

Podcast mit Susanne Kaloff

Jutta Ribbrock [00:00:09]: Schön, dass du da bist, 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, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch intensiver und klarer macht. Heute ist bei mir Susanne Kaloff. Sie ist freie Journalistin, Kolumnistin. Sie bringt Menschen, die das möchten, das Schreiben bei. Und sie ist Bestsellerautorin. Das Buch, über das wir heute sprechen, hat den Titel **Angst ist nichts für Feiglinge: Mein Exit aus der Panik**. Susanne beschreibt darin sehr persönlich, wie sie es geschafft hat, eine sogenannte generalisierte Angststörung zu bewältigen. Und sie hat dabei ganz viel entdeckt, was für uns alle wertvoll sein kann. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Susanne, herzlich willkommen.

Susanne Kaloff [00:01:16]: Danke schön. Ich freue mich, dass ich eingeladen bin.

Jutta Ribbrock [00:01:20]: Und ich sage gleich mal Danke für dieses Buch. Ich finde, das ist ein großer Mutmacher, und zwar für jede und jeden. Also auch wenn man keine Angststörung hat. Ich finde, man kann sich sehr, sehr viel mitnehmen für alles Mögliche.

Susanne Kaloff [00:01:33]: Das ist schön, das freut mich.

Jutta Ribbrock [00:01:35]: Du hast sehr, sehr persönlich geschrieben und übrigens auch mit so viel Wortwitz, dass ich oft auch mal lachen musste.

Susanne Kaloff [00:01:42]: Ja, ja.

Jutta Ribbrock [00:01:46]: Was hattest du im Sinn, als du dich entschieden hast, das alles aufzuschreiben und auch zu veröffentlichen? Was möchtest du damit bewegen?

Susanne Kaloff [00:01:56]: Ich habe ja schon, wie es im Buch auch beschrieben wird, lange damit zu tun. Also seit ich zwölf oder 13 bin, hatte ich Angst und Angststörung, wobei man das Wort damals noch nicht benutzt hat oder kannte. Es hieß immer nur: "Hat sie das wieder." Also selbst das Wort Angst hatte Angst gemacht. Und ich habe vielleicht vor zehn Jahren ungefähr das letzte Mal so eine richtige Panikattacke gehabt und da war ich ja schon über 40. Und dann hatte es sich danach, aber es hat sich irgendwas verändert und ich kann sagen, dass ich das heute oder schon zehn Jahre nicht mehr habe. Und ich hätte es auch nicht schreiben können, dieses Buch, während ich selbst noch diese große Angst hatte oder diese Panikattacken, die ja aus heiterem Himmel auftauchen können. Das heißt nicht, dass ich das heute vielleicht nie wieder krieg, wobei ich mir gar nicht mehr vorstellen kann, dass ich das noch mal bekomme. Sicher auch, weil ich das Buch geschrieben habe und das für mich auch wichtig war, das alles noch mal einzuordnen, zu verstehen und auch anderen Leuten damit ja Mut zu machen. Weil jemand, der das selbst mal hatte, der kann da mitreden und andere können da eigentlich nicht so mitreden, die das nie hatten. Ich wollte das aber erst, so ein bisschen wie wir. Währenddessen wäre ich selbst viel zu fragil gewesen, um darüber zu schreiben. Und es hätte ja auch keinen Sinn gemacht. Ich wollte ja nicht sagen: "Oh, es ist alles so schrecklich", sondern ich wollte ja schon etwas hinter mich gebracht haben und zurückschauen und sagen: "Ah, okay, vielleicht ist es aber ganz anders betrachtet, vielleicht hilft das oder Das hat mir geholfen." Und ich schreibe ja keine klassischen

Ratgeber, aber ich teile meine Erfahrungen, was ich erlebt habe. Und das hilft scheinbar vielen Menschen. Das jedenfalls habe ich so zurückgemeldet bekommen.

Jutta Ribbrock [00:03:44]: Ja, ich glaube, das übersteigt tatsächlich die Vorstellungskraft der meisten Menschen, wie sich das anfühlt. Also jeder hat mal Schiss, jeder hat mal Angst vor was, aber das ist einfach sowas von Lichtjahre entfernt von dieser Art von Panikattacken, wie du sie kennst. Kannst du uns das beschreiben? Was ist das Außerordentliche an einer Angststörung? Also, was ist so wie nichts anderes auf der Welt?

Susanne Kaloff [00:04:12]: Wie sich das anfühlt, ist für mich für jeden anders. Es ist schwer zu sagen, aber es gibt schon Dinge, die sehr, sehr ähnlich sind. Und das ist die absolute Sicherheit in dem Moment, dass man quasi tot umfällt. Daran besteht auch kein Zweifel in dem Moment und das aber ohne organische Krankheit. So, das ist jetzt häufig in schönen Situationen. Ich beschreibe ja auch, dass ich in Griechenland auf einer Liege lag am ersten Ferientag. Und aus dem Nichts hat sich dann ja wie das Bild so weggezogen vor meinem Auge. Und das hat mich so verunsichert. Oder wenn mir zum Beispiel sehr heiß war. Oder es war die diese Szene in New York, es waren irgendwie 40 Grad und dann beobachtet man sich und dann schlägt das Herz vielleicht schneller. Und diese Angst um die körperliche Unversehrtheit oder Unversehrtheit, die hat dann zur Folge, dass Dinge erhöhter Puls, Herzfrequenz, schwitzen. Dann denkt man, man kann nicht mehr atmen. Und dann gibt es die klassischen Symptome: Gangunsicherheit. Das fühlt sich so an: "Ich kann nicht mehr laufen." Wenn man das wiederum dann so empfindet, dann kommt ja erst recht Angst. "Was ist mit mir los? Warum kann ich nicht laufen oder denke nicht laufen zu können?" Und das ist innerhalb von Sekunden. Und das kann auch aus dem Heiteren wirklich. Es gibt ja auch ein Buch zum Beispiel, die hatte ich auch gelesen, dann, als ich mich damit beschäftigt habe vor vielen Jahren und dachte, ich muss doch irgendwie Hilfe geben und bin dann im Buchladen und dann gab es eben Bücher über Panikattacken. Und eins heißt ja auch **Die Angst aus heiterem Himmel**. Und es stimmt, das ist aus heiterem Himmel. Und dass der Himmel gar nicht so heiter ist, wie man annimmt oder wie er aussieht, das ist der Weg, dann nämlich anzugucken: Okay, es sieht alles so gut aus. Wieso geht es dir jetzt so schlecht? Aber darunter liegen ja viele Dinge, die nicht so heiter sind, die man vielleicht viele Jahre verdrängt hat oder ja irgendwo anders geparkt hatte in der Zwischenzeit, und die kommen meiner Meinung nach irgendwann, fliegen die einem um die Ohren. Ja, die Sachen, die man unter den Teppich kehrt. Ja, und sich die anzugucken, das ist, glaube ich, der Prozess und der Weg. Und der ist manchmal sehr anstrengend, lange. Und den bin ich gegangen und den beschreibe ich in dem Buch. Und das ist, glaube ich, der der Menschen, die sich sehr davon fühlen, sich sehr davon angesprochen oder verstanden, wenn sie das auch haben, weil sie denken, und das dachte ich ja auch immer: Ich bin der einzige Mensch, der das hat. Und dann ist da noch so viel Scham dabei, weil man denkt: "Das hat ja sonst niemand. Nur ich bin ja so eine Mimose, nur ich kann ja nicht einfach über die Straße gehen, ohne Angst zu haben oder nur ich werde ja im Urlaub. Plötzlich kann ich nicht mehr laufen, alle anderen können doch fröhlich irgendwie Sekt trinken. Was ist mit mir los?" Und dann erzählt man nichts, weil man sich schämt. Und jetzt ist es ja bei in vielen Bereichen im Leben so, wenn man dann einen Erfahrungsbericht liest oder Dinge teilt und mitbekommt, es geht anderen auch so, fühlt man sich schon mal nicht wie so der einzige schräge Vogel. Und das ist sehr heilsam und sehr schön. Ja, ja.

