

Podcast_Meike_Statkus.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, Hörfunk-Redakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Meike Statkus. Sie ist Migräne- und Schmerz-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Buchautorin und selbst Migränikerin. Und Meike hat ein Buch geschrieben mit dem Titel „Migräne frei. Endlich Frieden im Kopf, ganzheitlich und ohne Medikamente dauerhaft schmerzfrei leben.“ Wow. Wie das gelingen kann, auch bei Schmerzen anderer Art bis hin zu seelischem Schmerz, wieder selbst das Kommando über sein Leben zu gewinnen, statt sich ausgeliefert zu fühlen und tatsächlich glücklich zu leben – darüber sprechen wir heute. Und ehrlich gesagt, auch wer keine chronischen Schmerzen hat, sich aber in irgendeiner Form vom Leben getrieben fühlt und dauernd über seine Bedürfnisse hinweg bügelt, kann sich hier ganz viel mitnehmen an Anregungen für ein entspannteres und glückliches Leben. Ich sage: viel Freude beim Lauschen. Liebe Meike, schön, dass du da bist.

****Meike Statkus**:** [00:01:43] Ja, danke. Ich freue mich sehr, bei dir zu sein.

****Jutta Ribbrock**:** [00:01:47] Ich würde gleich mal einen Mutmacher zum Start gerne loslassen: Nach langer Leidenszeit, die du selber mit Migräne hattest, wie geht es dir heute so?

****Meike Statkus**:** [00:01:57] Sehr gut, tatsächlich. Na klar, wir haben Tage, wo es nicht so gut ist. Aber erstaunlicherweise hat das dann auch nicht immer was mit Migräne zu tun. Aber migräne-mäßig fühle ich mich relativ Migräne-frei. Ich habe das so zwei Mal im Jahr. Mehr muss es auch nicht wieder werden, ich vermisste da nichts. Jedes Mal, wenn ich es habe, denke ich: Ach Gott, furchtbar wieder. Aber ja, das ist natürlich echt eine Befreiung. Und erstaunlicherweise gewöhnt man sich aber auch wahnsinnig an die Freiheit, sofort wieder. Manchmal muss ich mir dann sagen: Hey, du kannst so dankbar jeden Tag sein, wenn es mir mal nicht so gut ist, einfach vielleicht, weil einfach ein doofer Tag ist, viel zu tun, alles blöd. Dann denke ich: Mal das ist keine Migräne. Wieder dankbar sein. Dran denken, das könnte ganz anders sein. Und dann ja, ist auch immer wieder ein: Weiter so! Das Thema Migräne ist auch in meinem Alltag immer da, klar, auch wenn kein Schmerz da ist.

****Jutta Ribbrock**:** [00:02:55] Zwei Mal im Jahr sagst du jetzt. Und du bist von dem Level gekommen von mehrmals pro Woche, oder?

****Meike Statkus**:** [00:03:01] Ja, ja, also ich hatte zwei-, drei Mal die Woche, war er normal für mich, und dann hatte ich aber dazu auch noch Spannungskopfschmerzen, relativ stark. Und irgendwann dann auch – man hat dann auch fast gar kein Gefühl mehr, wann hat es dann, wann fängt es an, wann hört es auf. Jeder Migränikerin geht es auch so, wird das kennen. Man verliert dann auch irgendwann so ein bisschen die Übersicht, in welcher Phase ist man da. Dann hast du so dolle Spannungskopfschmerzen, dass das dann den Rest schon auch nicht schöner macht. Wenn du keine Migräne hast, hast du dann das. Na ja, das, also Lebensqualität ist dann halt irgendwann gering, einfach.

****Jutta Ribbrock**:** [00:03:36] Ja. Hammer. Jetzt noch ein Mutmacher: Die Klientinnen und Klienten, mit denen du arbeitest. Ich glaube, so wie ich das rausgelesen habe aus deinem Buch: Du siehst da meistens relativ schnell erste Erfolge. Wie schnell spüren die Menschen Veränderung?

****Meike Statkus**:** [00:03:54] Ja, also um Mut zu machen: Ja, es gibt welche, die spüren das wahnsinnig schnell. Das ist mega. Ich verspreche es aber natürlich keinem, weil finde ich total unseriös. Aber ich hatte die letzten paar Kunden, ich hatte, die haben innerhalb von einem Coaching extrem weniger Migräne gehabt, so dass ich dann teilweise selbst denke: Oh, das ist so krass.

****Jutta Ribbrock**:** [00:04:15] So, echt jetzt?

****Meike Statkus**:** [00:04:16] Echt, ja. Also ich kann das ja nicht vorhersehen, wie das läuft. Aber es gibt eben auch Leute, die sagen: Nein, ich brauche zwei, drei Sitzungen, und es dauert vielleicht auch ein halbes Jahr, bis ich überhaupt mir selbst traue zu sagen, ich habe weniger Migräne. Auch das ist häufig, dass Leute sagen: Ich, ich sage das lieber nicht, dann kommt die wieder. Und ja, ja, die letzten – das war, also letztens hatte ich einen Kunden, der hatte 20 Mal im Monat Migräne, der hatte nach einem Coaching drei Mal im Monat. Das ist aber natürlich kannst du das nicht vorhersehen. Aber das ist dann natürlich sensationell. Erstaunlicherweise sagte denn derjenige: Ja, bei mir geht es ja trotzdem nicht gut. Ich sage: Ja, was ist mit der Migräne? Ja, die ist nicht da, aber ich habe das und das Problem. Und ich so: Ja, siehste. So ein bisschen Problem-Amnesie. Man vergisst sofort und stürzt sich aufs nächste. Das, ja, das passiert auch häufig.

****Jutta Ribbrock**:** [00:05:09] Ich kenne das übrigens auch, dieses Gefühl von: Ach, so fühlt sich das an! Bei mir ist es zwar ein ganz anderes Thema. Ich habe in meinem Job öfter Frühstückchen, und dann stehe ich manchmal um 3:00 Uhr auf oder um 3:30 Uhr und also so richtig doof mitten in der Nacht. Und dann fühle ich mich so, wie als wäre ich so im Jetlag, wenn ich in der Phase bin. Und wenn ich dann wieder zwei Tage gut geschlafen habe, dann weiß ich schon gar nicht mehr, wie sich das anfühlt, dass es so ist. Ach, so fühlt sich das an! Ja, genau.

****Meike Statkus**:** [00:05:39] Man weiß noch, es war schlimm, aber verdrängt das dann schnell. Na ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:05:44] Zum Thema, wie sich das anfühlt: Also wer Migräne nicht kennt, kannst du uns das mal so ein bisschen beschreiben? Also wie so ein wie der LKW durch den Kopf oder so, oder?

****Meike Statkus**:** [00:05:55] Ja, kann sich, also man verbindet das ja häufig mit Kopfschmerz. Das ist jetzt erst mal so das, was die meisten Leute, die es nicht haben, das kennen, die irgendwie, und auch schlimmer Kopfschmerz. Es gibt aber natürlich noch viel, viel, viel mehr Symptomatik. Also es gibt also Symptome: Es gibt, ich habe häufig auch keine Kopfschmerzen, sondern es ist mir einfach wahnsinnig schlecht. Schwindel kann sein. Es kann auch sein, dass du nicht mehr gut gucken kannst, dass du Wahrnehmungsstörung wirklich hast. Also das, ja. Akustische Halluzinationen. Da können ganz viele Sachen reinkommen, weil wenn wir in einer neurologischen Krankheit sind. Und das ist natürlich schwierig, wenn Leute immer noch sagen: Ja, das ist der Kopfschmerz. Also häufig gibt es natürlich einseitige Kopfschmerzen, so wie so ein Messer im Kopf. Das berichten viele. Aber auch da ist: Es kann wechseln. Auf jeder Seite sein. Können sind Nackenschmerzen dazugekommen. Gibt es auch Leute, die Schüttelfrost haben. Es gibt

so viele Symptome, und es ist auch häufig, dass jede Attacke anders ist. Wenn das bei mir einmal so ist, kann es beim nächsten Mal komplett anders sein. Mal übergibst du dich, mal nicht. Es ist so ein schönes Potpourri von Symptomen, die du alle nicht willst.

****Jutta Ribbrock**:** [00:07:04] Ja, hört sich ganz so an! Also ich bin jetzt schon von vornherein mal dankbar, dass ich das nicht haben muss und bin wirklich total beeindruckt. Jetzt sitzt du per Bildschirm so strahlend vor mir und hast das hinter dir gelassen. Magst du uns das kurz erzählen, wie das bei dir war? Also du hast in deinem Buch geschrieben: Dir ist eigentlich irgendwann rückblickend klar geworden, dass du als Kind schon so erste Migräne hattest und dann ist es dir so mit Mitte 20 so richtig auf die Füße gefallen. Was ist da passiert?

