

## Podcast mit Selina Vogt

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

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:01:29]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, erfüllter und auch leichter und entspannter macht. Heute ist bei mir \*\*Selina Vogt\*\*, Psychotherapeutin und Yogalehrerin. Und dies beides verbindet sie in ihrer Arbeit und auch in ihrem aktuellen Buch, \*\*Yoga für das innere Kind\*\* mit dem Untertitel mit 55 Übungen, die Vergangenheit heilen. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Selina, herzlich willkommen!

\*\*Selina Vogt\*\* [00:02:24]: Hallo Jutta, danke für die Einladung und für die nette Begrüßung.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:02:28]: Ja, auf dem Weg hierher ist mir der Satz in den Sinn gekommen: Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit. Das spricht ja auch aus deinem Buch.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:02:38]: Ja, genau. Also zumindest im Inneren. Ja, es ist innerlich nie zu spät für eine gute und glückliche Kindheit.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:02:47]: Du hast das innere Kind mit Yoga verbunden. Und wer uns jetzt zuhört, hat wahrscheinlich auch schon irgendeine Vorstellung davon, was dieses innere Kind wohl ist, aber vielleicht können wir da noch mal mit einer Definition anfangen. Was ist das eigentlich, das innere Kind?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:03:05]: Das innere Kind ist erst mal aus der Therapie, und zwar in den 70er-Jahren wurde das schon entwickelt, also im Rahmen der systemischen Therapie, dass wir unterschiedliche Anteile in uns tragen. Jeder Mensch, jeder gesunde Mensch auch, trägt unterschiedliche Anteile in sich, unter anderem eben den inneren Kindanteil, der zusammengefasst ein wesentlicher Teil von unserem Unterbewusstsein ist, nämlich unsere Erfahrungen und Prägungen aus der Kindheit. Das können positive Prägungen sein. Also wir haben vielleicht ein abenteuerlustiges, fröhliches, wildes, lustiges inneres Kind in uns, was wir dann eher so als den \*\*Sonnenmodus\*\* zusammenfassen würden, und eben auch eher die Schattenanteile, also vielleicht ein trauriges, ein ängstliches, ein traumatisiertes inneres Kind. Genau, eigentlich jedes negative Gefühl, das wir so kennen

aus dem Alltag – Scham, Schuld, Neid, was auch immer – kann mit diesem inneren Kindanteil resonieren.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:04:22]: Und da gibt es ja dann auch diese zwei Begriffe

\*\*Sonnenkind\*\* und \*\*Schattenkind\*\*. Das hast du gerade schon angedeutet, mit diesen zwei Anteilen. Dann ist es ja quasi so, wenn ich das richtig verstehe: Oft ist, wenn wir jetzt heute als Erwachsene auf irgendwas empfindlich reagieren, oder es macht uns was wütend, oder unsicher, oder traurig, dann hat das oft gar nicht mit der aktuellen Situation im Jetzt zu tun, oder das ist nicht unbedingt die Ursache, oder vielleicht auch nicht der Konflikt, den ich jetzt gerade mit einer Person im Hier und Jetzt hab, sondern da meldet sich das innere Kind, das vielleicht ein Defizit hat oder eine Verletzung aus früheren Zeiten, wo quasi ein Knopf gedrückt wird in dem Moment.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:05:08]: Ja, also ich finde, solche Situationen darf man sich wirklich immer ganz genau angucken, um dann wirklich unterscheiden zu können, welcher Anteil in mir ist jetzt gerade aktiv. Also den darf man wirklich aufdröseln und wirklich gucken. Genau, weil es kann ja auch durchaus sein, dass im Hier und Jetzt wirklich auch Emotionen oder Gefühle begründet sind. Also wenn jetzt beispielsweise eine Kollegin irgendwas Fieses zu mir sagt, dann ist meine erste Aufgabe zu gucken: Ist das jetzt nur meine Interpretation, dass das fies ist? Also ist da eben ein Teil von mir, der jetzt angetriggert wird, vielleicht das innere Kind? Falls ich zu dem Schluss komme, ja, das ist so, ich habe schon frühere Erfahrungen gemacht oder ich habe früher schon Gefühle erlebt, die sich so ähnlich anfühlen, wie ich mich jetzt gerade fühle, und zwar nicht nur die Gefühle, sondern auch die Gedanken sind vielleicht ähnlich oder auch die Körperempfindungen, die ich in diesem Augenblick habe. Und dann darf man aber auch noch mal gucken, okay, da wird vielleicht was in der Vergangenheit angetriggert. Ist es jetzt wirklich aus der Kindheit, oder es gibt ja auch andere Erfahrungen aus der Vergangenheit, die uns prägen. Das kann auch ein innerer Teenager-Anteil sein, oder ein junger erwachsener Anteil, oder vielleicht die Verletzung von vorgestern, die jetzt noch mal aktiv wird. Und da dürfen wir wirklich unterscheiden, was ist denn, welcher Anteil ist es denn jetzt in uns, der gerade aktiv wird? Dann kann ich natürlich im Hier und Jetzt einfach auch noch mal nachfragen, also in meinem Erwachsenenmodus quasi, im Hier und Jetzt, in meinem \*\*Erwachsenen-Ich\*\*, kann ich dann zum Beispiel die Kollegin noch mal fragen: Wie hast du denn das jetzt gemeint? Könntest du das vielleicht noch mal erklären oder noch mal dich äußern dazu? Dann kann man noch mal gucken, okay, was kommt jetzt da zurück? War es wirklich fies gemeint, was es ja auch mal gibt, ja? Genau, dann kann man wirklich schauen, okay, auf einer Erwachsenenebene. Wie kann ich dem ... Dann ist vielleicht meine Wut, die ich eventuell in diesem Augenblick empfinde, ja auch wirklich im Hier und Jetzt begründet. Und dann hat aber auch wieder das innere Kind Einfluss: Wie reagiere ich jetzt? Also rücke ich jetzt innerlich gleich mit der ganzen Armee an, ja, oder schicke ich mal eine Amazone vor, die vielleicht mal sagt: Hey, ich ... so, also die dann was entgegnet und sich da vielleicht auf einer höflichen, aber bestimmten Art und Weise abgrenzt. Und da spielt das innere Kind dann auch wieder eine Rolle: Also wie reagiere ich dann? Ja, vielleicht ist es nur mein eigener Film, ja, aufgrund meiner Kindheitsprägung. Oder aber es ist wirklich im Hier und Jetzt begründet und dann reagiert mein innerer Kindanteil auf eine bestimmte Art und Weise.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:08:15]: Und wenn ich dann entdecke, dass es doch vielleicht gar nicht so sehr aus dem Außen kommt und es war gar nicht so fies, sondern es ist vielleicht eine etwas übertriebene Reaktion von meinem inneren Kind, wie gehe ich dann damit um?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:08:34]: Da ist es erst mal – also erst mal ist ja wichtig, dass vom Unterbewusstsein, diese Prägungen liegen im Unterbewusstsein, dass es uns erst mal \*\*bewusst\*\* wird. Ja, ah ja, hier läuft gerade der alte Film. Es ist eine Prägung aus der Kindheit oder eine Verletzung, die da angetriggert wird. Das heißt, es braucht eigentlich im Vorfeld schon die Bewusstseinsarbeit, dass wir überhaupt mal wissen, ah, okay, ich bin überhaupt gerade in dieser Situation mit meinem inneren Kind und das ist wahrscheinlich mein inneres Kind. Wenn ich natürlich so in der Situation bin, die Kollegin erwartet vielleicht eine Antwort von mir, dann ist das gar nicht so einfach. Man kann sich da vielleicht, oder das was, was ich dann auch mache in solchen Situationen, dass ich mir einfach kurz vorstelle, ich nehme mein inneres Kind jetzt an die Hand, so vor dem inneren Auge, sage: Hey, alles gut, ich regle das jetzt für uns und gehe dann wieder in meinen Erwachsenen-Ich und versuche das aus dieser Perspektive zu regeln. Also das wäre dann eher so eine innere Arbeit, ganz im Hier und Jetzt. Wenn die Gefühle stärker sind und es einen mehr überholt, sage ich jetzt mal, dann kann man natürlich auch einfach um eine Pause bitten. Man kann immer mal kurz auf Toilette gehen oder sich kurz entschuldigen und sich dann sammeln.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:10:02]: Das finde ich einen guten Tipp, also dies aus der Situation rausgehen. Das ist ja oft nicht so einfach. Also dass man nicht wie quasi heulend rausrennt und die Kollegin reibt sich die Hände: Höhö, sie hat mal wieder einen Dolchstoß gelandet, sondern dass man sowas ganz Alltägliches sagt. Und das andere, was du anfangs gesagt hast, wenn man eine Frage dazu stellt, gibt man den Ball ja auch zurück. Das heißt, die Kollegin kommt so ein bisschen in den Zugzwang, sich vielleicht erklären zu müssen, und oder wenn sie empathiefähig ist, dass sie dann doch merkt: Oh, ich bin da vielleicht übers Ziel hinausgeschossen, und es kann sich dadurch schnell beruhigen. Also es braucht natürlich auch viel Mut, das anzusprechen und die Frage zu stellen. Das ist dann das erwachsene Ich, was das schon kann.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:10:49]: Das ist dann das erwachsene Ich. Ganz stolz.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:10:50]: Ich denke auch, was du eben gesagt hast, wenn ich erkenne, das ist das innere Kind und ich sage mir so: Aha, alles klar, ich kenne dich, da ist der Film, der öfter abläuft, schaffe ich ja auch dazu, eine innere Distanz einzunehmen. Indem ich es erkenne, steuert es mich nicht so stark.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:11:11]: Genau. Man tritt wie in eine \*\*Beobachterposition\*\* in dem Augenblick. Man kann ja entweder komplett symbiotisch verknüpft sein mit seinen Gedanken und den hundertprozentig Glauben schenken oder eben mehr in die Beobachterposition kommen, wo uns übrigens \*\*Meditation\*\* und \*\*Yoga\*\* auch hilft. Ja, da mehr reinzukommen oder eben aus einer Beobachterposition mehr zu beobachten und dadurch auch ein bisschen mehr Distanz zu haben.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:11:41]: Du hast es gerade schon gesagt, du hast Yoga und Meditation als Möglichkeiten, um Distanz zu schaffen, um mit dem inneren Kind umzugehen, auch um das innere Kind gut zu versorgen, nehme ich an. Wie bist du auf diese Verbindung gekommen zwischen dem inneren Kindkonzept und dem Yoga, dass das zusammenpasst?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:12:03]: Also das ist wahrscheinlich erst mal meine ganz persönliche Geschichte. Ich habe schon sehr früh mit Yoga und Meditation begonnen. Also ich war, glaube ich, jugendlich, 16. Und von daher war ich schon in der Yogamaterie drin, als ich dann angefangen habe, Psychologie zu studieren. Ich habe parallel die Yoga-