Jutta Ribbrock [00:07:21]: Ja, ich bin da total bei dir. Oft hilft es ja schon, wenn man eine Sache bezeichnen kann. Ja, das gibt ja, gibt ja Phänomene und gab Phänomene, für die es keine, keine Namen gab, keine Phänomene, die nicht beschreibbar waren. Und

sobald man etwas hat, dass man einen Namen dafür hat, dass man es beschreiben kann und bestmöglich auch noch teilen kann mit jemandem, das ist ja schon ein Riesenschritt, sich nicht allein zu fühlen.

Susanne Kaloff [00:07:50]: Ja.

Jutta Ribbrock [00:07:51]: Du hast ja immer total souverän Sachen gemacht. Da würden andere sich in die Hosen machen. Also im Fernsehen auftreten, auf Bühnen lesen, vor einer Gruppe von Menschen sprechen, Interviews mit großen Stars führen. Und dann kommt es einem so kurios vor, dass bei Dingen, die eigentlich eher banal erscheinen, dass dich das komplett aus dem Tritt bringen konnte. Also diese Diskrepanz ist auch so von außen betrachtet erstaunlich.

Susanne Kaloff [00:08:20]: Ja, weil das sind diese anderen Dinge, die ich da kann. Die haben eigentlich gar nichts damit zu tun. Das ist ja, das ist schwer, schwer zu erklären. Zum Beispiel. Nehmen wir mal so etwas. Wir reden vor Menschen. Es gibt Menschen, die haben Angst davor, die haben Lampenfieber. Die haben ja eben Symptome, wenn sie auf einer Bühne stehen und also klassisches Lampenfieber. Aber das ist ja keine, das ist ja was anderes. Das ist ja keine Angststörung. Und das ist bestimmt nicht minder schlimm oder so, aber das ist ja. Es passiert etwas in einer Situation, da kann ich aber mit rechnen. Wenn ich zum Beispiel Lampenfieber hätte, wüsste ich: "Oh Scheiße, ich muss in eine Talkshow." Da kriege ich vielleicht Angst. Aber das hat ja nichts mit dieser, mit dieser Panikattacke zu tun. Das Perfide ist ja, dass ich in der Talkshow sitzen kann. Ich kann reden, ich habe keine Angst davor. Aber es kann sein, dass ich auf dem Liegestuhl liege, wenn alles in Ordnung ist, wenn ich nicht auf einer Bühne, wenn keiner, wenn ich nicht im Mittelpunkt stehe, wenn keiner was von mir will. Und dann fällt es mich von hinten an und springt mir im Nacken. Das sind. Das sind ganz verschiedene, das sind ganz verschiedene Dinge. Und ich glaube, wir Menschen, die das nicht kennen, die, die meinen auch. Wenn ich zum Beispiel dann mit Freundinnen gesprochen habe und die so: "Ja", sagte eine Freundin, "ich habe schon auch manchmal Panik. Also vor kurzem", schreibe ich ja auch ein Buch, "bin ich im Fahrstuhl stecken geblieben." Aber das meine ich ja nicht, weil es ist. Wir stecken ja nicht im Fahrstuhl, wie wir das haben. Wir bekommen es ja in den banalen und sehr friedlichen Momenten. Du kannst es auf dem Sofa bekommen, alleine zu Hause. Ich weiß noch, als das bei mir anfing, da war ich ja nicht auf einer Bühne. Ich war 13 und saß in ihnen im Wohnzimmer von unserer Dreizimmerwohnung. Also da war keine Gefahr. Und das sind. Das ist eben das, was ich meine. Es ist etwas, was aus einem, aus einem heraus kommt, nicht von außen. Und das ist auch die gute Nachricht, weil die Rettung liegt auch nur in dir, meiner Meinung nach. Ja, und das ist schön. Also das allein ist ja schon mal schön. Okay, ich habe schon alles, was ich brauche. Ich muss es noch kennenlernen und vertrauen. Und das ist, dass es mühsam und schwer und langwierig. Aber es ist alles da. Ja, und ich finde, das ist so eine Selbstermächtigung. Und das gibt so viel Selbstvertrauen, wenn man das erkennt. Und dann ist es egal, wo man ist. Und das ist ja auch die Erkenntnis, die ich hatte, als ich ihn beschreibe, wie ich in New York stehe und da eigentlich mit meinem Exmann zusammen und meinem Sohn hinfahren wollte, dann aber alleine mit meinem Sohn hingefahren bin, eigentlich völlig überfordert und es war heiß und ich hatte Angst, Angst zu kriegen. Und dann stand ich da in dem Gewitter und habe plötzlich erkannt, dass ich ganz frei bin. Und das kann natürlich auch Angst machen. Aber ich habe zum Ersten Mal verstanden: Ich habe eigentlich alles, was ich brauche, um das Ja zu bearbeiten, oder? Ja das ist, dass sich wandeln kann. Das ist irgendwie ein ein ja, eine Veränderung passiert.

Jutta Ribbrock [00:11:33]: Ich fand es so mutig, dass du das gemacht hast, dass du in der Situation mit deinem Sohn alleine da hingeflogen bist.