****Meike Statkus**:** [00:07:37] Also ich hatte und das sehe ich auch bei meinen Kunden zu dem Zeitpunkt, als ich mit Mitte 20 war. Ich hatte davor nie wirklich eine Migräne-Attacken. Und dann hatte ich sehr viel Stress in ganz unterschiedlichen Auswirkungen. Erster Job, schlimm, Unfall gehabt. Dann gab es Krebs bei meinem Freund. Mein Bruder ist gestorben nach einer Krankheit. Also es war so ein: Ja, da kam noch einer drauf und noch einer drauf. Und irgendwie war ich gewohnt, dass das halt dann so ist und dass man da so und so weitermachen muss. Aber irgendwann merkte ich so, die Kraft irgendwie ging, die hatte ich nie wieder. So viel Energie wie vorher habe ich so beobachtet. Und das war dann tatsächlich, dass ich dachte, irgendwie funktioniert es gar nicht mehr, weil die Migräne immer mehr wurde und ich irgendwie das Gefühl hatte, ich komm da nicht mehr zurecht und ich komme mit meinen ganzen Themen nicht zurecht. Das muss auch nicht so sein bei Leuten da draußen, aber ich beobachte das häufig, dass mir da Leute sagen: Ja, ach so, ja, da habe ich das Haus gebaut und dann hat mich mein Mann getrennt und dann auch so, meine Mutter. Und dann fangen die so an, und dann wird klar: Ach so, da ist dann zu sagen: Ja, ich will es. Ja, das sind wahnsinnig viele Stressoren, die dafür sorgen, dass dann teilweise Migräne stärker wird, weil das Stresslevel einfach so steigt im Alltag. Und wenn du das alles nie bearbeitest, dann liegt es da. Kannst du dir vorstellen, wie so ein, ja, wie schon so ein Teppich da die ganze Zeit drunter und den hast du da immer liegen. Und das ist ja so! Also ich hatte das und dann wusste ich nicht so richtig, was nun jetzt, weil ich hatte gelernt: Schulmedizin und Tabletten. Und irgendwie klappte das aber alles nicht so richtig, wie ich mir das vorgestellt habe. Und da fiel mir dann auch lange nichts zu ein, weil das war der Weg, den ich kannte, und danach hörte es einfach auf. Und ich habe dann, ich sage immer, ich habe dann Glück gehabt, dass ich ein gutes Bauchgefühl hatte und auch Leute kennengelernt habe, denen ich da vertrauen konnte. Und für mich war sicherlich, einen Coach kennenzulernen, das Wichtigste für mich, weil das jemand war, der mit einer Methode arbeitet, mit der ich heute arbeite, oder wo ich plötzlich dann Sachen mal angefangen habe, wegzuarbeiten. Zum Beispiel, na, Tod vom Bruder und so, das sind Sachen, die natürlich da wirken, einfach jeden Tag auch. Und das war so gar nicht verabredet. Es ging gar nicht um Migräne bei dem Coaching, es ging da irgendwie um Angst oder so, was ich auch noch hatte. Ich hatte da viel.

****Jutta Ribbrock**:** [00:10:11] Ordentliches Päckchen.

****Meike Statkus**:** [00:10:11] Aber es kam mir gar nicht so vor. Ich dachte, wir haben ja alle. Und es stimmt auch. Jeder von uns hat ja einen Päckchen da zu tragen. Es ist normal. Also ich erwartete aber, dass das jetzt so, so gehen müsste. Und es ging nicht mehr, irgendwann. Und dann habe ich daran gearbeitet und plötzlich konnte ich im Alltag besser Nein sagen, mich besser abgrenzen. Irgendwie war da plötzlich wieder Energie mehr da und ich hatte plötzlich auch mehr Kapazitäten, irgendwie mich um dieses Migräne-Thema mal zu kümmern. Weil jeder wird das Zuhause kennen: Wenn du drei Mal

die Woche Migräne hast und dir dann sagt, niemand sagte: Oder musst du jetzt Kraft finden, dies und das zu machen, dann sagst du: Wie denn? Ich liege ja die ganze Zeit. Na, ich finde schon Abendessen zu kochen, schwierig. Ja, und so dann bin ich aber auf diesen Weg gekommen, als ich gedacht habe: Okay, hier ist irgendwas richtig. Und habe mich dann angefangen, mit Entspannungstechniken zu beschäftigen. Andererseits auch mit Stressmanagement. Was ist das? Wieso? Wie funktioniert Stress? Und habe mich da durch alles durchgetestet und es wurde immer so ein bisschen besser und ich habe dann irgendwann eine eigene Technik entwickelt. Und so ging es dann weiter und irgendwann dachte ich: Oh, meins hast du ja gar nicht mehr. Das kam so nebenbei. Also man plant so was ja nicht.

****Jutta Ribbrock**:** [00:11:26] Du hast also bei allem, was du so ausprobiert hast, an, an Therapien und Hilfsmöglichkeiten, hast du mal gleich die Ausbildung mit dazu gemacht. Ich konnte das ja am Anfang alles gar nicht aufzählen, was dann. Sag mal, was du alles bist.

****Meike Statkus**:** [00:11:39] Okay. Also ich habe tatsächlich eine Meditations-Ausbildung gemacht, weil ich immer gedacht habe: Ach so, ja, das habe ich jetzt gelesen, das hilft so ein bisschen, das mache ich jetzt gleich mal, weil ich finde, du lernst ja auch in der Ausbildung, kriegst so viel Hintergründe, und ich wollte Hintergründe wissen, nicht ein Retreat oder sonst was machen. Das ist eh war genauso teuer, wie die Ausbildung zu bekommen. Und dann kannst du es vielleicht auch noch anderen mit an die Hand geben. Dann habe ich Yogalehrer, bin ich. Ich bin Stressmanagement-Trainerin, was ein Riesenschritt war. Also auch nicht nur immer Entspannung, sondern sich wirklich mal mit Stress als diesem unschönen Begriff auseinanderzusetzen. Senbabwe – eine tolle, tolle Technik, gerade auch für Leute, die mit Meditation im Sitzen nichts anfangen können. Großartig, weil man auch den Körper mitnimmt. Glücks-Coach bin ich auch. Ja, die eher versierter Neuro-Coach bin ich. Heilpraktikerin. So, jetzt reicht's auch.

****Jutta Ribbrock**:** [00:12:39] Jetzt lass uns erst mal alles auseinander sagen. Nur noch mal, dass wir eine Vorstellung haben. Also diese Phase, wo du diese Migräne so stark hattest und darunter gelitten hast und da auch eine Art Odyssee durchlaufen hast, wie die meisten Migräniker, war das also eine Phase von einigen Jahren, bis du diese Frau, die dich gecoach hat, kennengelernt hast? Drei Jahre hast du irgendwie trotzdem weiter gearbeitet, immer mal Medikamente eingeworfen, die aber nicht geholfen haben. Dann dieser ganze Kram so anders ernähren vielleicht, was ja auch oft empfohlen wird und so.

****Meike Statkus**:** [00:13:18] Also alles, alles einmal durch. Das kennt jeder zu Hause wahrscheinlich auch. Also erst mal Rotwein, Schokolade, Käse, alles so die Nummer, Zucker. Also ich habe dann auch Jahre später damit immer noch mal wieder rumprobiert und so. Also es wird einem ja viel angeboten. Und auch viel Schindluder getrieben, natürlich, weil wir ja verzweifelt sind und gerne wollen würden und hoffen, dass, wenn ich jetzt das ausprobiere, dann bringst du es endlich. Und dann ist man ganz enttäuscht, weil das eine es wieder nicht gebracht hat. Vermeintlich zumindest.

****Jutta Ribbrock**:** [00:13:51] Du hast deine Methode entwickelt. Da stehen vier Buchstaben, also Theke. An der Theke. Äh, T, A, K, E. Sag mal, wofür die vier Buchstaben stehen?

****Meike Statkus**:** [00:14:06] Ja, für Trigger. T wie Trigger. Das erkennen die da draußen leider alle. Also die Auslöser für Migräne. Dann haben wir I wie Energiehaushalt. Damit können dann viele schon nicht mehr so richtig was anfangen. Können wir gleich drüber

quatschen. Und K wie K wie Körperarbeit und E wie Entspannung. Und die Idee war das, weil ich hatte irgendwie das Gefühl, ich erzähle Leuten häufig immer wieder dasselbe, wie Migräne funktioniert. Und dann habe ich aber immer wieder gemerkt, das ist aber bei jedem natürlich auch noch unterschiedlich. Das heißt, eigentlich braucht jeder für sich so ein Modell, wo er sich langhangeln kann und selbst mal überlegt, was habe ich wo? Weil ich hatte das Gefühl, ich muss erst mal zwei Sitzungen nur machen, um das überhaupt voneinander zu kriegen, habe ich immer gedacht, dann entwickle ich das. Dann können die Leute das schon zu Hause für sich machen, da schon mal in Kontakt kommen. Und dann wissen die nämlich auch, an der und der Stelle komme ich grad nicht weiter. Und ich finde, du willst ja auch selbst wirksam sein. Du willst ja gar nicht eine Hilfe von außen. Du willst ja selbst eigentlich. Und das, und das war der Hintergedanke, so ein bisschen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:15:17] Jetzt auf Basis von deinem Modell. Jetzt stell dir einfach mal vor, also ich komme zu dir und ich sage, ich habe seit Jahren Migräne, ich bin total verzweifelt, ich weiß nicht mehr weiter. Du setzt das ja so ein bisschen mit jedem wie ein Puzzle zusammen. Also wie geht das dann los? Also, das erste ist, ich darf dein T A K E Programm mir mal anschauen und da vielleicht schon erste Fragen erarbeiten.

****Meike Statkus**:** [00:15:41] Die meisten, die zu mir kommen, haben das Buch gelesen. Ich sage mal so, ist ja auch nicht schlecht. Spar ich mir schon mal Geld. Und kannst zu Hause erst mal gucken: Ist das was für dich? Und ja, wie mache ich da jetzt weiter? So, und dann schaue ich grundsätzlich wie beim, wie bei jedem Coaching. Erst mal stelle ich natürlich 3 Millionen Fragen und gucke erst mal: Worum geht es bei dir? Also mir geht es allein darum, dass du möglichst Nutzen von hast und wenig mit möglichst wenig Stress nachher wieder nach Hause gehst. Also für mich ist immer am wichtigsten: Wo ist der größtmögliche Stress und wie kriegen wir den runtergeregelt?