Lehrerausbildung parallel zum Psychologiestudium absolviert. Von daher war es für mich aus meiner Perspektive ganz natürlich, dass ich beide Lehren miteinander vergleiche, dass ich Parallelen erkenne und ich habe dann ganz relativ schnell auch Psychologie-trifft-Yoga-Seminare angeboten und habe für mich auch selbst in der Selbsterfahrung, ja, die Erfahrung gemacht: Wenn ich die innere Arbeit aus der Psychotherapie oder aus der Psychologie verbinde mit Yoga, mit Meditation, mit Körpertherapie, ja schlussendlich, ist es für mich **„wirksamer“**. Ja, ich komme besser an meine Gefühle. Zum Beispiel, wenn ich ... also es ist, glaube ich, unterschiedlich. Jeder Mensch. Bei manchen ist es eben so, dass ihnen einfach nur eine gute Selbstfürsorge ausreicht, damit sie sich gut und auch wohlfühlen in ihrer Haut und im Alltag. Und manchen Menschen reicht es aus, auch nur einen roten Faden so zu der Kindheit zu haben, also, dass man so einen groben Überblick sich verschafft über die Themen, eher so auf einer Verstandesebene. Und dass es dann eben hilft, den alten Film zu erkennen, sich dann gut zuzureden, innerlich einen Realitätscheck zu machen, auch umzuswitchen dann in den anderen Modus. Andere Menschen brauchen hier aber vielleicht noch ein bisschen mehr. Ja, also ich kenne viele Menschen. Für mich war es auch so, dass mir dieses rein auf der Verstandesebene nicht wirklich reicht, oder auch nicht in jedem in jeder Situation reicht, sondern dass ich über meinen **„Körper“** noch mal eine andere Zugangsebene habe, zum Beispiel zu Gefühlen. Also zum Beispiel, wenn ich in der **„Baby-Pose“** oder in der **„Kindhaltung“** aus einer Asana, aus dem Yoga, liege, kann ich viel besser mit den traurigen Gefühlen in Kontakt kommen. Wenn ich vielleicht noch traurige Musik dazu höre, fällt es mir viel einfacher, ja, da wirklich ... Es ist nicht nur auf einer Verstandesebene irgendwie wegzureden, sondern auch erst mal zu **„fühlen“**. Ich finde, das ist ganz, ganz wichtig. Also das innere Kind zu sehen, zu fühlen, auch die Gefühle da sein zu lassen, die nicht wegzudrücken. Sonst ist es so, als würde man immer so einen Wasserball unter Wasser drücken. Was, wenn man das mal gemacht hat, früher im Schwimmbad, dann weiß man, dass es recht anstrengend auch sein kann. Und man echt auch gucken muss, dass der nicht jeden Augenblick auf einer Seite irgendwie rausswitscht, und dann, wenn das passiert, dann schießt es ja richtig hoch. Und so ist es tatsächlich auch mit unseren Gefühlen. Je mehr wir die wegdrücken, desto mehr drängen sie auch an die Oberfläche. Und mir hilft sehr über den Körper, da besseren Zugang zu haben und dem inneren Kind einfach auch erlauben, da zu sein und auch der Emotion und dem Gefühl zu erlauben, im Hier und Jetzt zu sein. Und mich dann damit zu beschäftigen. Und wieder andere Menschen brauchen, also man kann das natürlich auch für sich alleine machen, wenn man sich das zutraut. Bei manchen Menschen ist es auch so, dass es eine **„professionelle Begleitung“** braucht, dass es vielleicht auch eine **„Trauma-Integration“** braucht, um eine professionelle Begleitung, damit man sich überhaupt rantraut, diese Gefühle zu fühlen, dass man innerlich überhaupt aufmacht und das Vertrauen hat, dass auch alles, was hochkommt, dass man das auch handeln kann im Hier und Jetzt. Und ja, da kann uns der Körper und auch Meditation sehr helfen. Also es war eher meine eigene Erfahrung erst mal, die mich so dahin geführt hat, ja, noch mal zu deiner Frage zurück, und dann natürlich auch die Erfahrung meiner Teilnehmer bei den Seminaren.

