

## Podcast mit Ricardia Bramley

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

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und erfüllter macht. Heute ist bei mir **\*\*Ricardia Bramley\*\***. Sie ist Schauspielerin, Sprecherin, Autorin, Yoga-Lehrerin und auch Podcasterin. Und eins der Themen, denen sie sich besonders gewidmet hat, ist **\*\*Trennung\*\***. Wie überleben wir eine Trennung, die schmerzt wie Hölle? Wie können wir uns auf respektvolle und vielleicht sogar liebevolle Art trennen? Wie trennen wir uns auf gute Weise, wenn wir Kinder haben? Auch ein großes Thema. Und wie entdecken wir, wenn wir nach einer Trennung wieder daten, eine Partnerin oder einen Partner, der oder die richtig gut zu uns passt? Dann können wir unser ganzes Wissen über Trennung wieder vergessen, weil wir es nicht mehr brauchen. Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Ricardia, herzlich willkommen!

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:02:48] Ja, vielen Dank, dass ich hier sein darf, Jutta.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:02:51] Die erste Frage, die ich natürlich sofort stellen muss: Bist du gerade in einer glücklichen Liebesbeziehung?

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:02:58] Ich habe gerade eine glückliche Liebesbeziehung beendet vor ein paar Monaten, aber dadurch ist sie auch ein sehr gutes Beispiel für unser Thema heute geworden.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:03:09] Ich bin total gespannt. Magst du denn zum Anfang noch ein bisschen mehr von dir erzählen? Du bist ja auch so ein Multitalent von Autorin bis Yoga-Lehrerin. Wo und wie lebst du? Was sind gerade wichtige Dinge in deinem Leben?

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:03:24] Also, ich wohne in **\*\*Berlin\*\***, hier wohne ich auch schon ganz, ganz lange. Ich bin tatsächlich gar keine Schauspielerin mehr, ich war es aber lange. Hab das dann vor ein paar Jahren schon aufgegeben und habe dann sehr viele Jahre **\*\*Yoga\*\*** unterrichtet, vor allem **\*\*Männerkurse\*\***, also ausschließlich Männer im Yoga unterrichtet. Ich hatte das Gefühl, es ist genau meine Gruppe, weil ich auch nicht gelenkig war. Und habe die eigene Praxis natürlich noch, aber ich unterrichte nicht mehr so viel. Nachdem ich auch viele Videos gemacht hatte und so, merkte ich einfach, ui, es ist ganz schön viel, wenn man dabei bleiben möchte. Und habe dann nach vielen Jahren

eigentlich meinen Weg zurück zum **\*\*Schreiben\*\*** gefunden und habe eben viele Interviews gemacht mit Thought Leaders, mit Künstlern. Und so kam ich dann während der Pandemie eigentlich dazu: Eigentlich möchte ich diese Dinge auch verbalisieren, all diese Gedanken. Und habe eben den **\*\*Podcast\*\***, der hieß mal *\*Bitch Breathe\**, jetzt heißt er **\*\*\*Me and the Girls\*\*\***, wo wir mit Frauen für Frauen über all die Themen sprechen, ja, die einen heute als Frau oder als Female Identified so beschäftigen. Ja, und du bist **\*\*deutsch-Amerikanerin\*\***?

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:04:35] Also ich wohne sehr lange in Deutschland, habe aber tatsächlich keine Deutschen in der Familie. Mein Vater ist aus **\*\*Trinidad\*\*** und meine Mutter ist aus **\*\*Irland\*\*** und ich bin in **\*\*England\*\*** und in **\*\*Deutschland\*\*** und in **\*\*Amerika\*\*** aufgewachsen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:04:50] Wow. Okay. Du hast gerade schon gesagt, du hast eine Trennung hinter dir und du hast aber zuvor auch schon in deinem Podcast einige Folgen über Trennung gemacht. Du schreibst gerade ein Buch darüber. Was hat dich so gepackt an diesem Thema, dass du dir das vorgeknöpft hast?

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:05:07] Es gab viele Beweggründe natürlich, aber ich glaube, der größte war einfach, dass ich unbedingt das verstehen wollte, was falsch gelaufen war und es auch teilen wollte, weil ich ganz fest der Meinung bin, dass man sich gut und im Guten trennen kann und dass man das auch lernen kann, nicht nur während der Breakup gerade passiert, sondern einfach durch die **\*\*Selbstreflektion\*\***, durch dieses sich ansehen, was ist hier vorgefallen, einfach zu merken: Hier ist was, was wichtiger ist als dieser Break-up in diesem Moment. Es gibt ein **\*\*Bigger Picture\*\*** über mich, über diese Beziehung und wie wir im täglichen Miteinander sind. Und das wollte ich gerne teilen, ja. Abgesehen davon habe ich mich schon öfter getrennt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:05:56] Ja, da gibt's diesen Begriff **\*\*conscious uncoupling\*\***, sagt man dann auf Deutsch **\*\*bewusst trennen\*\***. Ist das das?

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:06:04] Ja, würde ich schon sagen. Ich mag das Wort **\*\*uncoupling\*\***, weil es nicht diese Trennung in dem Sinn beinhaltet, sondern es heißt wirklich, ich habe zwei verbundene Glieder in einer Kette, wenn man so möchte, und diese Glieder werden jetzt, ja im Deutschen kann man nur trennen sagen, aber sie werden wieder jeweils zu individuellen Gliedern vielleicht, die nicht verankert sind miteinander, aber nebeneinander sein können. Mir ist ein Wort eingefallen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:06:31] **\*\*Entflechten\*\***. Also man ist verflochten und das Gegenteil ist entflechten. Das gefällt mir. Beschreibt ja im Grunde, wenn ich das richtig verstehe, zwei Sachen. Das eine, wie durchlaufe ich für mich den Trennungsprozess, den Verlust, den Schmerz und das andere, wenn ich in einer Beziehung bin und feststelle, das läuft nicht mehr so, ich kann mir nur eine Trennung vorstellen, wie man dieses Uncoupling auf eine gute Weise mit seinem Partner, seiner Partnerin hinkriegt, oder?

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:07:09] Ja, genau. Also es geht wirklich darum, sich nicht so zu verlassen oder im Stich zu lassen. Und dass es auch **\*\*keine Regel\*\*** gibt, wie so ein Break-Up aussehen muss. Wie lange soll der gehen? Wie viele Gespräche dürfen stattfinden? Was passiert, wenn es schon eine neue Partnerin, einen neuen Partner auf der Bildfläche gibt? Muss man dann trotzdem diesen Raum immer schaffen? Es ist natürlich schwer, so oder so, bewusst oder komplett unbewusst. Aber diese Idee des sich sofort Verlassens und auch diese physische und emotionale Distanz von einem Tag auf

