sind. Und es war mir auch wichtig, sie im Hintergrund zu haben. Aber ich konnte so schlecht sprechen und so schlecht kommunizieren. Es war alles so anstrengend, dass ich sie nicht direkt bei mir haben wollte. Aber dann über meine Mutter oder über meinen Partner Größe ausgerichtet zu bekommen oder dann was Schönes zu essen vorbeigebracht zu bekommen. Das sind natürlich einfach Gesten, die mir deutlich gemacht haben, ich bin da nicht allein. Da ist eine Welt draußen, die da ist, die an mich denkt. Ich glaube, das ist so dieses Dasein. Das sind ja auch... Kinder können das natürlich super gut. Die sind einfach da, mit dem, wie sie sind, bringen ihre eigenen Geschichten mit und sind nicht unbedingt... Also gerade bei Kleinkindern, die fragen ja nicht, Und wie geht's dir? Und ich glaube, das ist so was, das konnte ich zumindest in der Anfangsphase, da konnte ich nicht mit was mit anfangen, weil natürlich ging es mir dreckig. Und dann diesen Schock, auch in den Augen der anderen zu sehen, hat mich noch mehr runtergezogen, weil es mir immer, also mir noch mal deutlicher gemacht hat, wie ich auch von außen so, so krank und ... Ich meine, ich hatte ja auch die Lähmung im Gesicht, die man sehen konnte, dadurch, dass ich nicht sprechen konnte. Es war ja auch für andere ein erschreckendes Bild, mich so zu sehen und ja, das ist super schwer, wenn ich, also das nochmal dann gespiegelt zu bekommen und deswegen ist diese, ja, diese, ich glaube auch diese Besinnung auf ... Die schönen Sachen im Leben. Ich glaube, das hat mir auch geholfen. Als ich dann langsam so ein bisschen offener auch für Besuche von Freunden war, fand ich das immer echt toll. So die Sinne, die so gut dann noch funktioniert haben, wie hören oder dann auch schmecken, dass ich da so ein bisschen so stimuliert wurde. Ich habe es auch total genossen, wenn mir Menschen was vorgelesen haben. Also, ja, die Sprache, die ich nicht selber sprechen konnte, wenigstens zu hören. Ja, ich bin total da Genussmensch. Also die ganzen kleinen Törtchen, die mir gebracht wurden. Das hat mir, ja das hat mir total viel gegeben. Diese kleinen Gesten, diese Verbindung zu spüren. Das hat, ja. Das hat mehr so eine Kraft gegeben, diese Verbindung ins Leben zu halten.

Jutta Ribbrock [00:41:15] Ja, das ist sehr schön. Ich weiß, dass von manchen Menschen aus dem Freundeskreis oder so, dass eben Gespräche, zum Beispiel da hat eine Freundin, die mal Brustkrebs hatte und dann hat sie gesagt, ja, die hat irgendwie wohl geäußert gegenüber jemand anderem, dass es ihr so schwerfällt, sie zu besuchen, weil sie nicht weiß, wie sie damit umgehen soll und was sie sagen und wo ich dann denke, ja ... Ich kenne das auch. Man hat selber so eine Sprachlosigkeit, wenn man eine Freundin, einen Freund in dieser Verfassung sieht. Aber es ist ja der Freund oder die Freundin den es schlecht geht. Und dann einfach da zu sein. Und man kann es ja

vielleicht auch sagen, hey, ich weiß gar nicht was ich sagen soll, aber ich möchte einfach für dich da sein und vielleicht kannst du mir irgendwie ein Zeichen geben, was ich dir Gutes tun kann. Ja, genau so. Dass man das auch transparent macht.

Magdalena Gössling [00:42:08] Ja, also das ist ja so, ja ich wüsste ja selber auch nicht, wenn ich irgendwo anders bin, wäre ich ja auch erstmal hilflos. Weil ist es ja, wie ich auch meinte, ist es, jeder ist da anders und was mir guttun würde, ist vielleicht für jemand anderes nicht genau das Richtige. Und deswegen ist es wichtig auch darüber zu sprechen, dass man selber hilflos ist und Und dieses Angebot machen dann auch. Brauchst du vielleicht was? Schönes zu essen, sollen wir uns zusammen einen Film anschauen, kann ich dir was vorlesen? Also diese dann auch vielleicht konkrete Vorschläge machen, weil in der Verzweiflung, wenn man da im Krankenhaus liegt, dann ist man vielleicht auch ein bisschen ideenlos. Ich glaube, das ist ein schönes Geschenk, sich ein paar Ideen zu überlegen und das als Angebot dann mit dem anderen kommunizieren. Ich hatte ja auch ganz große Schwierigkeiten, bestimmte organisatorische Sachen anzugehen. Und dieser nervige Papierkrams, das ist super, auch wenn es für die Freundin auch nicht besonders schön ist. Aber solche Sachen abzunehmen oder wenn man kleine Kinder hat zu sagen, ich nehme mal deine Tochter und geh mal auf den Spielplatz, dann hast du ein bisschen Ruhe. Solche Dinge helfen auch sehr.