Susanne Kaloff [00:11:41]: Ja, aber das ist ja auch gewesen, weil ich wusste das mein Sohn war damals 13 und das haben wir ihm ja nur versprochen. Es war Konfirmation, das Geschenk, glaube ich. Und? Wenn ich gemerkt habe, okay, ich bin jetzt hier die Anführerin der Truppe, weil wir waren ja nur noch zu zweit die Truppe und sonst habe ich mich auf meinen Mann verlassen. Und nicht, dass ich da keine Panikattacken gekriegt hätte, das ist ja der Witz daran. Selbst als ich also mich gedrückt habe vor der Verantwortung und mich quasi versteckt habe hinter dem Mann, der Mann wird's schon richten, so Fünfzigerjahre, wenn ich laufe, hinterher, habe ich ja auch Panik gekriegt. Ich habe ja erst das. Und das ist ja das Interessante daran. Ich habe ja erst die Panikattacken überwunden, als ich verstanden habe, dass ich viel stärker bin als angenommen habe, mein Leben lang. Und das war der Moment, als ich da beim Gewitter in New York stand, ohne mein Mann und ohne Vater. Mutter. Das ist bei uns etwas, was man auch hat. Ja.

Jutta Ribbrock [00:12:41]: Das finde ich so spannend. Also im Grunde, in dem Moment, wo du dieses: "Ach ja, im Zweifel ist der ja da, um sich um alles zu kümmern."

Susanne Kaloff [00:12:50]: Genau.

Jutta Ribbrock [00:12:50]: Wo das weg war, das habe ich nämlich auch gedacht beim Lesen. Du sagst ja so schön, du bist selbst der schönste Beweis, wie man **innere Sicherheit mit viel Geduld und Selbststudium lernen und haltbar machen** kann. Das haltbar machen gefällt mir auch gut.

Susanne Kaloff [00:13:07]: Ich vergesse immer, was ich schreibe. Vielleicht manchmal gar nicht. Welche Sätze von mir sind, nicht genau.

Jutta Ribbrock [00:13:12]: Deshalb zitiere ich dich jetzt ab und zu an einer Stelle, die mir gut gefallen hat. Und da dachte ich so: Aha, wie war das? Was waren deine ersten Schritte? Weißt du, hast du irgendwann gedacht, ich muss irgendwie den Schalter umlegen? Und ich glaube, das hatte mit der Trennung von deinem Mann zu tun, oder?

Susanne Kaloff [00:13:31]: Ja, also das ist. Auch deswegen bin ich nach wie vor auch noch sehr dankbar für diese Trennung, obwohl es mir den Boden unter den Füßen weggezogen hat. Weil es mir über den Boden unter den Füßen weggezogen hat. Wahrscheinlich nicht das erste Mal in meinem Leben. Aber ist etwas noch mal aufgekommen? Was? Viele Jahre davor, als ich Kind war, Trennung der Eltern und so schon mal war. Ich kannte das. Ich kannte diese Panik, die es damals ausgelöst hat, als ich ein Kind war bei der Trennung, da fingen die Panikattacken an und so viele Jahre später, als ich dann eben eine erwachsene Frau war und immer noch sporadisch immer Panikattacken hatte und man nie wusste, wann kommt, kommt es. Sei es in diesem Griechenlandurlaub und in dieser Ehe ja öfter. Und in meinem Leben kam dann die Trennung für mich auch aus heiterem Himmel, auch mit 16. Natürlich war auch da der Himmel nicht so heiter und dann hat es den Boden mir nochmal weggezogen und das hat mich in so eine Panik versetzt. Und das war der Moment, als ich angefangen habe. Diese diese Panik umzuwandeln in in meine Stärke und in Vertrauen, weil ich auf mich zurückgeworfen war. Es klingt so klischee wie in unserem Apothekenkalender, aber es ist so: Ich war auf mich zurückgeworfen, weil ich gemerkt habe, ich bin alleine. Aber das ist nicht schlimm, weil das ganz schön viel ist, was ich an mir und in mir habe und wie ich mich kenne. Und natürlich habe ich davor Therapien gemacht, aber. Und ich sage auch

nicht, dass das alles nicht hilft. Aber es beschreibe ich ja auch im Buch. Natürlich auch skurrile oder lustige Erlebnisse, wie die Familienaufstellung, ich und Yoga und alles. Ich war ja sehr bemüht, wirklich hart an mir zu arbeiten und bin es mein Leben lang. Ich habe aber. Trotzdem glaube ich, eine Sache gemacht und immer versucht. Nicht bewusst, aber so rückblickend, so irgendwie das noch so outzusourcen. Die Verantwortung für mein Leben. Und als ich dann gemerkt habe, ich bin aber hier der Herr im Haus, im wahrsten Sinne, weil der andere Herr ausgezogen ist. Da hatte ich eine andere Kraft plötzlich. Und die war natürlich, weil mein Sohn 13 war. Ich musste stärker sein als er, weil ich seine Mutter bin und weil ich finde, das ist einfach, das ist so, ja machen. Ich wollte nicht die Mutter sein dieser Panik. Und was machen wir denn jetzt? Wir können jetzt nicht fahren. Also ich bin sehr ehrlich mit ihm immer gewesen. Ich finde auch, ich kann über meine Gefühle mit ihm reden und zeigen, ich muss da nicht irgendwie besonders irgendwas spielen, nur weil er als Kind war. Aber ich finde schon so eine Souveränität als Eltern oder als Mutter und. Ja, das finde ich wichtig. Und ich wollte nicht New York absagen, nur weil mein Exmann nicht mitgekommen ist. Ja, das war super. Deswegen bin ich sehr, sehr froh, wieder in das Camp.

Jutta Ribbrock [00:16:29]: Nach dieser Zäsur, also die Trennung, die New York Reise und wie du da mit diesen Gedanken gestanden hast, die du eben geschildert hast. Gab es danach trotzdem so was wie erste Schritte? Sag ich mal, wo du sagst: "Okay, ich will jetzt paar Sachen ausprobieren, die mir helfen könnten, das zu stabilisieren."

Susanne Kaloff [00:16:51]: Das war nicht so bewusst, weil das ist in dem Prozess, wenn, wenn, sage ich mal, ich hatte in New York ja eine Panikattacke noch. Also auf der Avenue mit meinem Sohn an der Hand, quasi mit 13 nicht mehr, aber ja. Aber ich habe das nicht laut gesagt. Ich habe das mit mir abgemacht und in dem dadurch gehen habe ich plötzlich gemerkt, ich bekräftigt habe. Und dann kam ich nicht heim und dachte: "Oh, das war's jetzt, super!" Sondern ich habe das ja noch weiter skeptisch beobachtet. Was war das denn jetzt? Was? Was macht es mit mir? Und dann vergingen ja noch viele Jahre, in denen ich ja. Weiter nicht kennengelernt habe oder mich weiter stabilisiert habe. Ich habe noch mehr Yoga gemacht. Ich habe vor allen Dingen eine andere Art von Yoga noch angefangen: **Kundalini Yoga**. Und ich glaube schon, dass das ein sehr großer Anteil war, auch an dieser Heilung. Es gibt auch eine Übung in meinem Buch, eine Kundalini Übung, eine sehr einfache, die drei Minuten geht. Und wenn es eine einzige Sache gäbe, die ich jemandem empfehlen würde, der Angst hat, oder? Ja, jetzt reden wir heute über Angst, das kann auch gegen andere Sachen. Dann wäre es diese Übung und vielleicht noch mein Buch. Okay, aber.