den anderen quasi einzubauen, wo steht das geschrieben, dass das so passieren muss? Und dagegen habe ich mich gewehrt, glaube ich, tu es noch.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:07:54] Keine Regeln, das fand ich als eins deiner Tools auch total toll. Also das eine, ob man nach der Trennung plötzlich Sport treibt wie verrückt oder mit viel Schokolade auf dem Sofa sitzt, du sagst, egal wie, es geht erst mal darum, dass du **\*\*gut da durchkommst\*\***.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:08:12] Genau, ja. Also es gibt natürlich sehr viele Bücher und Ratgeber und Blogs darüber, wie man sich trennt und fang doch mal ein neues Hobby an und da gibt es ja alles Mögliche. Und für mich war einfach wichtig, dass ich das so machen darf und dass wir das so machen dürfen, wie das zu uns passt und so unkonventionell wie ich das möchte, so konventionell wie ich das will, aber eben nicht so, dass es für andere vernünftig aussieht, mit Grazie vollzogen wird, in irgendeiner Form, auf alle Rücksicht genommen, nur nicht auf mich selber. Da sah ich keinen Wert drin.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:08:49] Also einfach erst mal ruhig voll abheulen und den Freunden immer wieder mit derselben Geschichte auf die Nerven gehen, oder? Dafür sind sie da, richtig? Ja, und ich hab's gnadenlos eingefordert, ja. Die **\*\*Support Group\*\***, wie du sagst.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:09:03] Ja, also ich bin Gott sei Dank von sehr, sehr klugen Frauen und Männern umgeben gewesen und bin es noch, die einfach immer wieder, ja, das nicht in so eine Form geben mussten, sondern mich einfach haben komplett auf die, wie sagt man, **\*\*auf die Nase fallen lassen\*\***. Also ich war oft überhaupt nicht zivilisiert in der Art, wie ich das verarbeite. Ich glaube, es sind viele Schimpfwörter, nein, ich weiß, es sind viele Schimpfwörter gefallen und es musste aber nicht irgendwie, ja, redigiert werden oder zensiert werden in irgendeiner Form und das war mir ganz wichtig, dass es nicht alles so verdammt vernünftig und aufgeklärt und erleuchtet sein muss. Vor allem in der YogasZene entsteht dieser Eindruck manchmal und auch das fand ich nicht so ganz korrekt. Und wie hast du es gemacht jetzt bei deiner jüngsten Trennung? Da hatte ich es ja wirklich, das war sehr interessant, weil wir haben im Englischen einen Begriff oder ein Idiom, das heißt **\*\*Life imitates Art\*\***, also dass das Leben manchmal auch die Kunst imitiert und ich war dabei dieses Buch zu schreiben, als die Trennung sich vollzog und so konnte ich das Kapitel über **\*\*bewusstes Entflechten\*\*** natürlich auch ganz gut schreiben. Das war nicht ohne, aber wir haben es halt wirklich so gemacht: wir haben uns **\*\*nicht physisch sofort getrennt\*\*** und mit physisch meine ich jetzt nicht nur das Körperliche, ich meine auch: Wir haben uns weiterhin gesehen. Wir haben viel gesprochen. Wir haben uns ganz viel bedankt. Also vielleicht sollte ich sagen, was der Grund der Trennung war. Das ist ja manchmal ganz hilfreich. Mein damaliger Freund wollte eben noch **\*\*Kinder\*\***. Und für mich war dieser Wunsch schon lange abgeschlossen. Ich wollte keine Kinder mehr, will es auch immer noch nicht. Dadurch entstand jetzt ein **\*\*strukturelles Problem\*\***, wenn man so möchte, aber keins, wo keiner keine Lust mehr hatte oder wo er den anderen jetzt doof findet und er langweilt mich furchtbar. Ganz im Gegenteil, das macht es auf eine andere Weise schmerzhaft, aber so konnten wir uns immer da abholen, wo wir gerade sind. Also ich war sehr traurig und dann habe ich gesagt, man, mich macht das wahnsinnig traurig gerade, dass wir jetzt gehen und ja, ich hatte diesen wunderbaren Menschen, der gesagt hat, ja, mir geht es genauso. Also wir waren immer an der gleichen Haltestelle und konnten dann noch ein Stück weit zusammen Bus fahren, wenn man so möchte.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:11:21] Wow, das stelle ich mir als wirklich das Schwerste vor, wenn man eigentlich beieinander bleiben möchte und diese **\*\*Lebensplanung\*\*** da querschlägt.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:11:30] Ja, ja, also uns wurde auch abgeraten, gerade meine Freundinnen, die natürlich mich auch schützen wollten, haben gesagt, Mensch, rei jetzt dieses Pflaster ab, also mach jetzt hier nicht so ewig rum mit irgendwie, ach und heiti teiti und ich so, nee, ich möchte es diesmal nicht so machen, mir ist das zu **\*\*gewaltttig\*\***, so voneinander gerissen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:11:52] Und das ist jetzt noch nicht so lange her. Mich würde nämlich bei so was interessieren, ob der Partner, der eigentlich noch Familie gründen will, dann auch tatsächlich das später tut. Aber das ist bei euch noch zu frisch, dass man das jetzt nachfragen kann.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:12:06] Er hat auch sehr lustig, er hat auch zu mir gesagt, ich habe keine Ahnung, vielleicht war das in fünf Jahren die beschissenste Entscheidung, die ich je getroffen habe. Aber ich verstnde natürlich auch, das ist was, wer kann sich denn gegen **\*\*Babyhunger\*\*** durchsetzen oder auch selber zu versetzen, das ist nun mal was, da kommt niemand gegen an und vielleicht ist das auch richtig so in der Biologie, aber für mich war es einfach schön zu wissen, dass wir immer noch im Leben des anderen bleiben. Wir tun es auch jetzt noch. Wir sind immer noch im Kontakt und sind schnell zu diesem **\*\*Freundschaftlichen\*\*** bergegangen tatsächlich.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:12:45] Wenn es jetzt aber so ist, dass man so richtig **\*\*wtend\*\*** aufeinander ist und das einfach so richtig mies gelaufen ist, dann rtst du ja sogar auch dazu, **\*\*lasst euch nicht gleich allein\*\***. Das finde ich auch echt schwer.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:13:00] Zu der Sendung. Erstens muss man sagen, dass das nicht immer geht. Wenn einer nicht mitmacht und so wahnsinnig gekränkt ist, sind die Chancen sehr gering, dass man das Ding zumindest zeitnah umgedreht bekommt. Da ist es wichtig, okay, wie brauche ich diese Auflösung jetzt, dass wenigstens ich nicht hier komplett die **\*\*Kontrolle über alles\*\*** verliere. Auch das ist mir nicht immer gelungen. Es hatte nicht viel mit Eleganz zu tun manchmal, wie einige von in Trennung fallen sich voll. Vollfhrt haben. Aber was geholfen hat, ich habe mich getrennt mit Kind, ich habe mich getrennt als kein gemeinsames Kind da war, war trotzdem dieser Fokus, okay, wir streiten nicht bers Kind zum Beispiel, wenn eins da war. Kannst mir hier alles an den Kopf werfen, aber bitte lass uns das ausklammern. Wie wenn es wirklich ein separater und das klingt jetzt hart, aber es hilft ein bisschen, **\*\*Businessbereich\*\*** ist. Die eine Kostenstelle hat nichts mit der anderen zu tun. Lass mal, ich kann den anschreien, aber nicht den, ne? Also dass man da so ein bisschen ... Dieses Business-Mind dazu hat und sagt, das müssen wir jetzt aber irgendwie durchkriegen, weil sonst haben wir hier wahnsinnig traurige und auch traumatisierte Kinder an der Backe und das kann sich ja keiner wünschen letztendlich. Also dass man da einfach wirklich sagt, wir **\*\*konzentrieren uns auf die Kinder\*\***. Wenn jetzt aber keine Kinder da sind, finde ich es trotzdem wichtig, weil man hat so viele **\*\*Fragen\*\*** am Ende einer Beziehung. Wie sind wir hier gelandet? Was war es denn im Endeffekt an mir, an dir, das diesen Auslöser gegeben hat? Und ich finde, diese Fragen sind das Allerschlimmste. Und dann antwortet keiner mehr. Und dann sitzt du da und fragst dich, du kriegst den Schritt von A bis Z nicht hin. Vielleicht hast du M, vielleicht hast du Epsilon, aber der Rest ist so, was ist denn hier passiert? Und dass jemand da ist und sagt, könntest du mir vielleicht die Frage beantworten? Ich weiß, wir sind nicht mehr zusammen, aber... Dass der andere nicht auflegt oder nur weil jemand Neues da ist gleich sagt, nein, ich habe jetzt das andere, sondern zu sagen, klar, ich berantworte. Das kann natürlich auch ausarten, aber ich glaube, in einer Selbstreflektion bleibend und immer wieder sagen, du, ich habe eine Frage, ich muss das jetzt wissen und manchmal geht das.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:15:18] Es ist ja auch so, dass oft man stolpert in die nächste Beziehung und hat **\*\*dieselben Themen\*\*** mit dem neuen Partner, weil man sich blöderweise auch oft genau die sucht, wo die eigenen Muster sich wieder so ganz wunderbar ausleben können. Und diese Fragen zu stellen und Antworten zu bekommen, helfen ja auch dabei, dass man nicht wieder in dieselben Fallen...