****Jutta Ribbrock**:** [00:16:18] Das ist schon mal so dein erster Punkt, mit dem, was den stärksten Stress hervorruft.

****Meike Statkus**:** [00:16:24] Ja. Und wenn jetzt jemand bei Stress denkt mit: Ah ja, ist mein Job, sondern da geht es viel um Emotion. Egal. Überall, wo extreme Emotion ist, da ist häufig sehr, sehr, sehr viel Stress. So, und da natürlich die Leute häufig wissen die schon ganz viele Trigger, dann schauen wir. Grundsätzlich, okay. Was haben Sie da schon? Und dann geht es schon los, dass Leute sagen: Ja, ich weiß schon, der Klassiker: Wetter. Vielleicht ist es Rotwein, oft nicht, aber vielleicht ist es das. Und irgendwie, ja, irgendwie so, wenn, ja, wenn ich mich streite. So, dann kommen die mit solchen Themen. Also aber es ist nicht so richtig griffig. Und dann gucken wir: Okay, was könnte denn dahinter stehen? Dann gucken wir uns an: Was sind denn das für Streits? Wo, an welcher Stelle sind wir da? Weil häufig sind es ganz bestimmte Gefühle, die das Potenzial haben, eine Migräne-Attacke auszulösen. Das ist jetzt auch nichts, was man so eben nebenbei macht. Das guckt man dann teilweise ein bisschen länger über ein paar Wochen und schaut sich das an. Und dann gucken wir: Okay, was steckt dahinter? Warum ist das so ein Problem für dich? Was macht dich denn da so rasant? Also, was ist, was, wo ist da, wo kommt da dieser Stress? So, und das gucken, können wir uns mit verschiedenen Methoden angucken und dann auch in eine Lösung gehen. Also dass wir probieren, dass das Hirn wirklich Sachen wieder anfängt, zu verarbeiten. Häufig hängen wir da so ein bisschen hängt die Platte so ein bisschen. Du weißt eigentlich, ich sollte mich jetzt nicht aufregen, Jutta, aber ich rege mich trotzdem.

****Jutta Ribbrock**:** [00:17:54] Also nehmen wir mal an, ist der jetzt so ein Streitthema. Ich greife das mal auf. Und ich würde sagen: Ja, tatsächlich, wenn ich mich mit meinem

Partner streite, dann merke ich, ich komme ganz schnell in die Defensive. Der regt sich dann so auf und ich fühle mich immer ausgeliefert und kann kommen nicht dazu, meine Position zu beschreiben, weil er hört nicht zu oder fällt mir ins Wort. So was in der Art. So ein bisschen, so ein Ohnmachtsgefühl vielleicht.

****Meike Statkus**:** [00:18:24] Ja, zum Beispiel. Und dann gucken wir uns an, okay, wo kommt das her? Ist das ein – wo ist das? Also, das kommt ein bisschen darauf an, was du mitbringst. Es gibt Leute, die dann eher, wo wir wirklich mit dem Gefühl arbeiten, wo die mir sagen, ich habe da so ein am Solarplexus, das wird alles so eng. Oder die wirklich die Schultern spüren können oder die sagen: Nee, nee, das ist, das ist wirklich, wirklich, was ich nur im Kopf beschreiben kann. Es gibt Leute, die da auch sehr bildlich werden. Also ist total unterschiedlich. Und da arbeite ich halt mit einer Methode, wo wir quasi die Gehirnhälften dann miteinander connecten, wieder so ein bisschen wieder in die Verarbeitung kommen, und da passiert dann häufig sehr viel. Also dass Leute dann sagen, irgendwie verändert sich gerade das Gefühl, wenn ich daran denke. Ich verstehe jetzt gar nicht so genau, warum, aber ich denke irgendwie dran, als ich fünf war, da hat mein, keine Ahnung, da hat meine Oma mal das und das gesagt, was weiß ich, wo du, wo du vielleicht in der Defensive warst. Und plötzlich rastet da was ein und die Platte läuft wieder weiter. Und wir müssen auch gar nicht unbedingt immer verstehen, warum das jetzt so war. Aber das ist halt so, wie unser Gehirn funktioniert. Unser Gehirn hat ja über Jahre gelernt. Wenn er da einmal die Erfahrung gemacht hat oder zwei Mal: Okay, dann mache ich das jetzt in Zukunft immer so, dann ist der althergebrachte Weg, spare ich mir Energie. So, das hilft uns aber natürlich im Alltag nicht immer. Und wenn dann jedes Mal das alte Ding aus dem Karton springt, dann nimmt uns das natürlich auch Energie. Und da sind wir auch bei beim Thema, nämlich Energiehaushalt.

****Jutta Ribbrock**:** [00:19:58] Ja.

****Meike Statkus**:** [00:19:59] Ja, also von daher greift das ganz oft ganz toll zusammen im Coaching. Also auch, was du für Trigger hast und wo dein Energiehaushalt hakt.

****Jutta Ribbrock**:** [00:20:07] Ja, da würde ich kurz noch mal einhaken, bevor wir dahin springen. Du hast gerade gesagt, das Connecten der beiden Gehirnhälften, da sind wir bei EMDR, oder?

****Meike Statkus**:** [00:20:16] Genau. Ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:20:17] Und kannst du uns das ohne Bild einfach mit Worten ganz kurz beschreiben, wie das funktioniert?

****Meike Statkus**:** [00:20:26] Ja. Also man kennt das häufig. Wenn man das googelt, dann kriegt man als erstes PTBS, also posttraumatische Belastungsstörung, traumatisierte Soldaten, und man denkt: Oh Gott, oh Gott, oh Gott, oh Gott, das kann ich ja als psychisch gesunder Mensch, da bin ich ja total falsch. Es kommt aus der Traumatherapie. Grundsätzlich kann man da aber und arbeiten mittlerweile auch viele Coaches, Heilpraktiker etc. sehr verantwortlich. Natürlich auch mit gesunden Menschen im Alltag ganz normal damit, gerade wenn es ums Thema Veränderung geht und Emotion. Und es ist, also die Grundidee ist, dass durch Rechts-Links-Impulse, die man durch verschiedene Möglichkeiten auslösen kann, der Klassiker ist, dass der Therapeut oder der Coach quasi mit zwei Fingern vor dir hin und her schwingt und du mit den Augen folgen musst. Ich nutze auch gerne Musik, wo rechts und links so Impulse rein gespielt werden. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten. Und durch diese Rechts-Links-Impulse und deinem

gleichzeitigen Fokussieren auf ein unangenehmes Gefühl, die Situation, was halt blöd war. Gerade da wird dann quasi ein Mechanismus im Hirn ausgelöst. Kann es also jetzt sehr unwissenschaftlich erklärt, wo deine beiden Gehirnhälften sagen: Ah! Okay, lass uns mal connecten an der Stelle und gucken, was wissen wir und was fühlen wir? Und lass uns mal updaten. So, und das machen die also was die im Endeffekt auch nachts machen, nämlich mal kurz alles in die richtigen Schubladen sortieren. Und das passiert quasi manuell durch diese Technik.

****Jutta Ribbrock**:** [00:22:01] Das heißt, die alte Schallplatte, die normalerweise sich da immer dreht und super funktioniert, die funktioniert dann nämlich gar nicht mehr, sondern wir gehen neue Wege im Gehirn, sozusagen als Bild.

****Meike Statkus**:** [00:22:15] Genau. Ja, absolut. Also wirklich neue Neuronen. Es passiert was plötzlich. Und das Tolle ist, es passiert nicht, weil ich jetzt im therapeutischen Sinne oder am Coach-Sinn dir das einrede, sondern wir gucken halt, was kommt da gerade bei dir, was bringst du mit? Weil wir, wenn wir mal das Hirn kurz anstupsen und du sagst: Okay, wir sind jetzt irgendwie hier. Ich verstehe nicht, wieso. Und ich bin dann da und sage: Okay, dann lass uns mal an der Stelle weitergehen. Und deshalb kommst du dann natürlich auch viel zu, zu wirklich guten Lösungen oder viel besseren Lösungen als sonst. Teilweise, weil die ja aus dir kommen. Also weil dein Hirn selbst anfängt zu sagen: Ah, okay, ich glaube, es liegt da dran. Und da gehen wir dann weiter mit.

****Jutta Ribbrock**:** [00:22:57] Hm. Faszinierend.

****Meike Statkus**:** [00:23:00] Ist es echt?

****Jutta Ribbrock**:** [00:23:00] Okay.

****Jutta Ribbrock**:** [00:23:03] Gut. Und jetzt gehen wir doch weiter zu Energiehaushalt. Erste Erster Buchstabe E. Und da sagst du ja: Guck mal, was sind eigentlich deine Energie-Räuber und Energie-Spender, oder?