**„Jutta Ribbrock“** [00:16:49]: Das finde ich jetzt ganz wichtig, was du gesagt hast. Wir hören ja heutzutage auch sehr viel, und das finde ich auch einen tollen Ansatz. Also das, worauf wir uns fokussieren, das wächst. Also wenn wir uns viel auf Freude fokussieren, auf Dankbarkeit, auf viele positive Sachen, dann sehen wir es mehr und fühlen es auch mehr. Dennoch, so wie du es auch gerade geschildert hast, sollten wir und uns der **„Schattenseiten“** auch erst mal annehmen. Die auch wirklich nicht nur, ja, ich erinnere mich, dass ich als Kind schmerzhafte Erfahrungen gemacht hab, sondern das ruhig, vielleicht eben auch in so einer Yoga-Haltung, dass ich das mal auch erlebe und durchfühle noch mal, um es dann vielleicht auch irgendwie zurechtzurücken.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:17:45]: Und vor allen Dingen auch \*\*mitfühlen\*\* mit dem inneren Kind. Also es geht wirklich um dieses \*\*Selbstmitgefühl\*\* auch, dieses zu entwickeln. Oft ist es ja so, dass dieser innere Anteil uns vielleicht auch eher stressst. Wir den eher ablehnen in uns. Wir die Erfahrungen, verständlicherweise, sie auch menschlich, vielleicht auch uns wünschen würden, wir hätten sie gar nicht gemacht. Aber so ist es eben, dass dieser innere Anteil in uns eigentlich ja dann wieder abgelehnt wird. Durch uns als Erwachsener quasi. Und in unserer, ja, als Erwachsener, als gesunder Erwachsener, ist es so unsere Aufgabe, jetzt die Verantwortung zu übernehmen für diesen inneren Anteil in uns und quasi jetzt selbst gute Mama, guter Papa, ja, für dieses innere Kind in uns zu sein, und da gehört auch dazu, dass Emotionen und Gefühle da sein dürfen, dass man die wirklich fühlen kann. Und es ist ja auch mit Gefühlen so: Sie kommen und gehen ja in Wellen, ja. Also auch wenn wir nichts dagegen tun, das baut sich auf, baut sich auf, findet dann vielleicht seinen Höhepunkt und irgendwann wird es dann auch mal wieder besser und wird es wieder gut, ja, also wie so eine Welle, die dann irgendwann bricht. Und so gewinnen wir aber auch an, ja, an \*\*Selbstwirksamkeit\*\*, an \*\*Selbstbewusstsein\*\*, an \*\*Selbstvertrauen\*\*, dass wir die Emotionen halten können, und wir gewöhnen uns ja auch an Gefühle. Das ist dann wieder das Positive. Wir gewöhnen uns an Gefühle.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:19:14]: Dass sie uns nicht dauernd so umhauen wieder, ne?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:19:17]: Genau, ja. Also wenn es wieder kommt, dann ist es meistens schon nicht mehr so stark.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:19:23]: Du hast eben schon das traurige innere Kind erwähnt. Du hast ja Übungen für verschiedene Emotionen: das depressive innere Kind, das ängstliche, das wütende. Vielleicht können wir das mit dem traurigen inneren Kind noch mal aufgreifen, und du hast ja ganz konkret Übungen dazu. Da ist eine, vielleicht kannst du uns die mal beschreiben. Die fand ich so schön: Die \*\*seitliche Kindhaltung\*\*, dieser Asana, wo du im Grunde auch dazu ermunterst, die Traurigkeit zu fühlen und vielleicht sogar traurige Musik dazu aufzulegen und dass man auch mal wirklich darüber weint. Kannst du uns das mal beschreiben?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:20:03]: Man legt sich auf seine Lieblingsseite, so wie es sich gut anfühlt, man kann vielleicht auch ein Kissen unter den Kopf nehmen und man kauert sich ganz bewusst in dieses Zusammenkauern, dieses Zusammenziehen. Was ja auch, wenn wir, wenn wir Traurigkeit spüren, ist das ja oft auch die Körperempfindung dazu, dass es so ein bisschen eng wird vielleicht in der Brust. Dadurch helfen wir also über den Körper – man nennt es \*\*Embodiment\*\* – also dass der Körper quasi der Spiegel ist für unser Inneres. Und wenn wir Körperhaltungen einnehmen, bestimmte Körperhaltungen einnehmen, dann ist es eben auch so, dass die Gefühle leichter kommen können. Und in der seitlichen Kindhaltung, und dieses Zusammenziehen und dieses ganz klein machen, auch die Augen schließen, traurige Musik auflegen. Vor dem inneren Auge dann auch wirklich das innere, traurige Kind sehen. Ja, also dass man im inneren Bild sich das vorstellt. Ich finde auch, ja, dieses innere Kind ist eben auch eine schöne Metapher und lässt uns innerlich uns gut mit dem inneren Kind verbinden, weil wir doch stark \*\*visuelle Wesen\*\* auch sind. Wir Menschen über den See sind, nehmen wir ganz viel wahr und verbinden uns damit auch oft. Und wenn wir die Augen schließen und innerlich dieses innere Kind vorstellen, das traurige innere Kind, ja, kommen wir einfacher zu diesen Gefühlen. Und wir haben dadurch aber auch so ein bisschen trotzdem noch die ... Wir bleiben bei uns als Erwachsene, ja, und wir sehen das innere Kind aber vor uns, ja, das heißt, wir sind trotzdem \*\*sicher\*\*, ja, also wir sind jetzt nicht völlig in dieser Emotion