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:15:39] Genau und wer kann das besser beantworten als jemand der diese Art Intimität und Privatheit mit dir gelebt hat? Also wenn die sich zur Verfügung stellen, was ich zum Beispiel immer gemacht habe, auch in anderen Trennungen, bevor die Trennung, bei der es besonders schwierig wurde, da ging das auch, dass man dann später zumindest fragen konnte, sag mal, wie hast du das eigentlich interpretiert? Und das hat was sehr **\*\*Heilsames\*\***, dass man Dinge sagen darf und manchmal geht es sogar besser als in der Beziehung, leider.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:16:11] Du hast auch eine Trennung erlebt, wo der Mann, mit dem du zusammen warst, mit **\*\*anderen Frauen\*\*** zusammen war. Und dann, ich meine, das ist natürlich auch die klassische Situation, wo man eigentlich erst mal wahnsinnig wütend ist. Was macht man dann als Erstes? Was hast du gemacht?

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:16:30] Ich wollte gerade sagen, lasst uns differenzieren zwischen was man tun sollte und wie ich reagiert habe. Nein, also das war wirklich eine sehr, sehr tricky Geschichte, weil ich wirklich nicht geahnt habe, auf welchem Level und in wie vielen Bereichen sich das so abspielte und wie lange. Also das war ein echtes, ich hoffe das Trauma nicht so ein großes Wort ist, aber so fühlte es sich an. Und da war es eigentlich so, ich wollte es gerne **\*\*trotzdem noch probieren\*\***. Also trotz dieses Wissens und trotz dieses immer mehr Entdeckens, was sich hier eigentlich abgespielt hat, war ich doch noch sehr verbunden mit diesem Mann und bekam auch zwischendurch das Signal, dass das nicht mehr so weitergehen wird, dass das aufgehört hat oder das ist nicht ernst zu nehmen. Und man möchte ja die Dinge glauben, man ist so lange mit den Menschen zusammen. Und unsere Partner sind ja nie nur Partner. Die erfüllen ja ganz viele Rollen. Und jetzt auf diesen Menschen verzichten zu müssen, in Führungszeichen, nur weil diese ganzen anderen Damen aufgetaucht waren, fand ich doof. Und ich hätte es mir gewünscht, dass man es noch schafft. Aber ich habe verschiedene Dinge vorgeschlagen, die haben alle nicht so hingehauen. Das ist das, was ich meine, wenn einer nicht mitzieht, dann wird es sehr, sehr schwierig, das alleine durchzuziehen, sage ich mal, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:17:45] Und du rätst ja in dieser Situation sogar dazu, auch die Chancen zu sehen, selbst wenn die Trennung dann vollzogen wird, aber anzuschauen, **\*\*was habe ich dazu beigetragen\*\***, dass sich vielleicht unsere Beziehung nicht mehr so erfüllt angefühlt hat. Wir haben nicht mehr so tiefe Gespräche geführt, wir hatten auch vielleicht nicht mehr so viel Sex, wobei diese Häufigkeit ist ja auch nicht unbedingt ein Gradmesser, aber Intensität vielleicht. Was sind da noch so Punkte, die du dazu sagen würdest?

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:18:18] Konntest. Also ich glaube, nachdem ich mich gefangen hatte und es irgendwann auch klar war, wir hatten uns getrennt, was mir unheimlich geholfen hat, das hängt aber auch mit meiner Persönlichkeit zusammen: Ich verstehe Dinge gerne und ich werde dann richtig zum Experten. Ich grabe dann richtig, richtig tief. Ich lese, ich mache Workshops, ich höre Podcasts, ich schreibe. Ich habe wahnsinnig viel **\*\*reflektiert\*\*** und immer wieder mir Fragen gestellt und auch Fragen gestellt. Und so wurde mir immer mehr klar, wo **\*\*meine Verantwortung\*\*** auch lag. Und das finde ich aber ganz wichtig. Das machen Frauen sehr viel. Ach ja, ich hatte ja auch viel Verantwortung.

Und bei Männern oder männlicher Energie habe ich oft das Gefühl, naja, hat nicht geklappt. Also auch das bewundere ich, genau, bei der nächsten wird alles anders. Also auch das bewundere ich ein Stück weit. Deswegen, ich empfehle es nicht, immer nur so zu analysieren, weil ich das Gefühl habe, ja, man hat eine Verantwortung. Aber man trägt sie nicht alleine und vieles, was schief läuft. Ich glaube, was wichtig ist, niemand, keine Seele, nicht der, der betrogen hat, nicht der, der betrogen wurde. **\*\*Keine Seele hat es verdient, betrogen zu werden\*\***, jemals unter irgendwelchen Umständen. Weil das für mich etwas ist, was auf einem Level stattfindet, dass man nicht leicht wiedergutmacht. Und damit meine ich auch Leute, die selber schon gelogen und betrogen haben. Bin da auch nicht ganz unschuldig. Insofern, es ist immer, es ist, es ist keine, keine gute, keine, keine gute Energie, die man, oder kein gutes Signal, dass man an die jeweiligen Menschen rausendet und so ganz grundsätzlich sage ich mal, ja, ohne das moralisch zu verwerfen. Einfach, es setzt einen **\*\*Ton\*\*** und den kriegt man nicht leicht wieder hingerückt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:20:05] Könntest du an dem Beispiel dieser Beziehung beschreiben, diese Frage noch mal, was habe ich dazu beigetragen? Also könntest du beschreiben, warum eure Beziehung nicht mehr so erfüllt war? Warum da vielleicht so ein **\*\*Mangelgefühl\*\*** entstanden ist?

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:20:18] Ich habe aufgehört, **\*\*neugierig\*\*** zu sein auf den anderen Menschen und er glaube ich auch. Und ganz lustig vielleicht, als das **\*\*Smartphone\*\*** rauskam, da hat die Beziehung sich ordentlich verändert in der Zeit und ich habe sie nicht zu dem Zeitpunkt zurückbekommen, wie es vorher war. Also unsere Art, wie wir miteinander in Kontakt traten, wurde **\*\*fragmentiert\*\*** und sie verlor was von ihrer **\*\*Tiefe\*\***. Das war definitiv was, was ich gespürt habe, was ich habe ja dann auch irgendwann eins gehabt und das war nur so als äußerer Impuls. Also das hat wirklich was verändert. Da konnte ich wirklich ein Vor und Nachher sehen. Und das zweite Jahr, wie gesagt, ich hörte auf neugierig zu sein und an diesem anderen Leben teilnehmen zu wollen, weil es so dermaßen sich anders auch entwickelte. Ich ging eher in diese Yoga Richtung und meine damalige Beziehung war eher partymäßig unterwegs.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:21:22] Ich finde das total verrückt, was du mit dem Smartphone gesagt hast. Im Grunde steht das ja dafür, bekomme ich und gebe ich meine **\*\*ausschließliche Aufmerksamkeit\*\***. Und es gibt ja schon Studien darüber und was Menschen sagen, wie sie sich fühlen. Das Smartphone auf dem Tisch, ich kenne diese Diskussionen auch. Ich sage dann, ich möchte nicht permanent Informationen und Gedanken von Millionen von Menschen hier in meinem Zimmer haben, weil das Smartphone hat das alles in sich und jederzeit, du stehst kurz auf vom Tisch und dein Partner, deine Partnerin, schwupps, hat das Smartphone in der Hand und ist mit seinen Gedanken ganz woanders. Ich finde es schön, wenn ich vom Tisch aufstehe, dass er einfach da sitzt und sich freut, dass ich wiederkomme. Aber bei ihm mit seinen Gedanken vielleicht noch bei dem letzten Satz bleibt, den wir eben gesprochen haben. Das finde ich wirklich ein Riesenthema.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:22:22] Das ist es auch. Und ich glaube, je länger wir dabei sind und natürlich auch pandemiebedingt und diese Sehnsucht nach Nähe, die dadurch vielleicht noch ein bisschen größer wird, die wurde ja ein bisschen lahmgelegt jetzt. Also ob du Sehnsucht hattest oder nicht, es ging halt de facto ganz häufig nicht. Und so wurde es immer schlimmer. Und ich habe mir jetzt selber auch wieder Stück für Stück nicht, also wie sagt man, **\*\*bestimmte Regeln\*\*** eingebaut. Ich finde es sehr schön, was du beschreibst, diese Situation, dass man am Tisch saß. Zurückkommt und der Mensch nicht aufs Handy glotzt. Natürlich ist das nicht schlimm, aber es hat was von der

Fragmentierung und diese ständige **geteilte Aufmerksamkeit**, die hat wirklich was verändert. Das klingt jetzt so dramatisch, aber ich war nicht mehr so wichtig wie vorher. Da waren noch, wie du so schön sagst, viele Millionen anderen Meinungen auch auf dem gleichen Level teilweise, wie meine vielleicht. Und ich habe das eventuell auch so Ich nehme mich da gar nicht raus.