****Meike Statkus**:** [00:23:20] Ja, total. Also Energie ist ein Riesenthema bei Migräne. Kann das ist aber jetzt nicht, was so bekannt ist. Beziehungsweise, es fängt an, jetzt so ein bisschen klarer zu werden. Aber Migräne ist auch schon ein Thema, wo man sich mit Energien auseinandersetzen sollte, und zwar nicht im esoterischen Sinne, sondern wirklich in dem biochemischen Sinne. Weil wenn wir davon ausgehen, dass das Migräne-Hirn Reize sehr viele Reize aufnimmt und auch viel mehr als ein – klingt blöd – aber ein gesundes Hirn oder ein nicht-Migräne-Hirn, so nennen wir das vielleicht. Und wir sind auch sensitiver auf Reize, und wir nehmen mehr auf. Also der Filter ist kleiner und wir sind sensitiver dafür. So, das ist ganz toll. Auf der einen Seite, weil du natürlich wahnsinnig viel und schnell und ich sehe das häufig auch, dass Leute an ganz bestimmten Positionen in Firmen sitzen und so, weil die halt so viel parallel und. Also es ist unheimlich schnell, was wir da tun. Das Problem ist aber, wir brauchen natürlich wahnsinnig viel Energie dafür, weil wir so viel aufnehmen. Und da kann sich jeder ausrechnen, dass es super, dass wir das können. Wir können das aber nicht lange. Also wir müssen lernen, das zu regulieren. Wir müssen lernen, damit zu leben, weil in dem Moment, in dem wir nicht mehr genug Energie haben, geht die Attacke los. Also fängt an die Attacke loszurollen. So, und dann haben wir nachher diese typischen Migräne-Symptome, die wir kennen und deshalb ist Energie ein Thema. Und bei mir ist ja immer klar, ich bin kein Mediziner, ich bin Coach. Also fange ich sehr lösungsorientiert an der Stelle an, in der wir was tun können. Und das ist nicht, wenn wir im Bett liegen, weil wir wissen wir alle, dann ist geht das. Tristan. Wenn

man Glück hat, funktioniert dann und der kalte Waschlappen und dann war's das aber auch schon fast. Sondern da müssen wir vorne anfangen, weil da kannst du was machen, weil wenn wir gelernt haben, okay, Reize und wir nehmen viel auf. Da kannst du anfangen, sich damit auseinanderzusetzen. Du kannst anfangen zu sagen: Okay, Reize-Management. Was muss ich machen? Energiemanagement, reines Management. An welcher Stelle nehme ich viel Reize auf und wie kann ich die managen lernen? Und das kann eben total vieles sein. Und Leute sagen dann: Okay, Helligkeit, Lautstärke, okay, das kriegt man auch hin. Aber es gibt ja noch viel mehr. Also da hast du dann auch klar menschliche Energie-Räuber. Da sind wir wieder der Chef, der nervt oder so oder der Kollege, der nervt. Die Tochter ist anstrengend, gerade, was weiß ich, weil sie in der Pubertät ist vielleicht, wo ich mich vielleicht auch nicht gut genug abgrenzen kann als Mama. Das können ganz viele Sachen sein. Das kann auch Sport sein, Ernährung. Also für die Grundidee ist: Du guckst, was hast du auf der Habenseite und was auf der anderen Seite, was kommt rein und was geht raus? Und das immer sich überlegen: Okay, und wenn es irgendwie sehr, sehr, sehr im Ungleichgewicht ist, dann ist das häufig ein guter Indikator dafür, dass da irgendwie noch viel rauszuholen ist an der Stelle.

****Jutta Ribbrock**:** [00:26:19] Also es ist eigentlich, eigentlich toll, weil man merkt, aha, da könnte ich was verändern. Und das ist ja verrückt, auch was du beschreibst an Beispielen in deinem Buch, dass es manchmal so scheinbar banal sein kann. Aber in der Kombi? Da gibt es ein Beispiel, das ist natürlich bei mir hängengeblieben, von Total mit quasi der falschen Lampe im Büro. Magst du das Beispiel kurz erzählen? Das finde ich so ziemlich anschaulich, weil ja da trotzdem noch ein, ich sage mal, seelischer Faktor mit eingespielt hat.

****Meike Statkus**:** [00:26:49] Ja, die kam zu mir. Ich überlege, ob ich alle fünf zusammen kriege, aber da kannst du mir helfen. Also die kam zu mir und sie hatte, arbeitete in einem Großraumbüro, und das hatte die jeden Tag. Natürlich. Also das sind man hat jeden Tag Trigger, die da auf einen einwirken. Zum Beispiel ist es sehr laut, es ist sehr viel Input, geistiger Input. Ein großes Thema bei Migränikern, ohne dass die das häufig benennen können. Also mich vier Stunden im Museum und ich bin danach fertig. Also als Beispiel hast du im Großraumbüro auch häufig viel zu viel Meetings und so. So, und dann hatte die auch noch Licht, war auch noch ein Thema. So, aber was jeden Tag auf sie einprasselt, war sonst Lautstärke und Input. Das kriegte die ganz gut reguliert. Das war okay. So, und plötzlich kam sie zu mir und sagt: Ich weiß nicht, was los ist. Es ist plötzlich, ich habe plötzlich 20 Mal so viel Migräne wie sonst. Ich weiß nicht, was passiert ist. Und wir kriegten dann so nach und nach raus. Es gab eine neue Lampe. Innovativ da im Büro ist auch ein Trigger für sie. Aber das hat natürlich nicht erklärt, warum sie derartig plötzlich so viel mehr Migräne bekam. Und dann, und darauf willst du hinaus? Kam natürlich emotionale Trigger. Sie hat am Anfang natürlich gesagt: Na ja, ist ja nicht so schlimm, die ist ziemlich hell und so, da frage ich mal meine Kollegen, ob wir das Licht ausmachen können. Ja, nö, haben die gesagt, weil sie fand, die fand das ganz gut. Und dann fing das an, dass sie dann gedacht hat: Aha, jetzt ist aber dann geschehen. Das ist ja auch noch die einzige, die die Lampe stört. Na und? Und so weiter und so fort. Und hat irgendwie nicht gewusst, was er machen soll, hat sich hilflos gefühlt, und dann innerhalb von einem halben Jahr oder so die Migräne stieg extrem, weil das dann natürlich jeden Tag bist du in der Situation, du kommst da nicht raus, vermeintlich. Und wenn das Stresslevel steigt, dann denkt dein Hirn natürlich auch nicht mehr so astrein über Lösungen nach, wie du das vielleicht sonst könntest. Und dann hatte sie plötzlich statt nur noch zwei und. Ja, und da hast du dann und da auf so eine Lösung kommst du erstaunlicherweise dann doch relativ schlecht alleine, weil du hast ja nur deine zwei, die du kennst und plötzlich. Wumm.

****Jutta Ribbrock**:** [00:28:58] Kommt noch das dazu. Sie hat sich einfach schlecht gefühlt, dass sie jetzt so heikel ist und so speziell. Und dann hat sie doch sich irgendwann getraut, das anzusprechen. Und es gab eine individuelle Lösung für sie.

****Meike Statkus**:** [00:29:13] Ja, einen neuen Sitzplatz. Es war dann auch alles gar nicht so dramatisch. Aber in dem Fall mussten wir sie natürlich erst mal quasi ausrüsten, dafür, dass sie das, dass sie das durfte. Da stecken natürlich. Da sind wir beim Thema. Es wird ihr bekannt sein. Glaubenssätze dahinter, so was wie: Was, was ich? Ich darf gar nicht, ich darf nicht schwach sein oder solche Sachen können dahinter stecken. Und da hatten wir dann auch so ein bisschen was wegzuarbeiten. Erst mal, dass wir die lösen und dass derjenige sich dann traut, auch zu sagen: Hey, pass mal auf, ich das funktioniert hier gerade nicht so gut. Für mich können wir eine andere Lösung für mich finden, ohne sehr emotional zu werden. Also ich arbeite viel mit Leuten, die ein Thema auch im Job haben. Das ist nicht so, es ist schon ein Thema, was eigentlich häufig kommt. Und da ist natürlich überhaupt nicht hilfreich. Wenn du hochemotional zu deinem Chef gehst, sagt: Ich hab Migräne, es ist furchtbar und ich brauche so. Das ist für den Chef auch nicht besonders einfach, damit umzugehen. Ist natürlich was anderes, wenn du da ziemlich neutral an kommst und sagt: So, also meine Arbeitsleistung leidet hier durch die Lampe, können wir da eine andere Lösung finden? Das ist natürlich ein ganz anderer. Also da hat ja auch das Gefühl: Okay, dann lass uns mal in die Lösung gehen. Ich habe das bis jetzt noch nie erlebt, es dann, wenn du da mit dieser Haltung an kommst, dass da gar nichts kommt. Also das ist auch immer wieder spannend zu sehen, was sie sagt. Auch der ist ein totaler Blödmann. Und dann: Ach so, aber der war jetzt gar nicht so. Also es hat natürlich auch nicht immer, aber oft auch was mit uns zu tun, wie wir da mit was für einer Haltung wir da schon hingehen. Aber wenn du die Haltung haben willst und nicht spürst, dann hilft das halt nichts.

****Jutta Ribbrock**:** [00:30:52] Ja, und das ist schon das Kopfkino, das wir uns vorstellen, wenn wir was sagen. Und da sind wir auch beim Thema eigene Bedürfnisse, das eben auch viele andere Menschen betrifft, die keine Migräne haben oder keine chronischen Schmerzen haben, sich nicht trauen, ihre Bedürfnisse zu äußern und zu zeigen. Und deine Klientin Jutta hat dann ja die Erfahrung gemacht, dass es überhaupt nicht so schlimm war. Also sie hat sich getraut. Und ich musste gerade dran denken, Du hast ja auch, also deine Trigger irgendwann mal aufgelistet. Und da ist auf der seelischen Seite, sagst du, waren die Stärksten eigentlich Hilflosigkeit und Bedrohung deiner Grenzen, das andere zu sehr in deinen Schrank eindringen.