Jutta Ribbrock [00:18:02]: Ja sowieso.

Susanne Kaloff [00:18:03]: Sowieso. Aber so, das ist die eine Übung und das heißt auf Englisch und das sind drei Minuten. Ich mache es heute noch, wenn ich merke, es ist eine Zeit und das aber nicht.

Jutta Ribbrock [00:18:14]: Das hat mich auch total geflasht. Bitte, bitte beschreib uns ein bisschen.

Susanne Kaloff [00:18:19]: Also **Fists of Fury** auf Englisch heißt Fäuste des Zorns, kann man sagen. Aber Zorn ist nicht nur Zorn, sondern es ist vor allen Dingen auch Angst und auch Niedergeschlagenheit, auch bei Depression. Ich finde, ich habe dir auch auf Instagram gleich am Anfang von Corona einmal so vorgeführt. Cool, weil ich das so, ja, weil ich das einfach so ein Geschenk finde. Und ich habe so viele Rückmeldungen

bekommen von Menschen, die es probiert haben und gesagt haben: "Das ist ja verrückt, es hilft wirklich." Und man sitzt im Schneidersitz auf dem Boden und hat den Daumen, also eine Faust, den Daumen in die Finger geklappt und drückt also den Daumen. Also zwei Fäuste und dann nach mit Rückwärtsbewegung die Fäuste über den Kopf. Ja, man macht also. Man rudert wie nach hinten, streckt die Arme aus nach dem Kopf. Ich habe es gerade gemacht. Es war. Der Ton war schlecht, wird schlecht.

Jutta Ribbrock [00:19:14]: Ich mache gerade auch vorsichtig mit, ohne das Mikrofon hier wegzuboxen.

Susanne Kaloff [00:19:20]: Genau. Und jetzt kann man aber auch überall. Wenn man Fists of Fury eingibt und Kundalini, dann findet man ganz viele PDF darüber oder Videos. Das ist sehr, sehr schnell zu lernen und dazu macht man eine Atmung durch den Mund. Mund ist so förmig geformt und macht eine Pause Ein- und Ausatmung durch den Mund. Also es hört sich dann so an. Oh und bläst dabei die Backen auf und immer rückwärts eben diese Fäuste. Drei Minuten. Und wenn man das mit dem Video macht, dann spricht ja auch jemand mit ein und so nach zwei Minuten fängt das an, dass man auch ziemlich aggro wird. Es ist anstrengend. Es ist am Anfang erweitert, auch sehr erweitert das Volumen. Das kann einem am Anfang ein bisschen schwindlig werden. Dann muss man halt bisschen weniger stark atmen. Aber das ist kein Grund zur Sorge. Man kann auch kurz eine kleine Pause machen, weil der Mund dann trocken wird. Aber umso öfter man das macht, im besten Fall jeden Tag. Ich mache das jeden Tag. Im Moment wieder. Und umso geübter wird man. Und man merkt tatsächlich auch, dass man mehr Volumen hat, was ja auch eine schöne und wichtige Sache ist. Ja.

Jutta Ribbrock [00:20:34]: Echt, du machst das jeden Tag? Wow.

Susanne Kaloff [00:20:36]: Ja, nicht mein Leben lang. Aber ich habe es jetzt wieder angefangen. Beim Kundalini Yoga ist es so, dass man etwas 40 Tage im besten Fall macht, weil man dann ein so ein Muster durchbricht oder etwas ändert. Natürlich kann man es auch mein Leben lang machen, aber ich habe es jetzt lange nicht gemacht und habe gemerkt, dass es mir gut tun würde, wenn ich es jetzt mal wieder mache, weil es ja schon auch viele Sachen gibt in der Welt, die Angst machen oder die mich belasten. Und es ist ja nicht einfach, glaube ich, gerade für alle. Und das hilft sehr, wenn ich das morgens mache. Das ist es. Man kann sich. Das klingt so banal, aber wenn man es ausprobiert, vorher, vorher denkt man: "Ach nee, ich habe jetzt keine Lust, drei Minuten, dann wieder sitzen und dieses Atmen da", obwohl es nur drei Minuten sind. Ist so verrückt, was man da für Widerstände hat. Aber danach ist es wie eine Erfrischung und die Energie ist einfach eine andere. Und langfristig hat mir das sehr geholfen und das ist eine Sache davon, aber. Ja, das ging. Es ging dann eben immer noch. Paar Jahre so weiter, bis ich irgendwann gemerkt habe, dass ich an einem anderen Punkt bin und auch gemerkt habe: Ich kann jetzt darüber reden, was ich vorher nie gemacht habe, geschweige denn darüber schreiben. Ich habe in keinem einzigen Artikel, ich schreibe ja schon frei über 20 Jahre. Ich habe in keinem einzigen Artikel über Angst oder meine Panik geschrieben, obwohl ich sehr persönliche Texte ja auch in der Kolumne schreibe. Ja, weil das irgendwie mir unangenehm war. Da wurde auch nicht viel darüber geredet über mentale Gesundheit. Vor paar Jahren war das ja noch nicht so, das ist ja glücklicherweise jetzt anders. Und irgendwann habe ich gemerkt, dass ich jetzt so weit bin, dass ich darüber schreiben kann und möchte. Und das habe ich dann getan und habe es dann eben ja veröffentlicht, getan. Ja, ja.

Jutta Ribbrock [00:22:27]: Das ist wirklich toll, weil was du gerade gesagt hast über mentale Gesundheit, ich habe ja ich bin mega stolz. Ich habe in meinem Podcast bin ich jetzt bei weit über 90, fast 100 Folgen inzwischen mit so vielen tollen, spannenden Gesprächspartnerinnen, die über Persönlichkeitsentwicklung was machen, mentale Gesundheit und eben so viele verschiedene Ansätze, die für mich aber so wunderbar ineinander greifen, muss ich sagen.

Susanne Kaloff [00:22:55]: Ja.

Jutta Ribbrock [00:22:56]: Und das. Man könnte jetzt sagen, ist grad so ein Hype. Aber ich bin auch total froh drum, weil man so viele tolle Anregungen bekommt, die wirklich, wirklich hilfreich sind. Ja, genau.

Susanne Kaloff [00:23:10]: Ja.

Jutta Ribbrock [00:23:11]: Und du hast ja vieles ausprobiert, auch Gesprächstherapie, Homöopathie, Meditation und Yoga. Und ich habe, wenn ich dich richtig verstehe, Yoga. Meditation machst du regelmäßig weiter. Das ist für dich auch was, was dich jetzt in deinem Leben eigentlich immer begleitet und da auch sehr hilfreich ist in deinen Augen.