gefangen, sondern wir beobachten ein Stück weit trotzdem noch von außen, ja, und gehen dann in das \*\*Mitgefühl\*\* zum inneren Kind. Fragen uns vielleicht oder stellen uns ... Wir haben im Buch auch noch mal Fragen, die das auch noch mal triggern. Also noch mal zu gucken, was waren denn traurige Situationen, die noch mal vom inneren Auge ablaufen zu lassen. Natürlich nur so, wie es sich stimmig anfühlt und wie man sich das auch zutraut. Um dann wirklich noch mal dem inneren Kind zu erklären, was war denn da früher. Also wirklich wie jetzt eine Mama oder ein Papa liebevoll mit einem Kind sprechen würde, innerlich. Und ja, auch anzuerkennen: Ja, mein Schatz, du fühlst gerade so. Ich verstehe das, dass du so fühlst aufgrund von deiner Geschichte. Du darfst dich auch so fühlen. Also da auch nicht wieder dieses ... sonst sind wir eher im \*\*Inneren Kritiker\*\*, der das dann abstrahrt und abwertet und sagt, jetzt aber schnell in den neuen, jetzt schnell in den Sonnenmodus wechseln. Also darum geht es auch nicht, sondern wirklich mal \*\*Raum geben\*\*, diesem Gefühl Raum geben und ja, vielleicht auch, wenn, wenn es möglich ist, sich auch erlauben, noch mal zu weinen, ja, noch mal. Wir sagen ja auch, die Tränen sind so das Scheibenwischwasser vom Herzen. Und genau, ja, es ist ganz, ganz wichtig, auch \*\*Trauer\*\* wirklich Raum zu geben. Das ist auch so meine Erfahrung aus der Therapie und aus den Einzelsitzungen. Wenn zum Beispiel Wut oder auch Trauer nicht ausreichend Raum gegeben wird, sondern man gleich eben wechselt ins Sonnenkind oder in die Vergebung, dass es keine nachhaltigen Effekte wirklich hat, sondern dann eher verdrängt wird wieder. Von daher ist es ganz wichtig, auch den natürlich eher erst mal unangenehmen Gefühlen noch mal Raum zu geben.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:23:59]: Das ist ja auch oft genau das, was wir als Kinder vielleicht nicht durften. Wir sollten brav sein und ein Wutausbruch war natürlich unerwünscht. Und mit so einer Übung, wie du sie gerade geschildert hast, können wir das unserem inneren Kind mal erlauben. Okay, es darf dann traurig, es darf wütend sein und es darf mal ausrasten. Und nachdem es das sozusagen erlebt hat, kann es das vielleicht auch loslassen. Und diese Art von Druck sich meinetwegen, ja wütend aufzuregen oder diese Trauer noch so im Nachhinein noch zu empfinden.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:24:37]: Genau. Und es ist auch so, dass ein Anteil, den wir früher vielleicht eher abgelehnt haben, so auch wieder zu uns zurückkommt. Und es auch wirklich darum geht, wenn man sich, im Yoga geht es ja auch um \*\*Ganzheitlichkeit\*\* und wirklich ganz zu werden. Und da gehören halt auch unsere negativen Erfahrungen dazu.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:25:00]: Und es bleibt ja auch, also dies immer auf der Sonnenseite klappt nicht. Und die Sonnenseite können wir ja auch nur sehen, weil es den Schatten gibt. Die Dualität des Lebens. Ja, in der Hirnforschung heutzutage, es gibt dieses schöne Wort \*\*Neuroplastizität\*\*. Das heißt, wir können jederzeit, auch bis ins hohe Alter, können wir uns noch verändern, wir können lebenslang lernen. Das hat man eine Zeit lang nicht so gesehen, aber auch durch bildgebende Verfahren so einiges gefunden da in unserem Hirn. Das heißt, so eingefahrene Wege oder sogar als Bild breiter Autobahnen, die sich da so reingefräst haben und nach denen wir immer schon gehandelt haben, die können wir im Grunde ein ebnen, umleiten, neue Pfade finden. Genau, was mich jetzt noch mal interessiert auch, wie sehr, du bist ja eben auch Psychotherapeutin, wie sehr müssen wir tatsächlich auch in das Vergangene noch wieder richtig einsteigen? Also so die klassische Psychoanalyse wird ja heute eher kritisch gesehen, dieses wirklich Baden in allem von von der Kleinkindphase an, was man durchlebt hat. Wie sehr muss man noch in das Frühere einsteigen, oder wie sehr reicht, umgekehrt gefragt, gegenwärtiges Bearbeiten aus deiner Sicht?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:26:37]: Also ich glaube auch, dass es sehr \*\*individuell\*\* ist, was da ein Mensch braucht. Ich glaube jetzt auch nicht, dass es die jahrelange Psychoanalyse braucht. Nach meinem Gefühl nicht mehr ganz so zeitgemäß. Und wer hat Zeit, dreimal die Woche sich auf die Couch zu legen? Genau, also ich glaube wirklich, da ist es ganz individuell. Manchen Menschen reicht es aus, sich zum Beispiel, wie in einem Buch, wirklich noch mal ja so einen roten Faden zu finden für sich mit den Kindheitsthemen, noch einen groben Überblick reicht, dass man so ein Gefühl bekommt, zu was waren meine Themen, grob in der Kindheit. Und dann eben auf der Verstandesebene sich da zu ertappen, wenn man im alten Film ist und dann, dass man seine Tools hat, um dann umzuschalten. Das kann sein, über den Verstand sich gut zu reden, noch mal reflektieren, was ist denn jetzt wirklich im Hier und Jetzt. Ja, mal die Gefühle auch vielleicht mal zur Seite stellen für einen Augenblick. Oder eben mit inneren Bildern arbeiten, das innere Kind wie an einen inneren, sicheren Ort bringen, dass es dort, dass es dort beschützt ist zu dieser Zeit, wenn man z.B. irgendwas Aufregendes macht oder so. Und für andere Menschen ist es so, dass sie doch mehr wissen müssen, weil es vielleicht auch abgespaltene Anteile gibt, an die man alleine gar nicht rankommt. Wenn man zum Beispiel jemand ist, der sich kaum an die Kindheit erinnern kann, ist immer ein Zeichen, dass da \*\*Verdrängung\*\* mit im Spiel ist. Wir müssen uns von unserem Gehirn her ... Natürlich ist unser Gehirn eher auf die negativen Ereignisse fokussiert, weil es uns beschützen möchte. Die werden auch besser abgespeichert, die negativen Ereignisse. Die positiven müssen wir uns viel bewusster herholen. Aber ja, es ist trotzdem so, dass manche Menschen mehr wühlen müssen, sage ich jetzt mal, in der Vergangenheit. Aber es gibt inzwischen auch wirklich tolle Techniken, auch wenn man jetzt sich die Arbeit alleine nicht zutraut, sondern es eher in professioneller Begleitung sein inneres Kind kennenlernen möchte und die Vergangenheit aufarbeiten möchte. Techniken, Trauma-Integrationstechniken wie ich würde sagen, \*\*E-MDR\*\*.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:29:21]: Was ist das? Kannst du das kurz erklären?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:29:23]: Genau, das ist eine Technik aus der Traumatherapie, mit der man hilft, also dem Gehirn vor allen Dingen hilft, dem ganzen System hilft, unverarbeitete oder schlecht, ungünstig abgespeicherte Erinnerungen besser zu verarbeiten, sodass sie einem nicht mehr so triggern im Hier und Jetzt. Und mit solchen Techniken, also Neuropsychotherapie, wo man das Gehirn auch stark mit einbindet, kann man also viel schneller vergangene Erfahrungen integrieren, wie es jetzt noch war. Also wie es jetzt mit dem Beispiel der Psychoanalyse ist, wo man eben ganz, ganz viele Stunden damit verbringt. Genau. Aber ich denke, es ist auch so individuell, was jeder Mensch für sich fühlt und was sich stimmig auch anfühlt. Manchen Menschen gehen solche Methoden auch irgendwie zu schnell, virtuell. Andere Menschen können es gar nicht erwarten und sagen, ja, jetzt möchte ich es endlich hinter mir lassen. Also das \*\*Tempo\*\* ist da auch einfach ganz individuell und verschieden und finde ich darf auch sein. Jeder darf so seine Methode finden, mit der er sich wohl und mit der er sich gut fühlt.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:30:42]: Lass uns doch dann mal auf ein paar Übungen schauen, wie wir an das \*\*Sonnenkind\*\* anknüpfen und das wieder lebendiger werden lassen. Also eine ganz einfache Geschichte, die ich total nett finde, ist: Denke an einen ganz, sehr glücklichen Moment aus deiner Kindheit.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:31:01]: Tatsächlich ist es in der Therapie so, dass es vielen Menschen gar nicht so leicht fällt. Da war ich am Anfang auch verwundert, dass es vielen Menschen ... weil einfach, aber das ist auch eben, weil unser Gehirn eher auf die negativen Ereignisse sich fokussiert hat, dass es ganz schwer fällt, oft wirklich was