**Jutta Ribbrock**: [00:23:22] Also das, finde ich, ist ein schöner Gedanke, den wir uns auch mitnehmen können, also mit Smartphone und Computer und was man alles so rumliegen hat. Aber selbst wenn man das macht, was wir gerade beschrieben haben, dass man doch immer mal schnell wieder drauf guckt, aber sich ganz bewusst zu sagen, jetzt möchte ich mir mit meiner liebsten, meinem liebsten Zeit nehmen. Das Ding kommt mal raus aus dem Zimmer und ich halte auch mal aus, dass ich mich vielleicht einen Moment **langweile**, weil ich finde, in der Langeweile entsteht ganz viel auch. Also ausruhen, Kreativität, Ideen, Neugier.

**Ricardia Bramley**: [00:23:58] Ja, ja, das stimmt. Also tatsächlich war es bei meiner letzten Beziehung so, dass der auch oft sein Handy gar nicht dabei hatte. Man erreichte diesen Mann einfach grundsätzlich nicht. Und das war für mich so völlig unorthodox plötzlich, ne? Und ich merkte auch eine Ungeduld bei mir. Ich so, mein Gott, jetzt antworte doch mal, ne? Und da auch einfach zu dem anderen diese **Freiheit** zu lassen, das war auch gar nicht so leicht. Aber es hat mir viel beigebracht, wie es wieder ist, in einer Beziehung zu sein, in der, sobald ich da aufkreuze, **ungeteilte Aufmerksamkeit** herrscht. Und das war ganz schön. Wenn man jetzt zusammen lebt, ist was anderes. Da muss ich nicht die ganze Zeit Aufmerksamkeit haben. Aber wenn man gesagt hat, man verbringt den Abend zusammen, dann wenigstens mal darüber nachdenken, muss das Handy jetzt auf dem Tisch liegen oder muss es ins Schlafzimmer. Also ja, das ist wichtig.

**Jutta Ribbrock**: [00:24:48] Ungeteilte Aufmerksamkeit. Tada, Ausrufezeichen. Das nehmen wir uns mit. Du hast auch sehr, sehr schön beschrieben in deinen Podcast-Folgen und ich denke, auch in deinem Buch entsteht das, wenn wir eine Trennung hinter uns haben und es tut einfach scheiße. Das eine haben wir eben schon besprochen, entweder Monstersport oder Monster-Schokolade und Freundinnen und Freunde sich zur Seite holen. Und einen Tipp fand ich auch toll: **geh zu anderen und schlaf auch bei Freunden**, dass du mal rauskommst aus deinem Sumpf.

**Ricardia Bramley**: [00:25:27] Also das meine ich mit **Community**, mit Freunden, dass man da wirklich eintaucht in diese Freundschaften und alles auch da sein darf, weil diese **Ruhe in der Wohnung** am Anfang, ich dachte wirklich, ich drehe durch. Ich halte das nicht aus. Da lief immer irgendwie Musik, irgendwas immer, weil ich dachte, ich kann es nicht ertragen, wie ruhig das hier in dem Laden ist. Und da war es natürlich schön, wenn ich zu meinen Freundinnen konnte, ich habe auch nicht die ganze Zeit mit denen geredet, es war nur schön, dass jemand auf dem Sofa saß. Und einfach immer wieder zu sagen, man muss das **nicht alleine machen**. Das ist auch so eine Regel: jetzt mach erst mal alleine, find erst mal zu dir. Ich habe gerade keinen Bock auf mich, ich will gerade nichts zu mir finden. Das kann ja dann alles kommen. Aber immer dieses... Dieses Gefühl, ich habe eine Art, wie ich das bewältigen soll, weil so ist der Zeitgeist, also das finde ich **unbarmherzig**, mir selber gegenüber.

**Jutta Ribbrock**: [00:26:33] Mir hat auch kürzlich eine Freundin, die verlassen worden ist von ihrem Mann, erzählt, dass sie mal wieder mit einer Freundin gesprochen hat, die gesagt hat, wenn was ist, ruf mich an. Und dann sagte diese andere Freundin, naja, jetzt müsstest du doch langsam mal durch sein. Und dieses **du müsstest jetzt** ist sowieso

einer der schlimmsten Sätze. In jeder Hinsicht. Das Da müsstest du doch wissen, was, das weißt du nicht. Hey, wenn jemand sagt, ich weiß das nicht, oder wenn jemand sagt, es geht mir doch schon wieder schlecht, ich dachte, ich wäre schon weiter. Genau, da haben wir anderen Freundinnen gesagt, ja so ist das haltend. Man muss das auch als Freundin, als Freund **\*\*aushalten\*\***, dass man sich das tausendmal dieselben Geschichten nochmal anhört. Das ist wirklich Liebe in der Freundschaft.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:27:23] Ganz genau. Und ich denke auch dieses, du müsstest schon drüber sein. Die Leute meinen das gar nicht böse, aber was passiert ist, ist, sie haben es **\*\*vergessen\*\***. Sie haben vergessen, wie dolle das weh tut. Ich habe das nämlich oft erlebt in Freunden, nicht oft, Entschuldigung, manchmal erlebt in Freundinnen, die in Beziehungen waren. Die haben es einfach vergessen. Und wenn die nämlich dann wieder getrennt waren und ihnen wieder einfielen, oder jetzt, sie es wieder lernen mussten, wie schwer das war. Dann merken sie es natürlich auch wieder und die Empathie kommt zurück, aber die Menschen vergessen einfach Schmerzen. Wir sind ja auch evolutionär ein bisschen so aufgebaut. Mein Gott, wer hält das sonst aus hier?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:28:03] Das ist gut, dass wir das schaffen, das zu vergessen.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:28:05] Genau, genau. Also oft habe ich festgestellt, dass man dann noch mal sagen muss, sag mal, erinnerst du dich noch, wie es war? Weißt du es noch? Und wenn man das mal kurz triggert, dann fällt es den Leuten eigentlich auch relativ schnell wieder ein, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:28:21] Noch ein toller Tipp von dir, **\*\*don't look him up on social media\*\***. Guckt nicht auf Social Media, was er so treibt und plötzlich vielleicht auch mit der Neuen auf Fotos zu sehen ist.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:28:31] Ja, das finde ich ganz, ganz wichtig und das ist ganz, ganz schwer. Also Social-Media, wenn die so aktiv sind, dann wird es wirklich eine Qual. Also ich habe es natürlich gemacht, ich rede ja aus Erfahrung. Ich habe nachgeschaut und dann tauchte die neue Dame auf und dann wurde die natürlich gnadenlos verurteilt. So nach dem Motto, was soll die denn haben? Das ist ja klar, die ganze wenig elegante Palette habe ich abgespielt und irgendwann kam aber der Punkt, wo ich merkte, ich möchte nicht mehr leiden. Der kam ganz oft und dann wurden ganz viele **\*\*Verhaltensweisen geändert\*\*** und das war eine davon, dass ich gesagt habe, ich will nicht mehr zusätzlich leiden. Ich muss schon genug hier durch, ohne dass ich jetzt auch noch da ständig nachsehe, weil das Leben hat nichts mehr mit einem zu tun und es ist unglaublich **\*\*toxisch\*\***, sich selbst gegenüber.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:29:27] Und das ist im Grunde auch der Prozess, den du beschreibst, zieh die **\*\*Aufmerksamkeit ab von ihm\*\*** und **\*\*lenk sie auf dich selber\*\*** und auch auf andere Beziehungen, also auf dich selber und auf die guten Freundschaften, die da waren.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:29:42] Ganz genau. Das ist das Problem, dass am Anfang wahnsinnig viel Energie natürlich noch zu diesen Menschen geht und dann bleibt nicht mehr viel für einen selbst. Und das ist auch okay am Anfang, meine Güte, man hat sich ja auch gerade getrennt. Aber was ganz wichtig ist, ist, dass man irgendwann wieder ein **\*\*Interesse an sich selbst\*\*** entwickelt. Vor allem, wenn man in einer längeren Beziehung war, dann ist vielleicht das eine oder andere der **\*\*eigenen Identität\*\*** sehr dolle mit diesem anderen Menschen **\*\*verschmolzen\*\***. Und der Teil ist es, von dem man so schwer