Susanne Kaloff [00:23:30]: Ja, ich habe es. Also über 20 Jahre mache ich Yoga und jetzt nicht nur einmal im Monat, sondern wirklich schon. Das ist einfach anderswo, dass ich das mache. Und ich glaube auch, natürlich hat das dazu beigetragen und das darf man sich auch nicht so vorstellen. Aber ich mache jetzt Yoga und dann sitze ich da oben und alles ist friedlich. So einfach ist es ja nicht, aber ich glaube schon, dass und so, also im Grunde ist es ja so, ich manchmal mir beim Yoga jetzt nicht Kundalini, das ist noch mal ganz anders, das ist so ein bisschen, aber **Hatha Yoga**, also was wir unter Yoga so kennen, Sonnengruß und diese Dinge und die Haltung, die, die, die **Asanas**, die man dort macht, die sind ja auf seiner Matte, auf dieser Matte, einfach in diesem Feld, von da stehe ich jetzt, da bin ich und mache 90 Minuten eine Yoga-Klasse. Und dann gibt es ja Situationen für jeden anders, die sind eher, die sind unangenehm, da wird man gereizt, es nervt. Manche mögen die Vorbeugen nicht, manche mögen keine Balance. Man will weg. Man will eigentlich den Zustand verlassen, in dem man ist, weil er nervt. Sei es jetzt ein Baum, der wackelt, oder sei es die Taube, dass die Hüfte weh tut, dass man da raus will und was man ja eigentlich nur lernt beim Yoga ist. Es geht ja nicht um diese 90 Zentimeter, also die 90 Minuten auf dieser 90 Zentimeter breiten Matte oder wie breit sie ist, sondern dass man das ja mit rausnimmt ins Leben und Situationen, die eben stressvoll sind, stressig sind, nervig sind, die einem ja irgendwie auf eine Weise Druck bereiten oder angreifen, dass man mit denen in diesen Situationen souveräner mit denen kann. Und das ist aber auch etwas. Zum Beispiel nehmen wir noch mal dieses New York Ding, das kann ja überall in der Welt sein, man ist ja nicht alleine auf der Welt. Es sind viele Menschen nah bei einem vor Corona. Es ist dringlich in der in der U-Bahn. Es riecht nicht immer gut, es ist Leute rempeln einen an, Leute wollen was von eins. Telefon klingelt und mit all diesen Situationen lernt man ruhiger umzugehen, weil man es gelernt hat auf der Matte. Das ist ja eigentlich die Idee. Man kann das dahin transportieren. Und natürlich hat das auch was mit der **Atmung** zu tun. Klar, wenn ich ein- und ausatmen anständig und tief, also nicht flach und weit oben. Bin ich zentriert, habe mehr bei mir und auch ruhiger. Da gibt es ja auch in meinem Buch spezielle Arten Übung bei Angst.

Jutta Ribbrock [00:26:07]: Ja, du hast da an einer Stelle geschrieben, zu lernen, das auszuhalten. Was ist also? Und sei es so was wie: "Ich habe den zugigen Platz im Restaurant und möchte mich umsetzen." Das Hotelzimmer ist so laut, das Sitznachbarn

nervt mich. Du hast ja oft auch so was gemacht, dass du im Hotel: "Ach nee, ich möchte gerne in ein anderes Stockwerk" und so Geschichten. Und dann um zu switchen und sagen: "Nee, ich nehme das jetzt mal so."

Susanne Kaloff [00:26:34]: Genau, weil ich viel weniger Weichei bin, als ich annehme von mir. Und ich muss mich da heute noch dran erinnern. Also dieser **wackelige Tisch** ist ja so ein klassisches Beispiel für diese Optimierung. Zu glauben, es muss alles immer ganz cozy und und und schön und perfekt sein, damit es mir gut geht. Also wie ein Kind, das immer genug es hat, genug gegessen, genug getrunken, es ist warm, frisch gewickelt, angezogen in seinem Bettchen. Aber nun bin ich ja eine erwachsene Frau. Und das irgendwann auszuhalten, dass die Umstände nicht tadellos sind und dass das kein großes Problem ist, wenn was nicht tadellos ist. Und dass es zum Beispiel den wackeligen Tisch aushalten und nicht auszuflippen, weil etwas nicht ideal ist. Hmm. Und. Ja solche Sachen, die habe ich aber auch erst bemerkt. Das kommt ja nicht alles auf einmal. Das passiert ja nicht an einem Tag. "Oh, jetzt habe ich es verstanden." Es geht ja um **Selbstbeobachtung**. Und sonst ist die Selbstbeobachtung ja auch viel bei Panikattacken und Menschen, die das haben, dass es immer sehr. Um den. Ja um diesen unversehrten Zustand geht. Körperlich also ich. Das haben viele Menschen, die Panikattacken haben, dass sie sich sehr viel Sorgen um ihre körperlichen Zustand machen. Und ich habe das auch. Und da gibt es schon Dinge, auf die ich empfehle zu achten. Das weiß jeder selbst am besten oder auf die ich achte. Ich weiß sehr genau, dass ich nicht zu doll Hunger haben sollte, nicht zu doll übermüdet sein sollte. Und wenn ich groß bin, dann sorge ich für mich dann zum Beispiel auch bei einem Langstreckenflug. Mir ist es am liebsten, wenn ich erst mal danach ins Hotelzimmer gehe, in der Nacht schlaf und am anderen Morgen bin ich ausgeruht und stabil. Ich muss jetzt nicht dauernd mir beweisen, dass ich total robust bin und um mir irgendwie zu beweisen, dass ich keine Angst habe, ich achte auf mich, aber ich übertreibe es auch nicht.

Jutta Ribbrock [00:28:40]: Das finde ich ganz wichtig, weil man muss ja nicht alles rumdrehen und sagen: "Okay, früher hatte ich eine Angststörung, jetzt bin ich vorbei und komme mit allem zurecht." Drei Stunden Schlaf, Langstreckenflug, nachdem ich getrunken, getanzt, ich weiß nicht was, sondern richtig gut auf sich achten, dass man ausgeruht ist und zumindest so die Basics schonmal okay sind.