\*\*Positives\*\* zu finden. Aber, da ist die gute Nachricht, es reicht wirklich nur ein einziger Augenblick aus. Ja, das muss nicht, diese positive Erfahrung muss nicht stundenlang angedauert haben, ja, oder tagelang, sondern es kann ein Augenblick sein, das Gefühl, dass du in diesem Augenblick hattest, dass du das noch mal \*\*wach werden\*\* lässt, dass du das noch mal aufsteigen lässt, dir noch mal ganz genau vor Augen führst. Wie hast du dich gefühlt in dem Augenblick? Wie war die Situation, was hast du gesehen, was hast du gehört, was für ein Geruch hast du vielleicht wahrgenommen? Und dich mit deinen ganzen \*\*Sinnen\*\* wirklich noch mal in diese Situation zurückdenkst, dein inneres Kind, dein Sonnenkind dann auch wieder vor deinem inneren Auge siehst und dann voll eintauchst und dir es wirklich auch erlaubst, also es geht um \*\*Erlauben\*\* auch.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:32:19]: Ich erinnere mich zum Beispiel an wunderbare Nachmitte im Schwimmbad im Sommer. In meiner Kindheit war der Sommer auch immer sonnig. Ich glaube, ich erinnere mich gar nicht an andere. Und dann gab es im Schwimmbad diese Ketten, diese Bonbonkettenleiste, die man am Gummiband so um den Hals hat und dann durfte man die knabbern. Das fällt mir gerade ein, wie du das erzählst, auch wie roch das und wie fühlte sich das an. Dann habe ich manchmal neben dem Schwimmbecken auf dem heißen Stein gelegen und die Sonnenwärme, die die Steine so gewärmt hat und so. Das fällt mir jetzt gerade ein. Und du sagst, denk darüber nach, wie hat das gerochen, wie hat sich's angefühlt. Lustig. Genau.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:33:03]: Also es ist ganz wichtig, dass wir wirklich unsere Sinne ansprechen und auch hier kann man wieder den Körper auch mit einbeziehen und gucken: Mensch, wie hat sich mein Körper angefühlt in diesem Augenblick? Und dann darüber auch noch mal mehr dieses \*\*Körpergefühl\*\* zu verankern.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:33:23]: Beim Yoga hast du auch noch eine schöne Übung, die du auch bestimmt ganz leicht beschreiben kannst, wie wir an die Fröhlichkeit des Kindes anknüpfen. \*\*Happy Baby\*\*. Wie geht das?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:33:36]: Genau, also du liegst auf dem Rücken und greifst dann deine Füße von den Seiten und nimmst deine Füße nach oben, sodass die Fußsohlen in Richtung Himmel zeigen, so wie eben ein glückliches Baby da liegt, ja, genau. Und in dieser Haltung kannst du wirklich ja dich ausprobieren. Da geht's jetzt auch gar nicht darum, statisch dazuliegen, sondern du kannst dich wirklich ausprobieren, wie eben ein Baby sich bewegen würde, ausprobieren würde. Wie kann ich denn das Bein strecken? Wie kann ich da vielleicht so ein bisschen rumkugeln und einfach so viel Freude hat im Hier und Jetzt, im jetzigen Augenblick, im Körper, sich einfach nur freut. Wie kann sich mein Körper bewegen? Was kann ich eigentlich alles schon? Genau, und dann ganz in diesem Augenblick aufgehen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:34:27]: Und dabei glücksend lachen, ne? Genau! Du hast ja \*\*Lachen\*\* und \*\*Singen\*\* auch auf deiner Liste der schönen Heilmittel. Jetzt weiß ich nicht, jetzt überfalle ich dich mal damit. Meinst du, das kriegen wir hin, diese Übung mit Lachen das Herz erwecken?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:34:47]: Das schauen wir jetzt mal, ob wir das hinkriegen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:34:49]: Ich mach mit. Ho, ho, ho, ho, ho.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:34:52]: Genau, also du, genau, du nimmst deine Hände auf dein Herz. Und wir werden jetzt gleich den Nikolaus nachmachen, der erst mal der Ho-Ho-Ho und

dann wirklich in ein \*\*Lachen\*\* übergehen, auch wenn das erst mal vielleicht so ein bisschen künstlich wirkt. Aber wir wissen, dass unser System, unser Körper sofort drauf anspringt und auch \*\*Glückshormone\*\* dann ausschüttet. Genau, so können wir eben auch über den Körper so ein bisschen unser Gemütszustand unterstützen, positiv. Genau, und wenn wir in das Ho-ho-ho übergehen, dann öffnen wir die Arme, so als würden wir jemand umarmen wollen. So ganz weit. Genau, ja, also du atmest erst mal ein und aus.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:35:48]: Die Hände haben wir jetzt auf dem Herzraum.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:35:51]: Genau. Und beginnst jetzt, den Weihnachtsmann zu imitieren, also \*\*Ho ho ho! (lacht) Ho ho ho! (lacht)\*\* Du hast die Arme jetzt oben, streckst dich schön und wenn du natürlich noch einen Gegenüber hast, dann merkst du, ja, bei mir war es jetzt zumindest so, irgendwann war es dann ehrlich, weil wir dann wirklich zusammen gelacht haben, nicht?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:36:23]: Das war auf jeden Fall viel einfacher, als wenn man so mit sich alleine da sitzt und plötzlich meint, ich kriege jetzt einen Lachanfall. Sehr schön, dass du das mitgemacht hast. Wir zwei sind jetzt auf jeden Fall richtig gut drauf schon bald.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:36:37]: Genau.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:36:39]: Und du hast auch das \*\*Singen\*\* mit dabei, das finde ich auch total spannend. Du hast auch Übungen, wo man mitsummt oder vielleicht auch sogar eine Melodie singt. Auch das hat so eine ähnliche Wirkung.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:36:54]: Also mit dem \*\*Summen\*\* ist es tatsächlich so, dass man auch aus der Forschung weiß, dass das Summen gerade in der Kehle auch den \*\*Vagusnerv\*\* stimuliert. Also der Vagusnerv, der 10. Hirnnerv, der einen großen Teil vom \*\*parasympathischen Nervensystem\*\* ausmacht, also das parasympathische Nervensystem, das was eher für Ruhe und Entspannung zuständig ist. Und das ist eben auch, wie wir über den Körper die Seele erreichen können. Weil über Körperübungen können wir uns gut entspannen oder uns in einen entspannteren Zustand bringen. Eben über Atmung, Asanas, zum Beispiel Vorbeugen, herabschauender Hund hat alles eine positive Wirkung und stimulierende Wirkung für den Vagusnerv, der eben genau für Ruhe und Entspannung sorgt. Und was man ja auch weiß aus der Forschung: Wenn wir in einem Stresszustand sind, also einen hohen Stresspegel haben, was wir meistens haben, wenn wir uns im inneren Kindmodus befinden, können wir wenig oder kaum logisch denken. Also haben wir auch kaum Zugriff auf den gesunden Modus, sind wie im Film. Darum ist es dann erst mal wichtig, dass wir uns über den Körper runterfahren. Also zum Beispiel das Summen in der Kehle. Wir atmen ein und summend wieder ausatmen und dann ein Brummen in der Kehle erzeugen. Ich mach's grad mal vor. Das dann ein paar Mal wiederholt, das stimuliert den Vagusnerv, dass wir dann erst mal so das System wieder runterfahren können und dann wieder umschalten quasi, ja? Also, das hat auch eine sehr beruhigende Wirkung auf den Körper und aber auch auf das innere Kind, ja? Und das innere Kind hat aus meiner Erfahrung ja nicht nur die Sprache der Gefühle, in der es mit uns kommuniziert, sondern eben auch über unsere \*\*Körperempfindungen\*\*, ja? Muskulatur, ist die entspannt, ist die angespannt, dass wir da, dass es uns so auch Signale sendet und wenn wir eben über den Körper ja einwirken, positiv einwirken auf das innere Kind.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:39:10]: Jetzt ist es ja so, was wir erreichen wollen ist, dass wir gesunde Erwachsene sind und du hast jetzt schon diverse angesprochen, da kämpfen ja