****Meike Statkus**:** [00:31:40] Ja, und das kann man sich ja vorstellen. Leider ist das auch noch doppelt. Sie also potenziert sich noch gegenseitig. Natürlich, wenn du eh schon nicht weißt, was du machen sollst. Und dann hast du auch noch das Gefühl, du musst dich nach außen hin verteidigen und muss das erklären, und dann potenziert sich das immer mehr. Das Gute ist aber, wenn man das mal für sich raus hat, was es ist, das ist eigentlich total spitze, weil du kannst daran arbeiten. Am Wetter kann ich schlecht arbeiten, aber ich kann dran arbeiten, wie ich mit Sachen umgehe und das hat einen enormen Effekt. Aber natürlich sind Leute, die Schmerzen haben, sagen: Kann ja umgehen, umgehen. Man kann sich das teilweise schlecht vorstellen, wenn man das noch nicht erlebt hat, dass das wirklich einen enormen Effekt haben kann. Selbst wenn ich aus Wetter mich getriggert fühle, kann auch da kann ich dadurch Einstellung enorm noch was verändern, indem ich einfach sage: Ja, okay, ja, jetzt ist das Wetter so, was blöd. Aha, macht mit mir emotional aber nichts. Wenn es natürlich sofort so ein Boom-Effekt in mir drin hat, kannst du dir vorstellen, was mit dem Stresslevel passiert? Da ist es natürlich, das macht es nicht besser und das kannst du beim Thema bestimmte Gefühle auch erreichen. Wobei das

total unterschiedlich sein kann. Also ich habe jetzt Hilflosigkeit, das haben, und da komme ich relativ gut auch damit kann ich dienen. Also ich merke, wenn ich jetzt eine Attacke kriegen würde. Also man merkt es ja, jeder Mensch kennt das, dass wenn es so losgeht, dass wir denken, hier stimmt irgendwas nicht. So, wenn ich aber merke, okay, ich habe das so zwei, drei Tage und merke au, dann setz ich mich hin und überlege, welche von meinen Triggern sind gerade aktiv? Und eigentlich komme ich fast immer daraus, dass das dann auf Platz eins oder zwei landet. Und dann weiß ich: Okay, da muss ich jetzt was tun und muss mich mit denen beschäftigen, weil sonst kommen wir wieder in die Migräne rein. Das bei jedem anders. Ich habe Kunden, die haben das Thema Überraschung, die haben das Thema Schuld, Trauer, Scham. Es sind aber erstaunlicherweise ganz bestimmte Themen, die dann so ein bisschen wie so ein Weihnachtsmann alle paar Jahre mal kommen und sagen: Oh, da darfst du dich mal mit beschäftigen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:33:57] Das heißt, wenn du mit deinen Kunden diese Puzzleteile so zusammenstellst und die spüren dann, es kommt eine Attacke, dann können sie es auch jetzt relativ schnell an diesen Puzzleteilen festmachen. Aha, was hat denn bei mir jetzt wieder Scham ausgelöst oder Schuldgefühle ausgelöst? Aha, das ist da und dadurch passiert. Und dann hat man ja die Chance, aus dieser Situation herauszugehen und die.

****Meike Statkus**:** [00:34:27] Ja, und da sind wir mal Selbstwirksamkeit. Also, was du willst, dass du sagst, ich kann was selbst tun. Ja. Und das ist schon was, was enorm hilft. Aber genau das ist es. Das geht auch nicht von heute auf morgen. Also, es kommen Leute zu mir, die sagen: Ich habe das Gefühl, das ist das und das Gefühl. Dann sind die schon sehr weit. Das ist super selten bei den meisten, die. Da müssen wir erst mal ein bisschen buddeln. Und häufig rufen die mich dann nach Monaten an und sagen: Ich bin ja zu 100 % sicher. Das ist das Thema. Keine Ahnung. Schuld. Ich war – der Klassiker war es wirklich der absolute Klassiker ist: Ich war bei meinen Eltern oder ich war bei meinem Bruder. Also weißt du, so oder ich war bei Oma. Also irgendwie. Irgendjemand hat mal gesagt, egal wie durchgekaut durch Therapie, du bist für ein Wochenende zu deinen Eltern und weißt, wo du stehst. So. Und ich glaube das, das kennen viele. Und das ist sehr häufig, dass Leute sagen: Ich habe meinen Bruder getroffen und jetzt bin ich ganz sicher, weil da habe ich mich direkt wieder und so. Und dann und da habe ich eine Attacke gekriegt und dann und dann wissen die das. Und dann arbeiten wir von da aus weiter, wie du, wie du jetzt weiter in Zukunft damit umgehst und so, aber das ist schon immer. Ja, es ist so und ist schon sehr menschlich. Immer Was? Was, was da so kommt.

****Jutta Ribbrock**:** [00:35:46] Okay, dann gehen wir zu Körperarbeit.

****Meike Statkus**:** [00:35:50] Ja, Körperarbeit klingt ein bisschen unsexy. Habe ich auch extra so genannt. Es kann kommen. Ja, ich fand, Bodywork hätte schöner geklungen, aber irgendwie dachte ich: Na komm, mach mein Deutsch. So, es ist auch Arbeit. Ja, wir vergessen häufig so ein bisschen den Körper, finde ich, bei unserer Migräne-Prävention für mich ja so ganzheitlich hilfreich. Und die meisten Leute können beim Thema E Entspannung, da fangen die an, also da haben die immer ganz viel auf der Uhr und haben schon alles ausprobiert und ärgern sich, dass das nicht klappt. Das Thema Körperarbeit fällt häufig so ein bisschen runter. Das ist da meine ich, mit alles, was du wirklich, also das kann Thema Nackenschmerzen oder so sein. Gerade wenn Leute viel, viel, viel Migräne haben, dann haben die häufig auch einen klinisch verspannten Nacken. Muss nicht so sein, aber ist häufig so. Das kann Physiotherapie, Osteopathie, so was sein. Aber eben und das ist für mich immer wichtig: Vertrauen, Körper-Vertrauen. Und die meisten, eigentlich alle, die Migräniker, die ich kenne, haben niedriges Körper-Vertrauen, weil du natürlich irgendwann nicht mehr so richtig weißt. Wenn du nicht deine Trigger und alles

das nicht einschätzen kannst, das ganze System, dann denkst du irgendwann: Nee, nee, warte, ich, ich vertrau hier lieber nicht auf Signale oder nicht, weil du ständig die Erfahrung machst: Stimmt es nicht und ich weiß nicht. Oder du hast auch über Jahrzehnte häufig, wir sind ja sehr sensitiv, gelernt: Stell dich nicht so an, da muss man drüber weggehen. Also auch da alte Glaubenssätze. Das heißt, wir vertrauen da nicht so, und das natürlich wieder zu stärken, kann wahnsinnig hilfreich sein. Auch bei mir. Gerade bei Migräne kann ich zu sagen, das ist in Ordnung so, wie der Körper ist. Und da gibt es natürlich ganz viele verschiedene Möglichkeiten. Und da müssen wir natürlich die finden, die für dich gut ist und nicht die für mich gut ist, sondern die dann vielleicht das Richtige für dich ist.

****Jutta Ribbrock**:** [00:37:48] Das heißt, wenn ich zum Beispiel kein Vertrauen in meinen Körper habe, dann gehe ich auch nicht raus und mach mal eine größere Wanderung oder so was. Trau mich Sachen nicht und bleibt deshalb eher auf dem Sofa sitzen. Also geh in so ein Vermeidung-Ding, ist wahrscheinlich eine Sache. Und wie kann ich Körper-Vertrauen aufbauen?

****Meike Statkus**:** [00:38:07] Also zu deiner ersten Sache: Ja, genau sowas habe ich super häufig, dass Leute in über Überlastung gehen. Da sind wir wieder beim Thema Trigger. Das kann nämlich auch Migräne-Trigger sein. Aber die sehen dann ja zum Beispiel bei der Familie ganz häufig. Beim Partner habe ich so oft, dass Frauen sich auf Berge schleppen. Weil der Mann aber doch so aktiv ist und das so gerne mal und obwohl die schon beim Aufstieg merken: Oh, das ist aber eigentlich gar nicht so richtig. Also so super häufig. Also jetzt nicht. Die Männer können da auch nichts für, sondern weil einfach in dem Moment nicht das Vertrauen auch ist zu sagen: Ich, ich sage jetzt, ich kann das. Ich glaube, es ist nicht gut für mich, was wir hier tun. Klingt ja auch nicht so besonders cool in dem Moment. Und ja, da. Also wie gesagt, ich arbeite dann im Coaching natürlich klar an denen, an den alten Glaubenssätzen oder was da häufig dann dahintersteckt und aber da kannst du natürlich selbst, so habe ich auch im Buch relativ viele Beispiele, für das du erst mal schaust, okay, was ist für, was tut mir gut? Was ist das, was wirklich, was mich in den Körper bringt? Da gibt es sehr viele verschiedene Möglichkeiten. Hmm, also ich persönlich für mich habe, also wenn ich das jetzt auf mich münze, ich habe, nachdem ich ja auch viel Meditation und so gemacht habe, habe ich auch eher mal gemerkt, ich kann das nicht mit dem Geist lösen. Ich der Körper ist dabei, da muss ich irgendwie immer die Musik mitnehmen. Und ich habe dann Senbobalance damals für mich entdeckt, was ich und auch in Yoga geht, auch in die Richtung, wo mir ganz viele Migräniker sagen, wo das ist: Ja, das ist ja mega, weil das beides Sachen sind, wo du dem Körper quasi mal erlaubst zu sagen: Mach mal, mach mal so, wie du meinst. Das ist total schwer am Anfang, weil wir ja genau wie zum Beispiel bei bestimmten Yoga-Arten alleine sind. Also das hat so und so zu sein. Du musst dich so und so ausrichten. Also wir wissen immer, ist es richtig, ist es falsch. Wenn du aber jetzt plötzlich sagst: Ja, komm, mach mal, wie du meinst, Körper. Das ist für die meisten Leute total.