Susanne Kaloff [00:29:06]: Und man muss ja total und und. Eine Sache fällt mir noch auf oder ein, was ich also quasi alles gemacht habe, das ist mir heute so geht wie es mir geht oder dass die Angst, die Panikattacken ausgeblieben sind. Es ist ganz wichtig, dass ich vor diesem Buch ja ein anderes Buch geschrieben habe und das war ja ein Selbstversuch, kein **Alkohol** zu trinken. Und aus diesem Selbstversuch von einem Jahr Das Buch ist ja zwei Jahre vor dem erschienen und das sind jetzt schon über sechs Jahre, dass ich auch. Heute trinke ich kaum Alkohol, ich wollte nur ein Jahr nicht trinken, aber es sind ja jetzt schon sechs Jahre. Fällt mir gerade auf, um nicht manchmal nicht Bock zu haben, aber es ist einfach Alkohol. Ja, das ist das, was man am wenigsten gerne jetzt hören möchte, glaube ich. Weil wenn man Angst hat, trinken ja auch viele Leute. Weil jeder hat halt irgendwie seine Droge, was auch immer es ist, um die Zustände besser auszuhalten. Aber das ist leider halt auch sehr das Gegenteil. Und das ist auch ein langer Prozess, in dem ich mich sehr, sehr kennengelernt habe. Nicht weil ich vorher so viel gesoffen habe, sondern weil das wegzulassen etwas ist, was mich sehr zurückgebracht hat zu dem, wo ich herkomme. Wirklich, wer ich war, bevor ich eben Panikattacken hatte. Und dieses sich selbst kennenlernen. Da spielt kein Alkohol trinken eine sehr, sehr große Rolle. Auch noch. Und zwar deswegen. Ich sehe auch dieses Buch als totale logische Fortsetzung von dem nüchternen Buch.

Jutta Ribbrock [00:30:38]: Du hast dazu was geschrieben, was ich sehr berührend finde. **Abhängigkeit hat immer eine Begleiterscheinung. Das Gefühl, etwas zu brauchen zum Leben, was ich selbst nicht besitze.**

Susanne Kaloff [00:30:53]: Ja.

Jutta Ribbrock [00:30:54]: Bam! Und das lässt sich ja auf so vieles übertragen. Auch. Also, was besitze ich? Selbstliebe. Wertschätzung für mich? Und so weiter. Weil auch danach werden wir ja oft süchtig, dass uns das andere geben. Und ich habe mal irgendwann gedacht, ich könnte das auch mal so, das war für mich wie diese Wertschätzung für mich, als wäre das ein Gefäß, was immer von außen aufgefüllt werden muss. Und deshalb dachte ich immer, das muss mir aber wer anders geben. Und da übrigens auch, seitdem ich es beschreiben und bezeichnen kann.

Susanne Kaloff [00:31:28]: Ja.

Jutta Ribbrock [00:31:29]: Ist es gelindert, weil ich es kapiert habe. Und das hat mich deshalb so berührt. Dieses. Das Gefühl, etwas zu brauchen zum Leben, was ich selbst nicht besitze.

Susanne Kaloff [00:31:42]: Was für eine **Freiheit** da drin steckt, wenn man rausfindet, dass man das alles selbst besitzt. Das heißt ja nicht, dass man die anderen nicht mehr möchte oder nicht braucht oder sie nicht gerne im Leben hat. Aber es ist schon eine große. Befreiung, nennt man diese Erkenntnis mal gefühlt hat.

Jutta Ribbrock [00:31:59]: Total. Ja, und dann auch die Entscheidung zu treffen. Ich möchte das nicht mehr. Ich möchte das nicht brauchen, um nicht irgendeine Lücke zu füllen. Ja, irgendwas zuzuschütten, ja, zuzuschütten passt ja zu Alkohol.

Susanne Kaloff [00:32:16]: Aber man schüttet ja auch mit anderen Sachen zu. Genau da hat jeder seine eigenen Dinge. Die, die dann essen und so konsumieren, dass es sich nicht so leer anfühlt. Und das ist.

Jutta Ribbrock [00:32:31]: Wenn sich jemand angesprochen fühlt, jetzt und plötzlich, sage ich mal, durch das, was wir auch besprechen, das Gefühl hat: "Aha, das ist anscheinend mit mir los." So einen Schritt zu machen, wie: "Ich fange jetzt an, zum Beispiel Kundalini Yoga zu machen", oder oder oft ist ja auch so eine gewisse Antriebslosigkeit, weißt du, wie? Wie komme ich dahin, so einen ersten Schritt zu machen? Oder dass ich vielleicht mir Helfer suche oder wie auch immer? Hast du da. Gedanken, den du mitteilen könntest.

Susanne Kaloff [00:33:12]: Ich sage es also 100 % nicht, weil ich reich und berühmt werden will, sofern ich mit dem Buch schreiben. Aber ich würde wirklich sagen, es muss ja nicht mein Buch sein, aber meins kenne ich halt jetzt am besten. Ich würde es einfach lesen, ohne mir dabei was erst mal vorzunehmen und zu denken. Einfach lesen, um. Und ich glaube, dass ganz viele Sachen passieren. Davon abgesehen sind da auch ein paar Inspirationen drin und Tipps und auch Übungen. Aber es geht glaube ich darum, dass. Jemand da ist, der das erlebt hat und mit gutem Beispiel vorangehen muss, weiß, wie es enden kann und. Natürlich gibt es die Möglichkeit, eine Therapie zu machen, zum Arzt zu gehen. Auch das steht ja in dem Buch drin. Man kann sich natürlich Medikamente verschreiben lassen. Das war nicht mein Weg. Das ist sehr schwer zu sagen für jemand

anders. Aber ganz oft ist es ja so, dass Menschen glauben, sie haben. Bei Männern sagt man **Burnout**, weil sich das besser anhört, salonfähiger. Und Frauen werden ja oft als hysterisch noch nach wie vor beschrieben, wenn sie irgendwie Angst haben oder Panik oder, oder. Man sagt ja, dann trink doch mal einen. Geht es ja schon besser. Es fängt auch schon bei der Flugangst an, das geht so als Beispiel. Es wird irgendwie nicht ernst genommen und es gibt kein Wort dafür, gerade andere Generation, also noch welche, die älter sind als ich. Bei den Jüngeren ist es ja dadurch, dass mentale Gesundheit irgendwie auf dem Tablett liegt und man darüber sprechen kann, ganz anders als bei der Generation unserer Mütter zum Beispiel oder unserer Eltern. Deswegen früher gab es ja nie ein Wort für das, was ich hatte. Meine Eltern haben ja nie gesagt, sie hat Angst oder sie hat Panikattacken oder Angststörung, sondern: "Haste das wieder." Und wenn es da eine Beschreibung gab, dann vielleicht noch: "Komm, nimm Kreislauftropfen." Dabei hatte ich ja nie was am Kreislauf. Aber das ist diese Hilflosigkeit, weil wir hatten kein wir konnten das Kind nicht beim Namen nennen, weil wir keine Namen hatten. Und ich glaube, die Aufklärungsarbeit oder der erste Schritt, dass es besser geht, ist zu erkennen: Das, was ich habe, hat einen Namen und das haben andere auch und es gibt auch Wege daraus. Und da glaube ich, ist. Ein guter Anfang, sich das Buch mal ganz unverbindlich. Was kostet es denn? Ich weiß es gar nicht, was das für ein Buch ist. 16 € glaube ich, die 16 € zu investieren, zu lesen und zu gucken, was mit einem passiert und wo das, was ich zurückgemeldet bekommen ist. Ich dachte immer, ich wäre die Einzige, die das schreiben ja ganz viele. Wie kann es sein, dass du das beschreibst, was ich mein Leben lang dachte, was nur ich habe? Und ich habe einen an der Murmel. Ja.