irgendwie diverse Wesen in uns. Also das Schattenkind, der berühmte \*\*innere Kritiker\*\*, der immer mal wieder auftaucht, hallo und uns wieder sagt, wie bescheuert wir das jetzt wieder machen. Hast du auch so schön beschrieben, dass wir uns einen \*\*inneren Helfer\*\* kreieren können. Vielleicht können wir da mal kurz drauf gucken.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:39:39]: Super gern. Mit dem inneren Helfer, genau, ist auch so was – also ich glaube, ist auch wieder so was Persönliches von mir –, dass mir oft rein dieses logische Erklären mich nicht immer weitergebracht hat. Oft, ja, aber nicht immer. Und dass es manchmal noch so ein bisschen mehr gebraucht hat. Kinder lieben ja auch so ein bisschen die \*\*Magie\*\* und das \*\*Zauberhafte\*\* und diese andere Welt vielleicht auch, diese Fantasiewelt oder diese magische Welt mehr und können da auch ganz viel Kraft draus ziehen. Deshalb habe ich oft erlebt, dass für die Arbeit mit dem inneren Kind so ein innerer Helfer, den man sich vorstellt, ganz nützlich ist. Also, dass man zum Beispiel dem inneren Kind, wenn es in einer schwierigen Situation ist und du siehst vor deinem inneren Auge, dein inneres Kind ist jetzt gerade aufgelöst, traurig, angespannt, ängstlich vielleicht, dass du dir dann vorstellst, du stellst dir einen hilfreichen, einen helfenden Begleiter, einen inneren helfenden Begleiter zur Seite. Das kann ganz unterschiedlich sein, was deiner Fantasie entspringt. Das könnte ein Tier sein, also ein \*\*Krafttier\*\*, mit dem du dich verbunden fühlst oder eine gute \*\*Fee\*\*, die alles gut zaubert und jetzt den ganzen Schatten mal verschwinden lässt und den Zauberstab ordentlich schwingt und es dann auch wirklich so auszuschmücken, dass es auch ein Kind berühren würde. Weil die Verletzungen sind ja oft durch \*\*Kinderaugen\*\* entstanden, durch die die wir heute haben, sind die vielleicht gar nicht mehr so tragisch. Da denkt man so, ja war halt so. Aber durch Kinderaugen ist vieles ja dann doch immer noch viel existenzieller auch. Genau. Und dass du dir dann vorstellst, der innere Helfer steht dir zur Seite. Eben, das kann ein Fantasiewesen sein. Das könnte aber auch dein \*\*Superheld\*\* sein, eine Romanfigur oder was auch immer. Also wirklich, da ist der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Es könnte auch eine \*\*höhere Macht\*\* sein. Ja, also irgendwie spiritueller, der Glaube an eine höhere Macht, dass die zur Seite steht, weiß man ja auch inzwischen aus der Forschung, dass wenn es um Selbstheilungskräfte oder Spontanheilung auch geht, dass da eigentlich immer irgendeine Art von Spiritualität beteiligt ist oder eben so eine tiefe Verbindung. Und Kinder fühlen ja oft anders als wir Erwachsene, das lassen wir dann irgendwann los, ja auch noch so diese tiefe Verbindung zu einer höheren Macht oder zu einem großen Ganzen. Und das kann auch sehr heilsam sein, sich da noch mal zu verbinden.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:42:43]: Ja, also wenn jetzt die doofe Kollegin mich blöd von der Seite anquatscht und ich habe so einen starken schwarzen \*\*Panther\*\* hinter mir. Ja, fühlt sich anders an. Das kann helfen, wenn ich mir das vorstelle, dass ich nicht so ganz allein bin. Dann haben wir jetzt also das Schattenkind, den inneren Kritiker, den inneren Helfer. Dann hast du auch noch den \*\*inneren Erwachsenen\*\*. Also da ist ganz schön was los in uns. Wie stehen die jetzt alle in Beziehung zueinander und wie kriegen wir die integriert zu einem \*\*gesunden Erwachsenen\*\*?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:43:25]: Ja, also der gesunde Erwachsenen-Anteil kommt auch wieder drauf an, den trägt jeder in sich, wie stark der ausgeprägt ist, hängt auch wieder davon ab, je nachdem, wie wir geprägt sind in der Kindheit. Also manche Menschen haben, ohne irgendwas dazu zu tun, einen ganz starken inneren, gesunden Erwachsenen-Anteil. Andere dürfen den vielleicht erst noch mehr entwickeln, aber da ist auch wieder das schöne Stichwort \*\*Neuroplastizität\*\*. Es ist nie zu spät, wir haben immer die Möglichkeit was zu verändern. Und den inneren Erwachsenen, den stärken wir eben, indem wir uns üben in logischem Denken, im Argumentieren, vielleicht in Kursbesuchen, aber auch auf körperlicher Ebene. Vielleicht tut auch mal ein \*\*Selbstverteidigungskurs\*\* gut. Oder auch

\*\*Yoga\*\* kann durch diese ganzen aufrichtenden, diese stärkenden Übungen, diese zentrierenden Übungen, die wir haben, auch den inneren Erwachsenen stärken. Wenn du dich z.B. schwach fühlst, kannst du Übungen für deine \*\*Körpermitte\*\* machen, um da wieder mehr in deine Kraft zu kommen, dich so zu stärken. Und genau, du könntest dich beruflich weiterbilden. Also alles, was den gesunden Erwachsenenanteil, was uns in die Klarheit führt, uns stärker macht, das stärkt eben den gesunden Erwachsenenanteil.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:44:59]: Das ist ja vielfältig und das finde ich auch toll, dass du das erwähnst. Das ist nicht nur eine innere Arbeit, sondern geh auch mal vor die Tür und lern was Neues, probier was Neues aus.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:45:13]: Und der \*\*innere Kritiker\*\*, das ist noch mal so ein Spezialfall, würde ich sagen. Ja, der kommentiert ja so unser Verhalten, unsere Person auch, sabotiert uns hier und da auch, straft uns ab, hält uns klein, schüchtert uns vielleicht ein, hält den Selbstwert und Selbstvertrauen auch niedrig. Und ja, das sind so diese typischen Stimmen, die man kennt: Du musst das so und so machen. Andere können es viel besser als du. Du bist zu blöd, was auch immer, irgendwelche Beschimpfungen. Es war ja klar, dass du das wieder nicht schaffst und so weiter und so fort. Probier es lieber nicht. Es wird eh nichts. Sowas in die Richtung auch. Kennen wir, denke ich, alle diese inneren Stimmen. Und da ist es auch wieder so, die haben wir auch oft übernommen aus der Kindheit, je nachdem, wie da die Atmosphäre war. Denken ist ja auch erlernt, also dass wir das übernehmen und dann irgendwann auch als unser Selbstgespräch mit uns selbst übernehmen, wie früher gesprochen wurde in der Kindheit. Und ja, den inneren Kritiker, das ist ganz wichtig, ich finde, innere Kritiker kann ja auch, wenn er einigermaßen zahm ist, ja auch was Gutes sein, ja der uns vielleicht auch mal schützt und auch mal sagt, hey denkt da vielleicht noch mal drüber nach, ja ist es wirklich so und tut es dir wirklich gut, aber eben dieser \*\*sabotierende\*\* innere Kritiker, der uns ja einfach nicht dienlich ist, sondern uns echt runterzieht, uns klein macht, da geht es wirklich darum, sich auch mal \*\*radikaler\*\* von dem innerlich abzugrenzen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:46:56]: Wie geht das?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:46:57]: Ja, auf unterschiedliche Art und Weise. Wir können zum Beispiel auch wieder im inneren Bild uns vorstellen, ja, dass das jetzt wie, dass wir den inneren Kritiker vielleicht einen Namen geben, vielleicht auch eine Form, ja, also ein Aussehen geben und uns wirklich vorstellen, so der spricht jetzt gerade wieder, ich schicke den jetzt ins Zimmer, du hast jetzt Sendepause. So innerlich, dass man innerlich wirklich sich abgrenzt von dieser Stimme, von diesem Anteil. Ich finde es ganz schön, wenn man das Ganze noch auch wieder über den Körper unterstützt. Da habe ich zum Beispiel die Übungen im Buch, das \*\*Schwert des Yogis\*\*, dass man sich genau vorstellt, man hat ein Schwert in den Händen und hebt es über den Kopf. Lässt es Schwert dann nach unten sinken und durchschneidet so diese ganzen Fesseln, diese ganzen Seile, die da an einem zerren und befreit sich so innerlich. Das ist natürlich auch eine sehr \*\*starke Übung\*\*, dass man sich wirklich groß macht, stark macht, den Brustkorb öffnet, sich aufrichtet und so noch mal wirklich mehr Abstand zu diesem destruktiven inneren Anteil gewinnen kann.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:48:12]: Also richtig nach vorne, runter das Schwert und zack, schneidet man das alles durch. Das finde ich ein super starkes Bild.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:48:19]: Und das dann ein paar Mal wiederholen, ja, auch mit dem Atem unterstützen, mit einem Ein über die Nase und kraftvoll Aus über den Mund, ja, dass man