****Jutta Ribbrock**:** [00:40:13] Schwierig, das zu sagen. Ich möchte, dass du mir genau eine Anleitung gibst, wie das geht. Und jetzt soll man plötzlich selber.

****Meike Statkus**:** [00:40:19] Also das ist total unsicher. Erst mal so: Ist das jetzt richtig? Hat sich gut angefühlt. Ja, super. Ja. Okay, dann war es richtig. Okay, das ist schwierig für Leute. Aber ich sehe auch, dass Leute bei wenn die das häufiger erleben, sind die ganz beeindruckt. Ich habe den Workshop mal gemacht, auch häufig mit Männern, die sagen als allererstes: Ich bin nicht gelenkig, ich kann hier nichts. Das ist das erste, was Männer häufig sagen. Und dann gucken die mich danach an und sagen: Ist ja sensationell. Ich bin so stolz, was mein Körper alles kann, weil die diese Erfahrung schlichtweg noch nie

gemacht haben. Mal einfach abzugeben und zu sagen: Hey, du machst das schon, ich vertrau dir. Das ist ein. Das ist für viele erst mal ein bisschen abstrus. Dieses hat natürlich auch mit Bauchgefühl und Körpergefühl zu tun.

****Jutta Ribbrock**:** [00:41:06] Sag mal kurz, wie geht diese Senbobalance?

****Meike Statkus**:** [00:41:10] Also das ist eine Mischung. Kannst du dir vorstellen aus, also man nennt das so ein meditatives Konzept. Du, du hast drei verschiedene Aspekte. Am Anfang hast du in der Meditation eine kurze, um erst mal so reinzukommen. Dann gibt es einen langen Bewegungsanteil, wo ganz viel Balance-Komponenten sind, zum Beispiel. Ja, so ein bisschen. Teilweise geht das auch in Richtung so Qigong und so fließende Bewegung. Dann hast du wieder so sehr starke Gleichgewichts-Übung. Ist auch sehr viel Yoga-Anteile mit drin, aber ohne dass du dieses: Ich muss das jetzt so und so machen hast, was ja viele Leute auch so Stress, dass die oder wenn dann die Atmung dazu kommt, dass die Leute schon so gestresst sind, weil sie anders atmen als der da vorne. Ich bin auch so jemand, der sagt: Ich, ich komme da nicht mit. Und dann hast du nach hinten raus eine sehr, sehr, sehr lange Entspannungs-Einheit, wo entweder eine lange geführte Meditation ist oder progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen. Also, du kannst also alles als Trainer vereinbaren, was großartig ist, aber du hast halt nicht dieses kurze Wasser. Ich bin ja immer jemand beim Yoga, der denkt so zu kurz. Und dahin hast du dann wirklich 20 Minuten und da gehst du, also haben wir schon Yogis gesagt, die wirklich jahrelang machen, es fühlt sich anders an, weil einfach der komplette Aufbau irgendwie eine andere Wirkung hat.

****Jutta Ribbrock**:** [00:42:37] Das ist die so nach dem Yoga Asana, diese Ruhephase, wo sich alles, was man vorher gemacht hat, so integrieren soll. Genau das man, man, man liegt da so schön auf dem Rücken, toter Mann, tote Frau. Und tatsächlich dürfte das ruhig ein bisschen länger sein. Und das ist ja auch schön, wenn du mit Migräne arbeitest. Auch das ist ja wieder so ein sich selbst erlauben, dass man das einfach mal eine Weile genießen darf.

****Meike Statkus**:** [00:43:03] Ja, oder auch zu sagen, ich kann es jetzt nicht genießen. Auch, weil das ist auch häufig schlimm. Also dass du am Anfang hast, haben viele das noch bei der Meditation. Das ist da nur fünf Minuten, weil das ist schon zu lang für die meisten Menschen. Und hast du aber dadurch, dass du so lange Bewegungen machst, die dich so runterfahren, dass dann fast für alle das, fast alle in der Lage sind, diese 20 Minuten Ruhe, die können die dann ertragen. Es ist auch eine Erfahrung zu sagen: Ach guck mal, darf ich geht. Also weil die meisten sagen, wenn ich häufig das Wort Meditation sage, da ist bei den meisten Leuten ist dann schon Feierabend, weil sie sofort sagen: Das kann ich nicht. Also es macht Stress. Nicht, weil sie irgendwie denken: Ich muss mich jetzt und kann ich total.

****Jutta Ribbrock**:** [00:43:49] Also das finde ich auch. Ich mache total gerne geführte Meditationen und ich mach einige. Da sagt die Stimme am Anfang: Und am besten funktioniert das, wenn du jetzt erst mal hier gar nichts großartig erwartest, dass irgendwas Großartiges passieren soll. Du musst auch gar nicht wissen, wie das geht. Lass einfach mal so geschehen. Und das ist so entlastend. Das ist toll. Jetzt sind wir schon bei Entspannung.

****Meike Statkus**:** [00:44:18] Aber passend dazu, genau passend dazu habe ich tatsächlich habe ich auch im Moment so, dass ich sage: Hey, das ist nicht nur Meditation. Das verbinden ganz viele Leute. Leute kommen zu mir, sagen: Ich kann ja nicht

meditieren und Yoga, das klappt auch nicht, dann habe ich ja nichts an Entspannung. Und die denken, die machen dann was falsch, würde das nie. Das ist genau das. Ist es nicht. Entspannung kann so viel mehr sein. Und auch da geht es ja nicht darum, ob das jemand bei Instagram für cool hält, sich möglichst in wilde Yoga-Posen zu verrenken. Und wenn dich das entspannt, ist es schön. Das ist aber für die meisten Leute eben nicht so. Und dann guckt man: Okay, was ist denn da noch da? Das kann ganz viel sein. Wieder erneuert, was ja toll ist. Zum Beispiel auch eine tolle Massage sein, wo wirklich die, wo wir Oxytocin, also Kuschelhormon. Genau. Also der Hund, der sich an dich kuschelt, die Katze, deine Kinder, die du drückst. Das sind alles Sachen, die sind super für uns. Und dann kannst du aber auch sagen: Okay, ist es die Natur, die dir hilft? Haben viele Migräniker, das die andere sagen: Es ist einfach draußen im Wald. Das ist einfach. Ich habe zwar Reize, aber ich kann die selbst regulieren. Es ist schön, es entspannt mich. Es ist nichts Technisches mehr, sondern es ist einfach. Ich bin da und es fällt mir. Da kommen wir wieder zum Körpergefühl zurück. Es fällt mir leicht, mich da zu spüren und diese und diesen Moment zu genießen. Und das buddeln wir dann häufig auch zusammen aus, sagen: Okay, aber du hast eigentlich alles schon. Du musst dir nur erlauben, das überhaupt als Entspannung zu sehen. Also auch gerade Thema, Pausen und so, das ist natürlich für die meisten Menschen einfach schwierig, sich das einzustehen. Also auch und dann auch noch Muse als Migräniker, am besten auch noch fünf Mal mehr machen als alle anderen. Das ist ja nicht nicht cool und nicht, was wir wollen. Wir wollen ja eigentlich möglichst leistungsfähig sein. Aber genau das ist natürlich der Witz daran. Und Kommunikation ist natürlich auch ein Lieblingsthema von mir, weil da habe ich natürlich, du bist ja nicht alleine als Migräniker. Sondern. Du bist im Familiensystem normalerweise eingebettet, in soziales Umfeld eingebettet, und da ist Kommunikation häufig überhaupt nicht entspannend, sondern im Gegenteil. Und dann hast du noch einen zusätzlichen Stressor und den wollen wir natürlich nicht haben.

****Jutta Ribbrock**:** [00:46:42] Das ist das eine, dass du ja auch rätst, wenn ich selber Migräne habe, besser zu kommunizieren, was brauche ich. Nicht erwarten, dass die anderen das schon irgendwie kapieren. Dann ist man schnell enttäuscht und sagt: Siehste, es geht mir schon schlecht und dann habe ich überhaupt kein Verständnis in der Familie. Das macht alles noch schlimmer. Das finde ich einen, einen ganz tollen Punkt, den ich gerne hervorheben möchte. Auch dieses Trau dich, genau zu definieren, was du brauchst. Nicht so ein bisschen wischiwaschi, sondern: Wenn ich mich jetzt hinlege, habe ich gern, du kommst dazu, oder? Nee, bleib lieber draußen, bring mir einen Waschlappen, bring mir was zu trinken. Ne? Einfach wirklich auch sagen: Nee, ich habe lieber, ich bin jetzt alleine. Oder: Ich habe gern, dass du da bist und mich umarmst oder was auch immer.