Jutta Ribbrock [00:35:59]: Und wie sehr hilft es deiner Meinung nach, die Ursachen zu ergründen? Bei dir könnte man ja sagen: "Okay, Trennung der Eltern ist ja total nachvollziehbar. Das zieht einem Kind den Boden unter den Füßen weg. Haben wir den Grund also gefunden?" Wie sehr hilft es, in die Vergangenheit zu gucken?

Susanne Kaloff [00:36:18]: Das schreibe ich ja auch in dem Buch. Ich glaube. Es ist ja individuell, ich kann es ja nicht sagen für jemand anders. Und ich habe Therapien gemacht, ich habe alles auf links gedreht, ich habe auch mal alles durchlebt und ich habe es mir angeguckt. Und irgendwann kam der Moment, wo ich dachte, ich habe keinen Bock mehr. Ich bin jetzt eine erwachsene Frau und das auch schon, seit ich 18 bin. Eigentlich ja. Es ist eine ganz schön lange Zeit. Wie lange will ich denn noch mein Leben, meine sehr begrenzte Lebenszeit? Wir wissen ja nicht, wie lange sie es damit zubringen. Opfer zu sein der Umstände oder den Finger darauf zu zeigen, wer was eventuell versäumt, falsch gemacht hat oder was hätte besser laufen müssen. Ich kann es nicht mehr ändern. Also zu schauen, was schiefgegangen ist oder was hätte anders sein können oder besser oder wo ich. Ja, man bringt Dinge auch mit, glaube ich, wenn man auf die Welt kommt, woher auch immer, aus anderen Leben oder was man glaubt. Aber so das Hauptthema war für mich zu erkennen: Stopp, es reicht jetzt. Es ist alles erzählt. Ich habe jetzt 100 Mal die Kindheit auf links gedreht und es ist aber auch da, der wackelige Tisch auszuhalten. Es ist vielleicht nicht das perfekte Hotelzimmer. Meine Kindheit wackelt vielleicht hier und da, vielleicht zieht es auch ein bisschen, aber ich werde damit spielen können. Und das heißt nicht, Dinge zu verdrängen, überhaupt nicht, sondern sie anzusehen und auszuhalten und auch mit auszuhalten, meine ich auch nicht sichtbar zu machen oder irgendwie robust da durchzukämpfen. Eben, wie du schon meintest, hobbymäßig, sondern dass es das ist. Wir sind alle hier und machen irgendwie eine menschliche Erfahrung und da gehören Dinge dazu, Leid und Dinge, die schief gehen und die nicht optimal sind. Und das ging unseren Eltern auch so, wir haben alle nicht das bekommen, wahrscheinlich, was wir gebraucht hätten, aber das ist das Es, das Leben. Und dann gibt es den Moment, wo ich sagen kann: "Okay, aber das was ich habe ist ganz ganz viel, nämlich ich bin hier auf

der Welt, ich bin hoffentlich gesund. Ich habe ja, ich habe Erfahrung gesammelt und ich werde mit den Dingen klarkommen und." Ja, das ist ganz, ganz schwer zu sagen. Aber es ist ein Gefühl von. Sich selbst zutrauen, das Leben leben zu können. Und ich glaube, irgendwann muss man aufhören, nach hinten zu gucken und diesen Zeitpunkt, weil man damit aufhören muss, in der Vergangenheit herumzuwühlen. Denn es kann ja jeder nur selbst wissen.

Jutta Ribbrock [00:38:54]: Ja, genau. Da du selber nicht mehr weiß, was du geschrieben hast, habe ich wunderbare Zitate dazu. Das eine ist sehr kurz und bündig:
Let it go.

Susanne Kaloff [00:39:08]: Das wusste ich auch nicht. Ja, letzte. Das passt doch gar zu dem, was ich gehört.

Jutta Ribbrock [00:39:17]: Und dann im Grunde dieses: Ich kann mich total auf mich selber verlassen. Dahn zu kommen oder das sich als Ziel zu setzen. Da schreibst du ganz wunderbar: **Ich bin mein eigener Guru, mein eigener Soul Mate, mein eigener Heiler, mein eigener Coach. Und über all dem mein eigener Experte.** Dieses: Ich kann mich wirklich gut, oder ja, ich guck mich mal richtig an und guck nicht mehr weg und komme mit dieser Person irgendwie klar.

Susanne Kaloff [00:39:45]: Ich habe auch gar nichts gegen. Ich habe ja viel ausprobiert und darüber mache ich mich ja selbst auch lustig im Buch. Wie gesagt, Familienaufstellung. Und damit meine ich nicht, dass Familienaufstellung doof sind. Gar nicht. Aber ich habe sehr, sehr viele. Ob es ein Guru ist, ob es eine Heilpraktikerin ist, noch eine Therapeutin, noch eine was? Was ich für eine Osteopathie finde ich auch ganz super. Gehe ich auch heute noch hin. Aber wichtig für mich ist, dass all das. Mir trotzdem. Von außen kann niemand, niemand wissen, was ich brauche oder was, was mit mir los ist. Das weiß ich. Und wenn ich anfange, mir das anzusehen und mehr von **innen nach außen** zu leben als von außen nach innen, hat mir das einfach sehr, sehr viel Kraft gegeben und Mut. Und da hat Kundalini Yoga einen ganz, ganz großen Anteil dran. Weil es hat auch noch was anderes sehr, sehr starke Auswirkungen auf das **Nervensystem** und viele Dinge, die auch bei Panik auftreten. Das ist ein schwaches Nervensystem, das an Dinge sehr, sehr schnell aus der Bahn werfen, die wir auch schon aufgezählt haben. Und das Nervensystem zu revoltieren, darum geht es eben auch im Kundalini Yoga. Und das hat mich sehr stark gemacht, weil das müsste man jetzt tiefer gehen, das hat ja auch was, zum Beispiel mit dem parasympathischen und dem Sympathie-Nervensystem zu tun. Und wenn der parasympathische Nerv aktiviert ist, dann sind wir ja auch gelassener und ruhiger. Der andere ist der Sympathikus. Gott ist ja für dieses **Fight and Flight Modus**, also dieses Gefühl haben, ich muss mich wehren oder wegrennen. Und das zum Beispiel ist eine Stressreaktion. Und wenn ich immer in Panik bin, dann noch drei keinen Kaffee trink und wenig Schlaf, wenig esse. Wenn ich Ruhe habe. Natürlich ist der immer in Alarmzustand und dieses immer in Alarmzustand sein ist natürlich ein super Nährboden für die nächste Panikattacke. So hängt das natürlich auch alles zusammen. Und ja.