loskommt, weil das sind Anteile, die einem selber gehören und die hat jetzt gerade jemand anders noch im Besitz. Die **\*\*wieder zurückzuholen\*\***, das ist wirklich eine Aufgabe und die braucht Zeit. Ich habe das viel über so eigene **\*\*Visualisierung\*\*** gemacht, dass ich mir vorgestellt habe, wie ich wirklich, wie so kleine Stecker, immer wieder einen **\*\*Stecker rausziehe\*\*** aus dem anderen Menschen, dass der Strom abfließt von ihm und wieder zu mir zum Beispiel, ja. Also das einfach immer wieder, wenn ich merke, der hat das gesagt und ich habe auch Freundin gefragt, was meinst du, was er damit meint oder was meint er da mit dem Hashtag oder dieses **\*\*Obsessive\*\***. In den anderen sich reinhaken und da nicht rauskommen, da hilft es immer wieder zu sagen, lass den Strom zurückfließen, lass die Aufmerksamkeit zurückfließen, auch wenn ich gar kein Interesse an mir und allem, was mit mir in diesem Leben jetzt gerade zu tun hat, immer wieder zurückziehen. Irgendwann geht es dann auch, es dauert einen Moment.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:31:11] Das ist ein tolles Bild, finde ich, mit dem Stecker ziehen. Du sprichst auch in deinem Podcast noch von einer besonderen Art der Beziehung, von **\*\*narzisstischen Beziehungen\*\*** und wie wir da rauskommen. Erstmal, was meinst du mit einer narzisstischen Beziehung?

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:31:30] Danke, dass du noch mal nachfragst, weil das Wort ist ja gerade inflationär seit ein paar Jahren, überall auf Social Media und in Büchern. Für mich, die keine Expertin ist, hat sich so dargestellt, das narzisstische Verhalten, dass man nicht wirklich eine Verbindung mit mir eingeht, sondern dass alles, was in Verbindung zu mir steht, letztendlich **\*\*dem anderen dient\*\***. Seinem Image, seiner Position, seiner Eitelkeit, seinem Willen, seiner Planung für den Tag. Dass es letztendlich doch viel **\*\*Manipulation\*\*** gibt, damit ihm gedient ist, diesen Menschen. Und es hat wenig dann mit einem zu tun. Und wo es vor allem deutlich wurde und in welcher Signifikanz es auch vorherrschte, wurde mir allerdings erst bei der **\*\*Trennung klar\*\***, weil ich wirklich wortwörtlich über Nacht von Frau und all den Rollen, die dazu gehören, zu, wie ich es empfunden habe, einer **\*\*Feindin\*\*** wurde. Ich wurde angefeindet, ich wurde wirklich stark beleidigt und angegriffen, mir wurde auch gedroht und ich dachte, wow, dazwischen waren keine 24 Stunden. Und dann weißt du, du hast es nicht mit Liebe zu tun, da ist was ganz Starkes anderes im Spiel und das kann nicht positiv sein. Du hast deine **\*\*Bewunderung entzogen\*\***. Ganz genau. Ich habe meine Energie entzogen sozusagen und habe dann irgendwann auch festgestellt, es ging **\*\*gar nicht um mich\*\***. Das musste auch erstmal schlucken, weil zu jeder narzisstischen Dynamik gehört auch jemand, der sie gerne bespielt. Also ich in dem Fall, nicht gerne, vielleicht auch nicht bewusst immer, aber ich war auch jemand, bin es vielleicht noch, die viel umsorgt werden wollte, die das Gefühl haben wollte, da ist jemand und der macht und der tut. Und das muss ich ganz ehrlicherweise sagen, das wurde auch geliefert, all die Jahre. Ich kriegte viel Aufmerksamkeit, ich wurde unterstützt in meinen Hobbys oder meinen neuen Interessen. Das kam alles, sofern es keine besondere Unbequemlichkeit für den anderen war. Also auch da immer wieder diesen Weg zurück zu diesen Menschen und nicht zu einem selber. Und da habe ich besonders angesetzt nach der Trennung und habe geguckt, also... Ich war so determiniert, ich wusste, **\*\*das passiert mir nicht nochmal\*\***. Die schlimmste Trennung, die ich je erleben werde, die hat schon stattgefunden. Das passiert nicht nochmal und das geht. Also ich glaube fest daran, dass man seine Muster, vielleicht nicht gänzlich, aber so weit auflösen kann, dass die nächsten Beziehungen nicht so verlaufen müssen und die Breakups schon gar nicht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:34:13] Was hat dich gerade so angezogen an diesem narzisstischen Menschen, also der hatte das eine hast du gerade beschrieben, er war schon irgendwie auch fürsorglich, aber gab es noch andere Wellen da zwischen euch?

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:34:27] War unglaublich **\*\*dreist und frech\*\*** und nahm Platz ein auf der Welt. Das war überhaupt, da war keine Genanz da, da war keine, da war nicht mal Skrupel teilweise und weil ich selber von Natur aus, ich bin sehr irisch oder auch sehr amerikanisch erzogen, wir sind sehr höflich, wir sagen viel sorry und wir sind generell erstmal sehr höfliche Menschen, es sei denn man streichelt gegen die Fellrichtung oder so. Und dass jemand so uninteressiert daran ist, immer höflich zu sein oder sich zu entschuldigen. Das ist vielleicht auch männlich-weibliche Energie, das weiß ich gar nicht so genau, muss es vielleicht auch nicht benennen. Aber **\*\*das hat mir imponiert\*\***. Boah, was der drei ist. Krass, was der alles kriegt und schon geschafft. Und der sich traut.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:35:19] Das war beeindruckend für mich. Das kann ich auch ein bisschen nachvollziehen. Das freut mich. Ja, ja, ja. Genau diese, ich kenne auch diese Art von, also für mich ist es schwer oder nicht schön, wenn ich das Gefühl habe, ich fall jemanden zur Last oder ich gehe jemanden auf die Nerven mit meinen Geschichten und bin auch eher zurückhaltend oder wenn ich um was bitte sage, könntest du vorstellen vielleicht eventuell möglicherweise das und das für mich zu machen. Und jemand, der so offensichtlich so einfach **\*\*total in seinen Schuhen steht\*\*** und ich sage jetzt mal ganz dreist, der scheißt sich nix und zieht was durch, das bewundere ich auch in gewisser Weise und denke, so ein bisschen, so eine kleine Scheibe würde ich mir da vielleicht gern von abschneiden, weil ich dann manchmal zu nett und zu liebend bin.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:36:09] Ja, und wenn du merkst, dass du dir diese Scheibe nicht so richtig abschneiden kannst, weil irgendwie hast du doch noch Hemmung, ja, dann ist natürlich toll, wenn du den Partner, die Partnerin vorschieben kannst und sagst, kannst du mal? Der erledigt das für dich. Da war viel Delegieren. Was auch glücklich entgegengenommen wurde, weil je mehr Lebensbereiche ich von dem anderen erledigen lasse, in Anführungszeichen, desto weniger Kontrolle habe ich ja dann. Man muss dazu sagen, nicht als Entschuldigung, aber vielleicht als Erklärung, ich war auch **\*\*alleinerziehend\*\*** zu dem Zeitpunkt und ich war so froh, dass mir jemand mal was abnimmt, weil das so scheiße anstrengend ist. Sorry, aber es ist so, ich glaube, jede alleinerziehende Mutter weiß, wovon ich rede. Man ist dann einfach so froh, wenn einer mal sagt, soll ich einkaufen gehen oder soll ich den zum Kindergarten bringen? Du möchtest am liebsten eine Medaille verleihen in dem Augenblick. Wie alt ist dein Sohn jetzt? Jetzt ist er erwachsen. Jetzt wird er in paar Tagen 22.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:37:10] Wow. Ja. Also aus dem Größten raus, wie man so sagt. Ja.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:37:14] Wenn Gott so will, sozusagen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:37:17] Das hört nie auf. Meine Kinder sind auch über 20 und sind selbstständig und trotzdem ist man immer Mama.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:37:25] Ja, das bleibt. Schön, wenn sie einen noch aufsuchen, oder?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:37:28] So ist es, total. Da wir gerade bei den Kindern sind, das habe ich auch selbst erlebt, das fand ich das **\*\*Allerschwerste\*\***. Bei einer Trennung, das eine ist, **\*\*wie sagen wir es ihnen auf eine gute Art\*\***. Ich muss sagen, ich glaube, wir haben es nicht so gut gemacht, wie wir es ihnen gesagt haben und wir haben es danach sehr gut gemacht, wie wir weiter miteinander **\*\*Familie gelebt\*\*** haben, Also bis heute und Das ist jetzt 15 Jahre her oder so. Wir machen die ganzen wichtigen Sachen zusammen.