****Meike Statkus**:** [00:47:32] Ja, konkret. Also das ist, glaube ich, was Leuten schwerfällt, sondern die sagen dann: Ja, ich will das irgendwie anders. Und dann fragst du: Okay, was willst du denn anders? Und dann wissen sie das selbst nicht so genau. Und deshalb ist erst mal wichtig zu fragen: Okay, was will ich denn? Wie soll es denn mein Partner wissen? Und wir wünschen uns natürlich alle, dass er das doch weiß. Aber wenn ich es da selbst nicht so genau weiß, ist das schon eine relativ schwierige Aufgabe für den Mann oder die Frau. Und auch für die Kinder natürlich sowieso. Die wollen ja auch gerne helfen. Deshalb plädiere ich auch. Und das macht es nicht immer. Leute wollen nicht gerne über diese Erkrankung sprechen, aber tatsächlich macht es das nicht leichter. Sondern wirklich zu sagen: Ihr müsst eigentlich in eurer Familie über Migräne reden. Die sitzt da mit am Tisch, normalerweise. Also nehmt die mit. Und wenn wir sagen: Auf die Leute, ich möchte das nicht, weil dann gebe ich ihr mehr Raum, als sie eh schon nimmt. Und es ist tatsächlich aber nicht der Fall. Andersrum ist es andersrum, weil wenn jeder zum Beispiel

weiß, wie er damit umgeht, dann nimmt das relativ viel Spannung schon mal raus. Aber wenn ich natürlich selbst jedes Mal, wenn ich darüber rede, natürlich so emotional bin, dann sind wir wieder beim Thema Trigger.

****Jutta Ribbrock**:** [00:48:47] Und genau da kommen bestimmt die Trigger noch dazu, also die auf der emotionalen Ebene. Klar, klar, du sagst, es kommen auch oft Angehörige zu dir und sagen: Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll. Kannst du mir helfen? Was ist da so ein zentraler Tipp? Sage ich mal, wie wir am besten unterstützen können.

****Meike Statkus**:** [00:49:08] Also das kommt darauf an, was derjenige mitbringt. Häufig ist bei Angehörigen das größte Problem, dass sie helfen wollen und nicht dürfen oder nicht können. Und dann das zu ertragen ist wirklich schlimm. Also wirklich, wirklich schlimm. Ich habe ja auch Leute mit, mit Schmerzen. Ich habe ja nicht nur Migräne, sondern auch mit anderen Schmerzen. Und das Problem bei Angehörigen ist immer dasselbe. Also ich, ich möchte so gerne, ich, ich kann nicht. Nein, derjenige, der Angehörige kommt dann. Also der Betroffene kommt dann ja häufig nicht, sondern es ist der Angehörige. Genau. Das zeigt es ja schon, weil dass derjenige sagt: Nee, nee, nee, nee, das bringt alles nichts. Aber der Angehörige sagt: Ich kann das mir nicht angucken, ich werde, ich werde wahnsinnig. Und da sind wir häufig beim Thema Abgrenzung. Also wirklich auch zu sagen: Okay, das ist, das ist bei dem das Thema, das ist nicht leicht für dich, aber lass uns daran arbeiten, dass es dir nicht so viel Kraft nimmt, das zu ertragen. Das ist, ähm. Das ist schon, ich, ja, ist schon echt eine Königsdisziplin. Als Angehöriger glaube ich, das zu sehen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:50:12] Da kommt mir jetzt gerade so ein Gedanke. Hast du das schon feststellen können? Also, wenn Angehörige zu dir gekommen sind und du oder sie sind mit deiner Hilfe in eine andere Haltung gekommen, dass sie dies nicht mehr so stark als Belastung sehen und wirklich sagen können: Okay, mein Partner, meine Partnerin hat dieses Schmerzleiden. Ich lerne jetzt, dass ich mich nicht schuldig fühle, wenn ich nicht helfen kann. Sagen wir mal. Und ich lerne. Mein Partner, meine Partnerin mit aller Liebe und Fröhlichkeit und allem Wohlwollen anzuschauen und zu begleiten. Darin aber nicht von mir abzuverlangen, dass ich das lösen muss. Hast du vielleicht festgestellt, schon, dass das auch eine Veränderung bei dem eigentlichen Patienten ausgelöst hat?

****Meike Statkus**:** [00:51:10] Ja, sicher. Na klar, weil du natürlich. Man, man denkt ja nicht so! Man denkt ja nicht so systemisch. Aber ich komme ja auch aus einem systemischen Coaching. Und es ist natürlich, Du veränderst ein kleines Puzzleteil und man weiß es sowieso. Und Domino stupst daran und da fällt irgendwas um und man weiß, es kann das natürlich vorher nicht vorhersagen, was sich ändert. Aber natürlich, wenn ich und das wirst du ja auch kennen, wenn du entspannter mit deinem Partner bei Sachen plötzlich umgehst. Natürlich denkt der erst mal: Was ist jetzt los? Oder nimmt es oder denkt es plötzlich angenehm. So häufig ist das in Familien, dass solche unterschwelligen Themen, gerade wenn das emotional ist, so viel Stress auslösen. Und wenn du davon ausgehst, dass der Migräniker ja auch noch extrem sensitiv ist, das heißt, du hast also zwei Partner, die dann so ein bisschen anfängt. Ich nenne das immer Pingpong-Spiel mit den Emotionen, weil du merkst, mein Partner fühlt sich überfordert mit der Migräne. Dann denke ich vielleicht auch, vielleicht findet der mich schwach deswegen. Dann der will helfen, ich weiß aber nicht, wieso. Und dann fängt er an und der andere sagt: Ogottogott, und was mache ich denn jetzt bloß? So. Und du hast so eine Aufregung in dieser ganzen Sache, die überhaupt nicht hilft, weil du komplett unkonstruktiv natürlich schaukelt sich hoch das und Konstruktive. Ja, dann hast du vielleicht auch noch Kinder dabei und so, also das wird nicht besser. So, und dann hast du plötzlich einen da, der, ich nenne das

immer, auf die ihm die emotionale Ebene verlässt. Und. einfach sagt: Okay, ja, das ist jetzt nicht so schön gerade, aber was können wir dann machen? Und da hast du plötzlich so einen neutralen Faktor und irgendwie sinkt das Stresslevel bei Migräne dann auch, weil du da natürlich nicht noch einen Verstärker hat, den ich nicht brauchen kann.

****Jutta Ribbrock**:** [00:52:49] Ich muss richtig so gerade ganz tief Luft holen, während du das sagst. Ich kann das so richtig fühlen, dass da auf einmal in dieser Hochschaukeln ein Hochschaukeln-Faktor wegfällt und irgendwie Frieden da ist.

****Meike Statkus**:** [00:53:04] Ja, es ist gut beschrieben. Es ist genau das. Also wenn du das erzählst, du hast auch das Gefühl, er ist einer, als wenn da einer ist, kann es die Hörer nicht sehen. Aber als wenn deine Schultern zu den Ohren wandern, weil so viel passiert und so viel Druck ist und dann einfach mal: haha, ja, okay, lass uns mal gerade so stehen lassen. Ich muss vielleicht nicht immer was tun. Und auch das, da sind wir fast bei einem meditativen, achtsamen Aspekt. Einfach mal zu sagen: Ja, ich ertrage das gerade mal so, ohne was machen zu müssen und einfach mal zu sagen: Okay, lass uns mal abwarten.

****Jutta Ribbrock**:** [00:53:38] Jetzt haben wir uns fast schon ein bisschen ran gerobbt, noch daran, dass du ja auch mit Menschen arbeitest, die seelischen Schmerz haben. Also so Angehörige, die zu dir kommen, haben ja im weitesten Sinne auch einen seelischen Kummer. Ja, und wenn jetzt Patienten zu dir kommen, mit einem großen Kummer, aus welchen Gründen auch immer, mit seelischem Schmerz, hast du da dein T A K E im Prinzip auch, weil wahrscheinlich klopft man auch so ein bisschen ab: Was hat mich getriggert und was hat ausgelöst und was kommt da alles zusammen von mir? Oder?

****Meike Statkus**:** [00:54:14] Habe ich noch nicht so darüber nachgedacht, aber wer weiß, was das noch werden kann. Also ja, für meine Arbeitsweise bleibt da relativ gleich. Natürlich. Also bei klar, bei Migräniker bin ich an einem anderen Thema dran. Aber natürlich schaue ich immer erst mal, wo ist klar, wo sind Trigger, was ist los? Warum ist da so viel Stress? Warum ist das ganze System, warum funktioniert das gerade nicht mehr? Und da sind müssen wir da natürlich auch schauen: Sind wir im Coaching-Kontext oder sind wir in einem? Ich bin auch Heilpraktiker für Psychotherapie. Oder sind wir in einem anderen Kontext, sind in einem therapeutischen Kontext? Und da gucke ich dann doch sehr genau, an welcher Stelle wir da in welcher Abteilung. Sind und.