Jutta Ribbrock [00:43:45] Das denke ich mir und damals, weil du gerade gesagt hast, Kinder gehen da so ein bisschen anders mit um. Deine große Tochter, als sie dann ein paar Tage nach deinem Schlaganfall mit Papa ins Krankenhaus gekommen ist. Klar war sie auch irritiert. Was mit der Mama wohl los ist. Also, spricht ihr da manchmal auch noch drüber heute? Hat sie noch Fragen dazu? Hat sie eine Erinnerung daran?

Magdalena Gössling [00:44:13] Sie hat eine Erinnerung dran, aber im Moment hat sie nicht das Bedürfnis, darüber weiterzureden. Also ich frage sie immer wieder und ob sie sich auch noch dran erinnert, jetzt auch im Zuge von der Buchveröffentlichung.

Jutta Ribbrock [00:44:26] Mhm.

Magdalena Gössling [00:44:29] Aber für sie ist, ich meine, die meiste Zeit ihres Lebens war ja nach dem Schlaganfall. Sie war drei Jahre alt, als es passiert ist. Jetzt ist sie neun. Das ist weit, für sie weit zurück. Und sie muss jetzt klarkommen, wie unser Alltag jetzt funktioniert. Und ich habe nicht das Gefühl, dass sie da ... Wie soll ich sagen, so eine weitreichende Aufarbeitung genau auf dieses Ereignis hat, sondern eher die Beschäftigung im Jetzt braucht und die Zuwendung jetzt. Und ja, ich biete ihr immer wieder das Gespräch an. Aber ja, sie hat im Moment, glaube ich, irgendwie andere Dinge im Kopf.

Jutta Ribbrock [00:45:16] Das denke ich mir.

Magdalena Gössling [00:45:19] Genau. Nee, aber das ist also auch generell auch zu den anderen. Menschen, die mich da begleitet haben, ist es immer wieder auch, das mal hochzuholen und sagen, hat sich da irgendwas Neues ergeben, sollen wir noch mal darüber sprechen, weil manchmal versteht man ja auch Dinge, die im Jetzt sind, erst wenn man wieder zurückschaut, wo die entstanden sind. Ja, von daher. Ich komme immer wieder auf den gleichen Punkt zurück, aber dieses im Austausch sein, das ist total wichtig.

Jutta Ribbrock [00:45:55] Genau, auch mit den Empfindlichkeiten, die du zwischendurch geschildert hast. Dieses, schaffst du es dann weitgehend, sozusagen auf dich selber

Rücksicht zu nehmen, dass du sagst, ich gehe nicht in die und die Situation. Also Freibad oder andere Situationen, die dich total anstrengen mit den Reizen. Gelingt dir das weitgehenden, da auch die Bremse zu ziehen und für dich zu sorgen?

Magdalena Gössling [00:46:18] Es ist ein fortwährender Prozess, sag ich euch. Was mir total geholfen hat, war eine Neuropsychologie. Und zwar gibt es extra Psychologen, die sich auf Gehirngeschädigte spezialisieren. Und die machen erst mal ganz viel Diagnostik, um zu schauen, wo sind eigentlich die Schwächen. Und dann kann man auch über Verhaltenstherapie ... Bestimmte Dinge halt beeinflussen. Und das hat mir total geholfen, da ganz bewusst ran zu gehen und zu schauen, wo kann ich auch in meiner Planung schon vermeiden, dass ich in diese Situation überhaupt komme. Zum Beispiel habe ich aus dieser Therapie mir selber ist mir selber klar geworden, dass ich z.B. Wirklich jeden Tag einen Mittagsschlaf brauche.

Jutta Ribbrock [00:47:18] Sehr gut.

Magdalena Gössling [00:47:19] Was ich am Anfang so dachte, boah, wer braucht denn das für alte Leute? Aber ich hab gemerkt, wenn ich das nicht mache, dann bin ich am Nachmittag unerträglich. Ich kann auch dann nichts mehr Positives nach außen bringen. Ich bin dann nur genervt. Ja, ich weine dann viel, ich kann einfach nicht richtig am Alltag teilnehmen und das habe ich da gelernt oder wie gesagt diese Planung, dass ich dann keine Tagesausflüge mache oder wenn ich jetzt woanders hinreise, dass mir viel Zeit dafür einplane. Solche Dinge. Und da war es schon sehr gut, so eine fachgerechte Beratung auch zu haben, die mich da unterstützt hat, diese Dinge auch herauszufinden, diese kleinen Signale, okay, das ist jetzt gerade, es kann sein, dass ich jetzt gleich nicht mehr gut funktioniere. Oft ist es auch, wenn ich meine Worte dann nicht richtig finde.

Jutta Ribbrock [00:48:31] Mm-hmm.

Magdalena Gössling [00:48:32] Da sehr angestrengt, dann nach Worten suche, dass ich dann auch so dann einen Mechanismus habe oder so eine Art von Kommunikation, dass man sagen kann, mir ist es gerade zu viel, ich muss mich zurückziehen. Das ist auch den Kindern gegenüber. Das kennen sie schon ganz gut. Dass ich dann sage, das ist zu viel. Ich gehe raus. Also, dass ich das auch gelernt habe. Dann auch die anderen Menschen mit einzubinden, kurz mich zu erklären, um dann wieder ein bisschen Kraft zu sammeln und dann wieder in die Situation zu gehen.