Geburtstage, Weihnachten, obwohl ich einen neuen Partner habe. Aber wir sind weiterhin Familie. Mein früherer Ehemann ist für mich weiterhin Vertrauter. Wir haben tolle Gespräche. Wir sind zu viert mit unseren zwei Töchtern und wir zusammen und essen zusammen und lachen. Und es ist alles gut. Aber dieser Moment, den Kindern das mitzuteilen. Kannst du uns da was zu erzählen? Das ist für mich selber ein **\*\*Trauma\*\***, ehrlich gesagt.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:38:33] Ja, das verstehe ich auch sehr gut, weil das so ein ausschlaggebender Moment ist. Es ist so ein Moment, an den sich alle erinnern. Also für mich, es gab ja zwei Trennungen, die mein Sohn mitbekommen hat. Die erste war von seinem Vater und die zweite war dann von seinem Stiefvater, der aber lange da war. Und die zweite war er nicht mehr so überrascht und ich glaube, er war ein bisschen erleichtert, dass jetzt wenigstens diese Streitigkeiten aufhören würden. Was mir nicht gelungen ist, was mir bis heute wahnsinnig leid tut in dieser zweiten Trennung, ist, dass ich ihn **\*\*nicht abgeschirmt\*\*** habe von manchen Details, die zu Tage getreten sind. Also darunter zum Beispiel dieses parallele Dating meines Ex-Mannes damals, dass ich das nicht, also das tut mir sehr leid einfach, dass ich das nicht irgendwie geheim halten konnte, Aber es war so groß. Und wie gesagt, auf so einer massiven Skala, dass ich nicht wusste, ich hab mich selber kaum halten können. Also ich hatte wirklich zeitweilig auch die Kontrolle über die Art, wie ich meine Emotionen ausdrücke, komplett verloren und bin da in diese, im Englischen nennt sich das **\*\*Enmeshment\*\***. Also wenn man die Kinder zu sehr reinzieht in seine, also die so ein bisschen so fast schon als Partner verwendet. Das hab ich, es war mir sehr bewusst, dass das passieren kann und ich hab auch versucht, dass irgendwie Stück weit abzuschirmen, aber es ist mir nicht gänzlich gelungen. Und da müsste man wahrscheinlich meinen Sohn jetzt fragen, sag mal, wie findest du das denn, wie Mama das damals gemacht hat? Und ich glaube, er würde mir zustimmen, es ist nicht ideal gelaufen. Aber ja, so ist es manchmal. Also es kommt natürlich auch total auf die Umstände an. Wenn man sich auseinander gelebt hat, ist was anderes als, ja, da hat jemand schon neue Verbindungen. Neue Verbindung eingegangen. Das klingt ja nie hübsch. Nein. Also gleichzeitig musste ich ja irgendeine Erklärung haben. Ich wollte ja auch nicht sagen müssen, wir hatten keine Lust mehr, weil du signalisierst den Kindern ja auch, wie sie potenziell als Erwachsene dann eine Trennung herbeiführen. Und da willst du ja auch nicht lügen. Also das ist eine ganz Und ich glaube, auch da wieder, wenn es irgendwie möglich ist, **\*\*mit dem Partner abstimmen\*\***, so wie welche, ich setze mal in Anführungszeichen, welche **\*\*Geschichte erzählen wir\*\*** denn jetzt? Und dass die möglichst **\*\*einheitlich\*\*** ist, aber es ist übereinstimmend. Ja, also dass wenigstens das stimmt, dass wenigstens die Geschichte zwischen den Eltern stimmt und nicht als verhärtete Front gegen die Kinder, sondern damit diese Verwirrung, die unweigerlich entsteht, weil wieso, warum geht ihr auseinander, dass diese Verwirrung auf einem **\*\*Minimum\*\*** bleibt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:41:30] Ich habe an einem Buch mitgeschrieben, das heißt **\*\*Familienglück\*\***, mit Jens Korssen und Dr. Thomas Fuchs, der ist ein Kinder- und Jugendtherapeut, und da haben wir auch dieses Kapitel, sag ich mal, und der Dr. Fuchs, der hat auch viel zu tun mit Familien, wo wirklich das Kindeswohl bedroht ist, wo er als Gutachter bei Gericht auch arbeitet, also der hat, glaube ich, die allerschlimmsten Sachen schon gesehen, und auch er, er sagt So, so, so, ja. Das, was dann zählt, ihr habt noch ein, wenn euch alles auseinanderreißt und alles trennt, ihr habt noch ein gemeinsames Interesse, das ist **\*\*euer Kind\*\*** und **\*\*haltet diesen ganzen Müll fern von eurem Kind\*\*** und es soll sich später auch als Erwachsener nicht fragen müssen, wer kommt denn jetzt zur Hochzeit, Mama oder Papa, solche Sachen. Macht das für euer Kind, dass ihr zumindest diesen **\*\*kleinsten gemeinsamen Nenner\*\*** noch irgendwie hinkriegt. Oder wenn man das