****Jutta Ribbrock**:** [00:54:57] Wo man da auch ganz. Kann sein. Ja, ja, ja. Mich hat noch eins total, ein Gedanke total fasziniert. Da würde ich gerne zum Schluss noch mal eben drauf kommen. Und zwar Du stellst eine fast provokative Frage an Schmerzpatienten: Musst du schmerzfrei sein, um glücklich zu sein? Im Umkehrschluss heißt das ja, wenn das die Voraussetzung ist, aber du dein Leben lang in irgendeiner Weise mit dem Schmerzthema zu tun hast, könntest du ja nie glücklich sein. Und wenn du das dauernd weghaben willst, kostet das wahnsinnig viel Kraft. Also wenn wir immer was weghaben wollen, es kostet unheimlich viel Energie, was wieder alles verschlimmert. Und die Vorstellung mal zu sagen: Ja, im Grunde machst du das ja auch. Du hast noch gelegentlich Migräne. Also Migräne ist nicht ausgelöscht aus deinem Leben. Und du kannst einfach ein total glückliches Leben führen. Obwohl dieses Thema bleibt.

****Meike Statkus**:** [00:55:54] Ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:55:55] Dies entkoppeln, das finde ich, finde ich einen total tollen Gedanken. Du sagst: Glück kann man üben wie Geige spielen, oder?

****Meike Statkus**:** [00:56:04] Ja. Kannst du wirklich üben. Es ist häufig das Problem, dass Leute gar nicht wissen, was die glücklich macht. Die sagen dann halt: meine Familie oder so, das wissen die da noch. Aber dann, wenn du dann so kleinteiliger wirst. Also ich glaube ja auch nicht, dass man sagt, man ist ständig glücklich, sondern ich finde ja, glücklich sein ist ja so ein Momente und hat auch was mit Dankbarkeit zu tun. Es ist auch ein sehr achtsames Thema. Häufig, wenn ich im Wald stehe und dann gestern blauer Himmel und die Sonne da und das. So was macht mich dann glücklich. So, aber das würden Leute jetzt erst mal nicht als erstes beim Thema Glücklichsein vermuten, sondern die kommen dann und sagen: Ja, ja, also ich, ich, ich bin glücklich, wenn ich dann keinen Schmerz habe. Dass der Witz ist, dass dann, das hatte ich ja am Anfang schon erzählt, wenn die da keine Migräne haben. Also warte, das stimmt ja gar nicht. Es hat nicht. Aber das kann man sich schlecht vorstellen, wenn man 15 Tage im Monat Migräne hat. Also ich habe irgendwann auf meiner Reise angefangen, mich viel mit dem Thema Glück zu beschäftigen, weil ich eben gedacht habe: Ja, scheiße, wenn du das jetzt behältst, und wir behalten ja unsere Migräne. Das ist keine heilbare Krankheit. Das heißt, wir behalten das. So. Also da muss ich doch irgendwie lernen, mich aufs Schöne, aufs Gute und auf das, was in meinem Leben Positives ist, zu besinnen. Und das kannst du schon lernen. Aber es ist natürlich eine Herausforderung, wenn du dabei Schmerzen hast. Na klar, nicht unbedingt eine leichte Aufgabe, aber nein. Aber sie geht und das kann. Ich glaube, sie. Man kann sie meistern. Das sehe ich auf jeden Fall.

****Jutta Ribbrock**:** [00:57:37] Ja. Du bist ein gutes Beispiel dafür.

****Meike Statkus**:** [00:57:40] Unter anderem. Ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:57:42] Hast du noch eine Geschichte für uns? Also, du hast so viele Menschen jetzt schon begleitet. Jetzt, außer deiner eigenen Geschichte. Ist dir eine, einer Geschichte von Heilung besonders in Erinnerung oder hat dich besonders beeindruckt oder besonders erstaunt oder so? Vielleicht sind es ja auch mehrere oder du bist über das Ganze einfach glücklich.

****Meike Statkus**:** [00:58:05] Ja, also ich hatte tatsächlich viele Kunden, wo ich dann immer denke, ist ja Wahnsinn, wie das zusammenhängt und wie das ineinandergreift und so. Ich bin so oft so beeindruckt, was Leute dann auch wenn die so einen kleinen klitzekleinen Stups in die richtige Richtung kriegen, was dann passiert, wie viel Energie dann frei wird. Ich glaube, das ist immer das, was mich am meisten beeindruckt. Weil ich möchte ja gar nicht, dass die jede Woche mich anrufen, sagen: Maike, ist ganz schlimm, können wir reden, sondern eigentlich will ich ja, dass die selbst weitergehen können. Und wenn die dann einmal im Jahr zu mir kommen und sagen: kommen immer wieder aufräumen, das ist super, aber. Also von daher ein spezieller Fall. Also ich hatte tatsächlich. Eine Kundin, oder? Ich hatte mehrere in dem Fall, aber ich erinnere mich an eine, die wirklich mit einem. Die mich sagte: Ich habe Migräne. Ich habe irgendwie das Gefühl, es hat was mit Emotion zu tun. Und dann arbeiteten wir. Und sie hat seitdem nicht einmal wieder Migräne gehabt. So, und das kannst du natürlich. Da kannst du nicht mit rechnen, dass das passiert. Sie hat das nie wieder gehabt und sie und und wo du denkst, okay, das war auch relativ tiefshürfend und so, was da passiert war also. Aber dennoch. Ja klar, da bist du natürlich. Als Coach denkst du, was denn jetzt los? Aber auch das: Es ist. Und ich freue mich aber auch, wenn jemand mich nach drei Jahren anruft und sagt: Ich habe plötzlich, ich habe jetzt so wenig Migräne, weil alles. Jetzt habe ich das Puzzle zusammen und ich freue mich ja genauso darüber, weil es einfach für mich sehr wichtig, dass du da irgendwie dein Ding findest. Und dafür bin ich dann als kleine Reisebegleitung da, wenn es sein soll. Oder einfach nur, wenn jemand das Buch liest und sich selbst auf

die Reise begibt, freue ich mich genauso. Also freu mich auch über jede tolle Rückmeldung. Das ist einfach so, das ist einfach mega, weil Leute so in die Selbstwirksamkeit finden und da wollen wir ja hin.

****Jutta Ribbrock**:** [01:00:01] Genau. Ja und du sagst ja, du hast durch die Migräne. Dich selber auch noch einmal oder durch diese Schritte, die du dann gemacht hast und jetzt zu deiner Werkzeugkiste zusammengestellt hast, deinen Tools, dich selber viel besser kennengelernt, viel besser. Du weißt jetzt viel besser, was dir gut tut und hast auch noch deinen Traumjob gefunden.

****Meike Statkus**:** [01:00:26] Also ich finde ja, wenn wir schon diese Krankheit haben, die wir wirklich alle nicht haben wollen, das muss man ja sagen. Das ist jetzt nichts, nichts Cooles. Aber dann müssen wir mal probieren, das Beste draus zu machen. Das finde ich so und ich hätte mir das alles nicht gewünscht. Ich hätte mir viele Dinge, die da passiert sind, nicht gewünscht. Und wir wollten wünschen uns die, glaube ich, alle nicht. Aber dann auch zu sehen, dass wir da gestärkt irgendwie rausgehen können und da noch was Gutes und was Besseres draus zu machen. Das ist, glaube ich, eine super Erfahrung irgendwie und macht auch stark dann für das, was noch kommt, weil es geht ja immer weiter und wunderbar.

****Jutta Ribbrock**:** [01:01:04] Also ich wünsche dir einfach auf deiner Reise mit vielen, vielen anderen Menschen immer noch weiter ein glückliches Händchen, was du offenbar hast. Und ich habe am Schluss immer noch eine Frage an meine Gäste. Du hast eben schon selber, ohne das zu ahnen, ein bisschen davon gesprochen. Die Frage ist: Was ist für dich persönlich Glück?

****Meike Statkus**:** [01:01:31] Ja, ich habe die Freiheit, ich selbst sein zu dürfen. Das klingt jetzt vielleicht total seltsam, aber es ist mich wirklich selbst. Ich. Ich glaube, das ist ein guter. Ich glaube, ich lasse das so stehen. Die Freiheit, ich selbst sein zu dürfen, das ist für mich wirklich Glück, weil ich das in allem, in allen Facetten so leben darf. Das ist großartig.

****Jutta Ribbrock**:** [01:01:48] Ein sehr schöner Satz, in dem wir uns gerne mit Ja, liebe Maike, danke für dieses tolle Gespräch und für das viele Mutmachen. Ich denke, wer Schmerzen hat, Migräne hat, darunter leidet, hat auf jeden Fall eine Idee bekommen, was hilfreich sein könnte. Das finde ich wunderbar. Vielen Dank.

****Meike Statkus**:** [01:02:07] Ich danke dir. War schön, hat Spaß gemacht.

****Jutta Ribbrock**:** [01:02:10] Ja, und auch für deine Fröhlichkeit und alles. Das war super schön.

****Meike Statkus**:** [01:02:15] Ja, das Thema ist ja schon schlimm genug. Hilft uns Ernsthaftigkeit? Ich finde auch, man muss dann auch mal lachen dürfen und sagen können: Ja, es ist blöd. Aber hey, es gibt auch die andere Seite.

****Jutta Ribbrock**:** [01:02:28] Ja, danke schön. Alles Liebe nach Köln von München.

****Meike Statkus**:** [01:02:33] Danke dir, Grüße zurück.

****Jutta Ribbrock**:** [01:02:34] Tschau Tschau. Wenn dir dieser Podcast gefallen hat, dann würden wir uns sehr, sehr freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und

auf die fünf Sternchen klickst. Ganz lieben Dank dafür. Und wenn du mehr über Maike Statkus erfahren möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du unter anderem den Link zu Ihrem Buch über Migräne und zu Ihrer Website. Und noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil bekommst du auf: einfachganzleben.de. Noch mehr tolle Podcasts auf argon-podcast.de. Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.