Jutta Ribbrock [00:49:11] Ich glaube auch, dass die Kinder das viel besser verstehen, als wir manchmal denken. Wenn man wirklich sagt, boah, jetzt ist die Mama echt angestrengt, mir ist das gerade ein bisschen viel, ich ruhe mich mal eben aus.

Magdalena Gössling [00:49:23] Ja es geht auch schon andersrum. Gerade meine große Tochter, die dann manchmal sagt, Mama, alles okay? Brauchst du mal kurz Pause?

Magdalena Gössling [00:49:32] Oh, wie nett.

Magdalena Gössling [00:49:34] Auch super sensibel und ja, das ist auch schön zu sehen, dass da so eine Sensibilität und eine Aufmerksamkeit auch bei den Kindern schon da ist.

Jutta Ribbrock [00:49:51] Wir haben schon ganz viel gelernt von dir. Auf jeden Fall, ja. Kannst du sagen, nach all dem, was sind für dich heute so die wichtigsten Werte in deinem Leben?

Magdalena Gössling [00:50:07] Hmm, große Frage, die Werte. Also ich glaube, diese Kommunikation, auch lebendig zu halten, das ist jetzt nicht nur im verbalen Sinne, auch im körperlichen Sinne, dieser Zusammenhalt, aufeinander achten, schauen, wie es dem anderen geht, in die Verbindungen dann gehen. Ja, das ist so das Erste, was mir jetzt einfällt. Wahrscheinlich fällt mir dann später, wenn ich dann nochmal über das Gespräch nachdenke noch viel mehr Sachen ein.

Jutta Ribbrock [00:50:59] Ich finde es voll schön. Also ich finde genau den Punkt total schön. Und auch nochmal, du bist nicht sozusagen die kranke Person in der Geschichte, dass das auch wichtig ist. Ja, dass du sagst, dies aufeinander achten. Nicht alle nehmen Rücksicht auf Magdalena. Du schaust auch auf die anderen und was braucht zum Beispiel dein Partner. Und das hast du ja ausgedrückt gerade damit. Dies aufeinander achten, weil das willst du ja auch nicht. Du Du willst ja nicht den Stempel haben, ich bin immer die Schwache auf die Rücksicht genommen werden muss.

Magdalena Gössling [00:51:29] Nein, auf gar keinen Fall. Du hast es auch ganz schön gerade aus meiner Aussage noch mal rausgenommen. Das fand ich schön, dass es halt nicht nur um mich geht. Und das ist auch noch mal vielleicht ein Hinweis für andere Menschen, weil bei mir wurde dann auch direkt danach ja immer auch mein Partner wurde immer gefragt Wie geht es denn Magdalena und nicht Wie geht's dir? Also dass da auch also. Er hatte ja zum Beispiel auch genauso einen oder nicht den gleichen, aber einen unglaublich großen Einschlag in seinem Leben dadurch erfahren. Und das ist wichtig, auch auf dieses Umfeld zu schauen und sich auch gegenseitig da zu unterstützen. Ja, diese Frage, wie geht es dir nicht nur an mich, sondern auch an die Leute um mich herum?

Jutta Ribbrock [00:52:24] Ach Magdalena, wie schön. Ich danke dir so sehr. Es war sehr, sehr berührend, was du erzählt hast. Ich habe am Schluss immer noch eine Frage an alle meine Gesprächspartner:innen, die ich dir auch gern stellen möchte. Was ist für dich persönlich Glück?

Magdalena Gössling [00:52:43] Ich glaube... Sich richtig fühlen, in einem Moment zu spüren, es ist alles gerade am richtigen Platz und ich bin genau so richtig, wie es gerade ist. Ja, das würde ich. Ja, das fand ich richtig gut eben im Gespräch, wo du auch so einen Satz gesagt hast und dann Punkt.

Jutta Ribbrock [00:53:13] Auch das ist halt so schön im Inneren, genau richtig so, wie du gerade bist. Wunderbar, ich glaube, das ist der schönste Zustand, den wir haben können. Ich danke dir von Herzen für so viel schöne Impulse, ganz lieben Dank. Und ich wünsche dir und all deinen Lieben ganz viel Glück und einfach weiterhin ein richtig, richtig schönes Leben.

Magdalena Gössling [00:53:36] Ich danke Dir, danke fürs Gespräch.

Jutta Ribbrock [00:53:45] Ich hoffe sehr, du konntest dich, so wie ich, von Magdalena inspirieren lassen, das Leben immer wieder zu umarmen, egal was passiert. Wenn du mehr über Magdalena Gössling erfahren möchtest, schau gern in die Show Notes zu dieser Folge, da findest du auch einen Link zu ihrem Buch. Und wir zwei würden uns riesig

freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst, zum Beispiel auf Spotify. Vielen lieben Dank, sag ich schon mal dafür. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfachganzleben.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.