Kind abgibt nach dem Wochenende, dass man einfach sich gegenüber tritt und sich begrüßt und nicht im Auto sitzen bleibt und lässt das Kind alleine zum Haus laufen. Solche Sachen.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:42:47] Ja, so kleine Signalwirkungen, aber die Kinder bekommen das auch mit. Also meine erste Trennung, wie gesagt, von dem Vater meines Sohnes, die verlief auch so ähnlich wie du es beschreibst, Jutta, dass man immer noch sehr viel **\*\*Wertschätzung\*\*** füreinander hat und auch **\*\*befreundet\*\*** ist. Und das habe ich gemerkt, das war es bis heute übrigens mit jetzt dem Erwachsenenkind immer noch total wichtig, weil es ist so lustig, wie die Kinder immer noch gerne Geschichten hören, wie man den Vater kennengelernt hat. Wie das alles so zusammenkam. Und bis heute ist mein Sohn voller Aufmerksamkeit, wenn ich was über seinen Vater erzähle. Und ich bin so froh und dankbar, dass ich seinen Vater immer noch so gern hab. Weil dann muss ich nicht ganz so viel überspielen oder so.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:43:30] Ja, und es stimmte ja auch. Man hat sich ja geliebt und es war schön diesen Menschen zu treffen und das noch auch in der Erinnerung lebendig zu halten, das war ja auch. Und oft nach einer Trennung überdeckt die Wut und der Schmerz und so überdeckt das alles, aber es war ja da und das finde ich sollen die Kinder auch wissen.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:43:50] Ja, aber ich finde schön, was du sagst. Es kann manchmal sein, dass der erste Augenblick dieser Offenbarung, das Erklärens, dass man nicht mehr zusammen ist, dass der nicht so gut verläuft. Aber aus eigener Erfahrung jetzt nur kann ich sagen, es gibt die Möglichkeit **\*\*Schadensbegrenzung\*\***. Also wenn der erste Moment nicht gut gelaufen ist, dann kann man ja immer noch zurückgehen, sagen, du pass mal auf, ich habe da irgendwie aus dem Impuls heraus geredet, ich möchte dir gerne sagen, warum das so war. Und das ist eben. Durchaus diese Momente gab, warum ich mir diesen Menschen ausgesucht habe. Also das konnte ich schon noch ein bisschen wieder hinbiegen sozusagen. Ich glaube, das geht, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:44:30] Ja, gut, man darf einen Fehler machen und das auch sagen und das nochmal versuchen, nochmal neu versuchen, ne? Gibt's für dich sowas wie untrügliche Anzeichen, dass vielleicht eine Partnerschaft nicht mehr geht, dass man merkt, da sind die und die Defizite und es ist wahrscheinlich unausweichlich, dass wir auseinandergehen.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:44:58] Ui, das ist fast schon für mich eine Expertenfrage. Ich habe nämlich gestern mit einer **\*\*Paartherapeutin\*\*** gesprochen und habe ihr genau diese Frage gestellt. Sag mal, wann weiß ich eigentlich, es ist jetzt Zeit, die Paartherapeutin anzurufen oder gleich die Scheidungsanwältin. Da hat sie was sehr Schönes gesagt und sie hat einfach gesagt, inwieweit bin ich noch... Also nicht wie glücklich macht mich der andere Mensch sozusagen, sondern inwieweit **\*\*möchte ich noch\*\***. Weil sie sagte, manchmal muss man eben, ja eben eine Tasse Tee bringen, obwohl man gerade keinen Bock hat. Dann habe ich zu ihr gesagt, weißt du ganz ehrlich, ich hätte dem die Tasse Tee lieber am Kopf geworfen, als dass ich die nochmal an den Tisch gebracht hätte. Was macht man denn dann? Und dann sagt sie, ja klar, es hat viel mit **\*\*Vergebung\*\*** zu tun. Und wenn diese Bereitschaft zu vergeben, wenn man die so gar nicht mehr in sich entdecken kann, auch über einen längeren Zeitraum hinaus, dann muss man sich natürlich fragen, sag mal, **\*\*liebe ich diesen Menschen noch\*\***? Ist da noch mehr Liebe als Verzweiflung, mehr Liebe als Ressentiments? Und ich glaube, wenn auf der Seite der Waage noch mehr steht, auf der Seite der Liebe, dann und bei dem anderen auch, das ist

ganz wichtig immer wieder, dass der auch mitzieht, dann glaube ich, hat man schon eine Chance, aber wenn man nach Anzeichen sucht, dann würde ich wieder auf diesen Punkt kommen. Wie weit bin ich noch **\*\*neugierig\*\*** auf diesen Menschen, wie weit möchte ich noch mit dazu beitragen, nicht alleine, aber mit dazu beitragen, dass dieser Mensch über sich hinaus wächst, glücklich ist, ja, wirklich eine gute Partnerschaft mit mir lebt. Und das wollte ich nicht mehr. Ich wusste einfach, ich komme nicht an den Punkt zurück. Aber ich habe eine Weile Das war nicht so, so wie... Jetzt hab ich das und das erfahren, jetzt kannst du mich mal so ungefähr. Ich hab wirklich **\*\*sechs Monate\*\*** von der Entdeckung bis zum Abschluss gebraucht, um zu sagen, so nicht mehr, es ist vorbei.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:47:03] Gerade hast du Paartherapeutinnen angesprochen. Hast du auch eine Trennung mit Hilfe einer neutralen Person vollzogen? Hast du das auch erlebt?

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:47:12] Nein, ich wollte das gerne, aber die andere Partei wollte nicht. Also da kamen ganz viele Erklärungen, warum man das nicht möchte, weil ich dachte vielleicht hilft uns das noch, aber ich habe es nie wirklich erfahren, Paartherapie muss ich sagen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:47:29] Es könnten ja auch zwei Sachen herauskommen. Entweder man findet einander wieder, weil man ins Gespräch kommt und nicht die Gespräche immer wieder auf dieselbe Weise verlaufen, bis man sich doch wieder anschreit und einer rennt aus dem Zimmer oder so. Ja, dass die neutrale Person einem helfen kann, auch miteinander ins Gespräch zu kommen und dann doch wieder das Interesse und die Neugier zu entdecken. Oder das Entflechten geht auf eine Weise, dass es nicht so weh tut und mit mehr Respekt passiert. Also ich denke auch. Diese Chance sollte man nicht verwerfen, wenn es irgendwie vielleicht noch Hoffnung gibt.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:48:04] Ja, das denke ich auch. Ich finde überhaupt, dass es **\*\*vielerlei Gründe gibt, zusammen zu bleiben\*\***. Nun bin ich aus Versehen Trennungsexpertin geworden, deswegen ist das vielleicht ein bisschen überraschend. Aber ich finde, dass es ganz viele gute Gründe gibt, trotz irgendwelcher Fehler, in Führungszeichen, zu bleiben. Aber ich finde, dieser Kult, der manchmal so entsteht, jetzt sind wir verheiratet und jetzt muss man wegen der Kinder, wegen dies, dem und alles zusammenbleiben, also da gehe ich nicht so ganz mit. Das sehe ich so nicht. **\*\*Happy parents make happy children\*\***. Also glückliche Eltern machen glückliche Kinder, meiner Meinung nach.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:48:41] Ich glaube auch, und gut, das wird manchmal auch als Entschuldigung von getrennten Eltern interpretiert, aber wenn Kinder mit ihren sehr, sehr feinen Antennen spüren, dass die Eltern sich doch nicht mehr so gut verstehen, dann denken sie, dass so Beziehung geht. Da sind wir Vorbild auf eine Weise, die wir auch nicht Vorbild sein wollen.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:49:05] Ja, und vor allem ist es so, wie kann ich meinem Kind beibringen, wie ein erfülltes oder glückliches Leben aussieht, wenn ich die ganze Zeit so was anderes lebe, weil die Kinder hören letztendlich nicht immer auf das, was wir sagen, die gucken auf das, was wir tun, leider. Das ist so doof, weil das Reden ist so viel leichter. Ja, und sie spüren. Genau. Und sie können es auch verbalisieren in einem sehr jungen Alter schon. Deswegen, ich fand es auch immer wichtig, **\*\*nachzufragen\*\***. Hast du Fragen zu dem, was gerade passiert? Wie sieht das für dich aus? Und da hat mein Sohn schon mit vier einfach wahnsinnig intelligente Fragen gestellt, differenziert und da wusste ich, okay, daraus kann ich das Signal nehmen. Wie viel kann ich erzählen? Wie viel ist er

schon bereit zu hören? Und das muss nicht alles sein, aber die sind schon, die sind wach, die Kinder heute, das ist irgendwie anders. Kannst du dich noch erinnern an Fragen, die er gestellt hat? Ja, ja, sehr gut, weil sie manchmal sehr schmerzhaft waren. Also eine insbesondere, da waren wir wieder aus New York. Also da ist mein Sohn geboren und da habe ich auch lange gelebt. Sind wir zurück nach Deutschland gekommen und der hat gesagt, weißt du, Mama, ich verstehe, wenn Papa und du sich nicht mehr vertragen. Ich finde das immer noch schwer emotional. Ich verstehe das, aber ... **\*\*Musstest du gleich so weit wegziehen\*\*?** Und da weiß ich noch, dass ich gezögert habe, weil ich selber die Antwort nicht kannte. Ich hatte das Gefühl, ich brauche wieder Sicherheit und ich kann nicht mehr nur in New York leben. Aus ganz vielen Gründen, weil es eine anstrengende Stadt ist, die ich sehr liebe, aber die wirklich, wirklich anstrengend ist. Und ich wusste, hier bin ich erstmal safe und von hier kann ich mich sortieren. Und da habe ich gesagt zu Landi Landi, ich brauche jetzt erstmal Unterstützung und die erfahre ich nur hier. Aber ich wusste, dass die Antwort nicht ausreichte. Ich war selber nicht mit der Antwort zufrieden. Bis heute finde ich das schwierig. Tolle Frage.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:51:13] Leider eine sehr gute Frage, ja. Die spüren so viel, ja. Das ist auch auf irgendeine Weise wunderschön, wie viel sie spüren. Jetzt gucken wir nach vorne, Ricardia. **\*\*Change your dating patterns\*\***. Also die Muster, in die wir immer wieder verfallen, auch mit neuen Partnern. Und du hast auch, du beschreibst in deinem Podcast, was ich gehört habe, so schön. Wie wir an einem Menschen was entdecken können, was uns gefällt, was uns guttut. Und dass wir das vielleicht sogar erst mal **\*\*üben mit Personen, mit denen wir keine Liebesbeziehung haben\*\***. Erklär uns das mal.