auch wirklich so in der Intention alles in die Ausatmung legt, was man jetzt loslassen möchte und was jetzt aus dem System raus soll. Genau. Was mir auch sehr hilft, ist dann eher, dass der \*\*Sonnenkind-Modus\*\* dem inneren Kritiker was entgegengesetzt und was, ja, der höchste Abwehrmechanismus ist der \*\*Humor\*\*, gell? Ja. Genau. Ja, wenn man mal über was lachen kann, dann ist es schon halb so wild und dass sich das Sonnenkind einschaltet und sich wirklich vorstellt: Wenn du dem inneren Kritiker zum Beispiel eine Form gibst, also wie wenn das so eine richtig fette, hässliche Spinne wäre, und das Sonnensurach, das da so rumjammert und rumkommentiert. Und das Sonnenkind sich dann vorstellt, so, ich verpass der Spinne jetzt Rollschuhe. Und dass die dann sich gar nicht mehr halten kann. Und dass man sich das so vorstellt im inneren Bild. So kann es auch wirklich sein, dass dem Ganzen so die Last genommen wird. Also über \*\*Humor\*\* kann da ... kann man den inneren Kritiker auch \*\*entmachten\*\* im inneren Bild.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:49:48]: Dass man ihn im Grunde ein bisschen lächerlich macht und sich kaputtlacht darüber.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:49:52]: Genau. Da ist der Fantasie dann auch keine Grenzen gesetzt.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:49:57]: Schönes Bild. Lass uns doch auch noch auf \*\*Beziehungen\*\* zu anderen Menschen schauen. Wir haben ja jetzt im Grunde sehr viel über unsere eigene Beziehung zu unserem Inneren gesprochen, und das innere Kind funkts uns ja auch gerne dazwischen, dass wir in Erwachsenenbeziehungen, in Liebesbeziehungen, aber kann natürlich auch mit Kollegen sein, Freundschaften, aber speziell in Liebesbeziehungen, glaube ich, passiert es auch sehr, sehr oft, dass da auch Gefühle aufkommen, wo man auch Enttäuschung empfindet, Ungerechtigkeit, Wut und so weiter, wo eigentlich auch das innere Kind spricht. Und da, du hast das in deinem Buch hinten noch mal, so hast du geschrieben, so die Königsdisziplin, das innere Kind und Beziehungen, und da sagst du, die Beziehung zu unserem inneren Kind ist ein Indikator für unsere \*\*Liebesfähigkeit\*\* in Beziehung zu anderen Menschen. Was können wir da tun, um eine wirklich gute, erwachsene Liebesbeziehung zu leben?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:51:04]: Ich glaube wirklich, dass es da wichtig ist, dass jeder erst mal selbst sein inneres Kind, sein inneres Kind kennt und \*\*selbstverantwortlich\*\* mit diesen Anteilen in sich umgeht und auch wirklich die Verantwortung für diese Gefühle übernimmt. Sonst kann es schnell passieren, dass man sich dann vom Partner wünscht oder von der Partnerin, dass sie jetzt das auffängt, wenn man traurig ist, oder dass sie oder er gute Mama und Papa für diesen inneren Kindanteil sein soll. Und da ist es wirklich ganz wichtig, dass jeder in seine \*\*Selbstverantwortung\*\* kommt. Und dass man dann auf einer Paarebene wirklich auch besprechen kann, jetzt bin ich gerade im alten Film, dann vielleicht auch sich rausnimmt aus der Situation, paar Minuten für sich ist und dann sich wieder sammelt, umschwitzt und dann wieder auf einer erwachsenen Ebene wieder ins Gespräch geht. Genau, weil sonst ist es schon so. Unser inneres Kind, wenn das noch nicht wirklich geheilt und integriert ist, dass es sich immer wieder auch \*\*ähnliche Muster\*\* wie zu Hause sucht. Ähnliche Situationen sucht, um die alten Gefühle, um sich zu melden, quasi, ja, also um wirklich zu zeigen, da ist aber noch was, noch was Unverarbeitetes in mir. Vielleicht sich auch, ja, Partner aussucht, die immer wieder diese Themen auch triggern und dann in so wiederholte Muster man reinkommt. Und ja, darum ist erst mal trotzdem die \*\*innere Arbeit\*\* ganz, ganz wichtig. Ja, also die eigene innere Arbeit, bevor man dann in Beziehung geht. Und trotzdem ist Beziehung so wichtig. Ja, also man kann, man muss sich dafür nicht trennen. Das ist vielleicht auch was viele Menschen denken. Sie müssen dafür erst mal alleine sein. Also man kann auch in der Beziehung, in der Beziehung bleiben und an seinen inneren Kindthemen arbeiten. Und dann ist die

Beziehung ein wunderbarer \*\*Beobachterplatz\*\* sozusagen. Ja, weil in Beziehungen werden unsere Knöpfe ja am schnellsten gedrückt und gerade in engen Beziehungen, fast unvermeidbar. Da werden sie gedrückt, die Knöpfe. Und von daher ist es auch ein sehr, sehr guter Indikator. Wo stehe ich denn da gerade mit meinem inneren Kind?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:53:34]: Und ein guter Lernort.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:53:37]: Ja, genau.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:53:40]: Zwei Stichwörter wollte ich gern noch, die dir glaube ich ziemlich wichtig sind, die wollte ich gern noch erwähnen: \*\*Vergebung\*\* und \*\*Dankbarkeit\*\*.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:53:52]: Es ist auch ein innerer Prozess, wo es mir immer wichtig ist, dass der ... Dass es auch wirklich ein Prozess ist, dass man, weil sonst ist es auch wieder eher eine Verdrängungsstrategie, dass man sagt, so zack, ich habe jetzt vergeben, jetzt ist alles vorbei, sondern dass man sich da wirklich \*\*Zeit lässt\*\*, sich der Vergebung Schicht um Schicht, also Schritt um Schritt, auch wirklich kommen lassen darf. Und schlussendlich ist es auch so, dass Vergebung bedeutet auch immer \*\*Loslassen\*\*.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:54:28]: Also zum Beispiel den Eltern vergeben, indem man vielleicht auch erkennt, sie hatten auch ihre Prägungen, sie hatten auch etwas zu bewältigen. Das, was sie mir weitergegeben haben, war das, was sie vermochten. Und dann, da knüpfen wir ja beim Thema Vergebung an das innere Kind an, zum Beispiel in dem Elternbezug.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:54:53]: Ja, genau. Und da ist es auch wirklich auch das \*\*Schattenkind\*\* oder die \*\*Schattenanteile der Eltern\*\* zu verstehen, je nachdem sogar der Großeltern zu verstehen, wie war eigentlich die Kindheit meiner Eltern. Und da mehr Verständnis füreinander zu entwickeln. Und trotzdem, auch wenn man Verständnis hat, mehr Verständnis hat, wenn man sich das erlaubt, und auch anerkennend, dass es eine andere Zeit war, dass es andere Umstände waren, dass Stress immer mit einer Rolle spielt und es so wahrscheinlich auch nie perfekte Eltern geben wird und auch nicht muss. Jeder darf so seine Lernaufgabe ja auch haben im Leben. Nur vielleicht sind trotzdem Dinge passiert, die nicht hätten passieren dürfen oder wo man vielleicht das Gefühl hatte, ja, die Eltern haben es sich ein bisschen zu leicht gemacht. Da ist es auch wichtig, erst einmal durch die Wut zu gehen, durch die Trauer zu gehen und sich dann nach und nach das Loslassen, das Seinlassen, Gutseinlassen anzunähern, um so wirklich innerlich auch \*\*frei\*\* zu werden.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:56:07]: Und dann die \*\*Dankbarkeit\*\*.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:56:10]: Ja, die Dankbarkeit ist ja wirklich so der höchste energetische Zustand, den man erreichen kann. Und wenn man sich immer wieder mit der Dankbarkeit verbindet, das wäre jetzt auch wieder eher im \*\*Sonnenmodus\*\*. Genau, dass man dadurch wirklich so einen inneren Shift hinkriegt. Das ist wie so ein Game-Changer, wenn man sich auf Dankbarkeit fokussiert. Aber auch wieder ohne vorher ... Da geht es nicht darum, dass man ungute Gefühle, dass die nicht da sein dürfen. Sondern wenn man wirklich mal bewusst in einen ganz positiven Modus switchen möchte, dass man sich zum Beispiel abends vorm Ins-Bett-Gehen noch mal, ähm ... ja, noch mal aufzählt, für was bin ich heute eigentlich dankbar? Was war heute schönes? Das kann was klitzekleines sein. Die Kassiererin hat mich nett angelächelt. Oder das kann auch was ganz Großes sein und

da auch gar keine Wertigkeit reinbringen, sondern dann wirklich da noch mal den Fokus draufzulegen. Und dann schläft man in der Regel auch gut ein.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:57:24]: Und man hat es überhaupt gesehen oder überhaupt wahrgenommen, dass eigentlich sonst oft vorbeirauscht, gerade so Kleinigkeiten.

\*\*Selina Vogt\*\* [00:57:31]: Genau, weil auch wieder unser Gehirn ist immer aufs Überleben und schaut immer, wo kann ich was verbessern, wo muss ich mir was merken, dass nicht Schlimmes passiert. Und deshalb dürfen wir da wirklich ganz, ganz \*\*bewusst\*\* uns auf die Dankbarkeit den Fokus drauf richten.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:57:56]: Anfangs schon erzählt, dass du früh angefangen hast mit Yoga und dich auch früh für diese seelischen Themen interessiert hast. Was ist jetzt so gewachsen in dir im Laufe der Zeit? Was ist so, ich sage jetzt mal ein bisschen groß, deine \*\*Mission\*\*? Was treibt dich an? Was möchtest du erschaffen?

\*\*Selina Vogt\*\* [00:58:18]: Ja, ich glaube so mein Motto ist wirklich auch so dieses über über den Körper die Seele erreichen und ja auch \*\*ganzheitlicher\*\* zu werden. Also ich komme ja wirklich aus dem wissenschaftlichen Bereich durch die Psychologie studiert, Psychotherapeutenausbildung und habe durch meine eigene Yogapraxis, die Yoga-Lehrerausbildung, noch mal Zugang zu, ja, zu einem anderen Feld, zu, ja, zu eher dieser \*\*energetischen Arbeit\*\* vielleicht, wo es noch mal viel mehr um den Körper, ums Fühlen geht. Und auch so um dieses \*\*höhere Selbst\*\*, ja, also so ... Wo ich auch, ja, die Kombination vom Erwachsenenmodus und dem Sonnenkind einsiedeln würde, ja. So jetzt in die Yogasprache übersetzt wird, ist das höhere Selbst. Also wirklich so unser \*\*ureigener Wesenskern\*\*, in dem wir ganz sind, in dem wir uns wirklich wohlfühlen, in dem wir verbunden sind mit uns selber erst mal, also verbunden mit uns selber, in unserem Ich, um dass dann Yoga oder andere Methoden uns eben in dieses höhere Selbst bringen können, in diese Verbindung mit was Größerem als wir selber, wo ja dann auch die ... ja, die viele Glückseligkeit auch noch mal gibt. Und ich glaube wirklich auch so, ja, das ist unser unser \*\*Geburtsrecht\*\* ist, glücklich zu sein. Und genau, ja, das ist so das, was mich antreibt. Ich glaube einfach, dass es immer noch eine Möglichkeit gibt, dass es gut werden darf oder besser werden darf und wir wirklich auch hier sind, um das Leben zu genießen. Und dafür dürfen wir aber auch mal in die Schattenthemen gucken, um die besser zu integrieren, um die anzunehmen, um die da sein zu lassen und um so ganz zu werden.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:00:23]: Gibt es Situationen, wo dein inneres Kind sich noch meldet und sagt, hallo, gib mir mal deine Aufmerksamkeit? Verrätst du uns das, was das für Situationen sind oder was ist dein Problem?

\*\*Selina Vogt\*\* [01:00:35]: Ja, zum Beispiel heute vor dem Podcast war ja ganz neu für mich. Habe ich auch erst mal das innere Kind an einen \*\*sicheren Ort\*\* gebracht, ja, dass es ganz in Sicherheit ist, ich keine Gedanken machen muss.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:00:49]: Das war ein bisschen aufgeregt, das innere Kind.

\*\*Selina Vogt\*\* [01:00:52]: Ja, das war \*\*aufgeregt\*\*, genau, was Neues, ja. Und genau, da habe ich das beruhigt, an den sicheren Ort gebracht und gesagt, gut, du wartest jetzt hier, entspannst dich. Und ich regle das jetzt für uns im Erwachsenen-Modus, genau.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:01:09]: Guck mal, und so entspannt, wie wir sind, hätte es jetzt ruhig dabei sein können.

\*\*Selina Vogt\*\* [01:01:13]: Ja, es hat auch zugehört.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:01:17]: Das ist schön. Du hast eben gerade angesprochen, unser Geburtsrecht ist es glücklich zu sein. Und das passt ganz toll, weil ich am Ende meines Podcasts immer eine Frage stelle und die möchte ich dir auch gern stellen. Was ist für dich persönlich \*\*Glück\*\*?

\*\*Selina Vogt\*\* [01:01:36]: Okay, mhm. Glück ist für mich, sich ja, sich in den \*\*Fluss vom Leben\*\* hinein entspannen zu können. Ja, das ist für mich Glück.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:01:53]: Da muss ich gleich summen, ausatmend summen, weil es sich so gut anfühlt. Sag das noch mal, in den Fluss des Lebens hinein entspannen.

\*\*Selina Vogt\*\* [01:02:02]: Genau, also mich in den \*\*Fluss des Lebens hinein entspannen\*\* zu können, ist für mich Glück.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:02:10]: Megaschön. Ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch, liebe Selina.

\*\*Selina Vogt\*\* [01:02:15]: Ich danke dir auch. Danke, dass du mich eingeladen hast. Ja, das war sehr schön.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:02:21]: Ich bin so glücklich, dass ihr da seid, dass ihr da seid. Wenn du mehr über Selina Vogt erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu ihrem aktuellen Buch. 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 weitersagen, dass es den Podcast einfach ganz Leben gibt. Mit vielen Tipps für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf ganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.

\*\*Speaker 1\*\* [01:04:09]: 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.