**\*\*Ricardia Bramley\*\***: [00:51:53] Ja, genau, also ich hatte dann natürlich wahnsinnig viel Kontakt wieder zu meinen Freunden und habe diese Beziehungen wahnsinnig intensiviert und hatte auch männliche Freunde, mit denen ich sehr enge freundschaftliche Beziehungen dann eingegangen sind und ich fing an zu **\*\*beobachten\*\***, was ist das mit diesen Menschen, männlich oder weiblich, was mich sie so lieben lässt, warum ich mich so wohlfühle mit denen, warum ich hier ich sein kann. Fing an, diese **\*\*Qualitäten so ein bisschen rauszudestillieren\*\***. Also bei dem einen war es zum Beispiel einer meiner engsten Freunde, der hat eigentlich grundsätzlich immer gesagt, ja ist richtig so. Egal, ich habe geschimpft, ich habe getobt und habe gesagt, ich habe keinen Bock mehr. Ja, das ist richtig so, sagt er. Das fand ich Wahnsinn, dass jemand einem so diese **\*\*Dauerabsolution\*\*** erteilt zum Beispiel. Kann man natürlich vom Partner nicht in der Weise erwarten, aber dass jemand grundsätzlich erst mal sagt, **\*\*so wie du bist, bist du gut\*\***. Wir können an der Art und Weise, wie du es ausführst, vielleicht ein bisschen modifizieren, Feintuning, aber erstmal ist alles richtig hier. Die anderen Qualitäten waren, dass sie, ich komme dahin und dann sagen sie, setz dich erst mal hin und iss was. Also das sind so ganz kleine Dinge, ganz kleine Qualitäten bis zu ganz großen, dass ich um zwei Uhr morgens anrufe und sage immer, ich habe hier gerade eine Panikattacke, ich weiß nicht, was ich und so Stück für Stück zu gucken. Weißt du was, **\*\*Freundschaft\*\***, das müsste eigentlich der erste Indikator sein, ob hier was steigt oder nicht. Diese Qualitäten der, ich will nicht sagen bedingungslose Liebe, weil ich weiß nicht, ob man die über Kinder hinaus hinkriegt, aber diese wahnsinnig großzügige, expansive **\*\*Zuneigung\*\***, die habe ich gesucht und ja, dann auch in der nächsten Beziehung danach auch viel davon entdeckt, ja. Auch wenn ich es am Anfang nicht gesehen habe.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:53:48] Das war die Beziehung, Der Mann, der noch Kinder möchte, mit dem du jetzt nicht mehr zusammenleihen kannst, das klang schon so durch, dass das eigentlich von der Basis, die ihr hattet, sehr, sehr gut steht.

**Ricardia Bramley**: [00:53:58] Ja und was vielleicht ganz wichtig ist so von wegen **changing your dating patterns**, also die Muster wirklich umändern, ist dieses, ich bin da gegen meine Instinkte gegangen, ich hatte gar kein Interesse, der hat mich, das war optisch sicherlich ein nett aussehender, ansprechender Mensch, aber so gar nicht, da sprang nichts bei mir an, aber ich hatte mir gesagt, ich will etwas anders machen, also bin ich hingegangen zum ersten Date, kein Funke, kein gar nichts, Ich dachte, pff, von dem höre ich nie wieder. Der hat auch kein Interesse. Dann kam es aber trotzdem zum zweiten Date und ich wieder, ja okay, fine, dann mache ich das jetzt halt. Also so nach dem Motto **just say yes**, whatever comes next, was auch immer als nächstes kommt, ist erstmal egal, sag jetzt einfach erstmal ja und habe dann einfach gemerkt, krass was der für Sachen sagt und der wurde natürlich mit dem zweiten Date schon, der wurde **immer schöner** und ich dachte so, Wahnsinn, was geht denn jetzt gerade ab! Es ist, wie wenn du der **Verkabelung deines Gehirns** gerade zusehen kannst, die **Neuverkabelung**, ne? Und ich dachte echt so, wow, hier wird was auf den Kopf gestellt. Und dann wusste ich, dass die innere Arbeit passiert sein musste, weil sonst hätte ich ihn erstens nicht registriert und wäre zweitens nicht geblieben. Und das war sehr schön. Das kann mir auch keiner nehmen, ob wir noch zusammen sind oder nicht, ne? Ich weiß, diese Art Leid, es kommt bestimmt noch anderes, aber diese Art Leid, die davor war, die mache ich mit großer Wahrscheinlichkeit nicht noch mal durch. Also **gib jemanden eine Chance**. Ja und geh vielleicht gegen deine Urinstinkte, nicht gegen deine Intuition, gegen deine Urinstinkte, weil eventuell sind die nicht so ganz richtig verknüpft.

**Jutta Ribbrock**: [00:55:37] Genau, da wo du so automatisch drauf abfährst, das sollte man vielleicht mal mit einem **gewissen Misstrauen** anschauen. Und ich finde es so schön, wie du gesagt hast, der wurde immer schöner, das kenne ich auch.

**Ricardia Bramley**: [00:55:49] Ja, so ist es. Man kann sich selber zusehen, wie man so ein bisschen fällt. **Falling in love**, deswegen heißt das so schön.

**Jutta Ribbrock**: [00:55:59] Wunderschön. Ricardia, ich habe am Schluss immer eine bestimmte Frage, die ich meinen Gästen stelle, die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich **Glück**?

**Ricardia Bramley**: [00:56:13] Mich **selber richtig gut zu mögen**. Das ist für mich Glück.

**Jutta Ribbrock**: [00:56:21] Wunderbarer Satz. Ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch.

**Ricardia Bramley**: [00:56:29] Ich danke dir für deine wunderbaren Fragen Jutta und deine wunderschöne Art, so sensibel darauf einzugehen. Ganz herzlichen Dank.

**Jutta Ribbrock**: [00:56:36] War toll. Ich habe auch ganz viel mitgenommen, gelernt und ich freue mich so sehr dich getroffen zu haben. Wir sehen uns jetzt zwar nur online, aber schön, dass wir uns kennengelernt haben.

**Ricardia Bramley**: [00:56:49] Das empfinde ich ganz genauso. Vielen Dank Jutta.

**Jutta Ribbrock**: [00:56:52] Danke dir. Wenn du mehr über Ricardia Bramley erfahren möchtest, schau gerne in die **Show Notes** zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu ihrer Website und zu ihrem Podcast. Und wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine **Bewertung** schreibst und auf die fünf Sternchen

klickst. Und bitte ganz gern weiter sagen, dass es den Podcast **\*\*Einfach ganz Leben\*\*** gibt, mit ganz vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt's auf **\*\*einfachgansleben.de\*\*** und noch mehr tolle Podcasts auf **\*\*podcast.agon-verlag.de\*\***. Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren und alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge. Da freue ich mich, wenn du wieder dabei bist.

**\*\*Speaker 1\*\***: [00:58:40] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen **\*\*Schlafindex\*\*** misst die **\*\*Apple Watch\*\*** regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.