Jutta Ribbrock [00:41:52]: Okay. Kundalini Yoga ist dein Ding auf jeden Fall, was dich da total kurios fand. Und da würde ich auch gerne noch mal was dazu: Mantren in der Nacht hören.

Susanne Kaloff [00:42:04]: Ja. Also ich muss dazu sagen, Kundalini Yoga ist für mich was ganz Tolles. Es ist aber auch da. Auch da kein Guru. Also ja, das ist einfach dieses: Ich bin mein eigener Guru und ich bin mein eigen. Ich weiß, was gut ist. Das habe ich mit

den Jahren gelernt, weil ich habe mich schon gern verschrieben einer Lehre. Oder ich sage jetzt nicht jahrelang im Ashram, aber ich habe das schon immer ganz, ganz schön gefunden. Und das ist gehört auch zu dem Weg dazu, das ja, wenn es zum Beispiel mit Guru zu tun, aber mit irgendeiner Heilslehre oder mit einem Trend, wenn es heißt, Sellerie sagt, ist ja alles toll, das schreibe ich ja auch im Buch, dann trinke ich das. Aber heute trinke ich das so, weil ich denke, ja, ich habe Lust auf Sellerie, weil ich fühle mich gerade so, als ob ich grüne Energie brauche, aber ich trinke keine grünen Säfte, weil irgendjemand sagt, das ist jetzt gut für mich oder eine Kur, so wie ich auch nicht Detox oder so was mehr. Und das meine ich mit dem von außen. Also ich habe viel, viel mehr gelernt, auf mich selbst zu hören. Und das ist, glaube ich, etwas, was ganz hilfreich ist bei einer Störung. Das, weil das alles in das Konto einzahlt: "Oh, ich kann mehr vertrauen. Oh, ich bin ja eben meine beste Expertin, mein bester Freund, mein Sohn, mein Guru" und das zahlt alles in dieses Konto ein. Und irgendwann, es ist ja wie so ein Plus Plus Plus und dann gibt es irgendwann Fundament von, ja, von von Stärke und von sich selbst Vertrauen. Und das ist etwas, was man stärken kann mit verschiedenen Dingen und. Genau die **Mantren** hintereinander war ja die Frage im Kundalini Yoga ist das so, dass das wie so ein Klangteppich ist, der ins **Unterbewusstsein** übergeht. Ja, aber das muss man auch nicht dogmatisch sehen und auch nicht machen. Ich kann jetzt nicht sagen, ob das. Dazu beträgt, keine Panikattacken zu haben. Das wäre ein Heilsversprechen, das falsch wäre.

Jutta Ribbrock [00:44:12]: Ja, nein, ich glaube auch. Im Grunde sagst du ja selber, das sind deine persönlichen Sachen, die dir helfen. Und das wird bestimmt auch so verstanden. Mich hat das persönlich sehr interessiert, weil ich mache das total gern, dass ich zum Einschlafen mir Meditationen anhöre, wo jemand was spricht. Und dann sagt er auch: "Ach, und wenn du jetzt dabei einschlafst, das Unterbewusstsein kriegt das schon noch mit" und das beruhigt mich dann immer. So, dann denke ich ja, genau, das begleitet mich in den Schlaf. Und selbst wenn ich nicht mehr alles bewusst höre, irgendwo findet das Eingang. Und da musste ich dran denken, als ich das von dir gelesen habe. Mitten in der Nacht.

Susanne Kaloff [00:44:51]: Ja, das glaube ich auch. Ich meine, es gibt Leute, die hören **Drei Fragezeichen** jeden Abend zum Einschlafen. Das ist ja auch okay. Was da ins Unterbewusstsein geht, ist dann halt was anderes, aber. Also ich glaube schon, dass genau diese Dinge weiterwirken, auch wenn wir nicht bewusst die ganze Zeit alarmiert und angestellt sind.

Jutta Ribbrock [00:45:09]: Ja. Zwei Sachen interessieren mich noch von deinen Tricks, sage ich jetzt mal salopp. Die sich sozusagen vielleicht gegenüberstehen, dass du sagst: Manchmal gehst du in dein **Inneres Schweigekloster** und dass andere mit sich selbst reden und das Gesprochene aufnehmen und sich hinterher anhören kannst. Ja, zu den beiden Sachen noch kurz was sagen.

Susanne Kaloff [00:45:32]: Ja, das letztere, das empfehle ich auch im Schreibkurs, zum Beispiel in diesen Schreibkursen, die ich eben auch gebe, weil das eine ganz tolle Art ist, um ranzukommen an das, was eigentlich der Zustand ist, was mit einem los ist. Im Grunde nichts anderes als bei einer Therapie. Man geht hin und schüttet die ganze Scheiße jemandem anderen vor die Füße und kratzt sich da aus und holt es hoch und jemand anders hört zu. So ist es ja. Und das kann man sehr gut aber mit sich selber machen, indem man ein Handy in der Sprache Nemo drei Minuten einfach sagt, was einen beschäftigt. Es ist nämlich auch so, dass Schreibblockaden beispielsweise ist ja so ein großes Wort und man weiß nicht, wie man anfangen soll und jedes Wort wird irgendwie

kontrolliert und ist auch schon von vornherein zensiert von einem selber oder den Eltern auf den Schultern, den Kritikern, was weiß ich. Aber Gesprächsblockade hat man eigentlich nie. Und deswegen wende ich das auch an oder empfehle das, wenn man meint, man traut sich nichts zu schreiben. Aber auch wenn man in einem Zustand ist, in dem man sehr aufgeregt ist oder sehr. Niedergeschlagen, sehr, sehr ängstlich oder sehr viel Zweifel hat und sich ganz unwohl fühlt. Natürlich kann man auch eine Freundin anrufen, aber diese **Selbstpsychologie** wird das genannt, kommt interessanterweise auch aus dem Yoga, in dem man drei Minuten auf alles was einen beschäftigt. Man labert so rum und dann hat er das gesagt und der rief mich an und da habe ich mich darüber aufgeregt und. Holt auf alles hoch und dann und wann hört man es an und dann nimmt man eine zweite Sprachnachricht auf und kommentiert die erste. Und das ist hochinteressant, weil man fängt an, in einen **Dialog mit sich selber** zu gehen, verlässt so ein bisschen die Mitte dieser Perspektive. Ich gucke auf mich drauf und alles ist schrecklich und ich bin arm und ein Opfer. Und die Stimme, die man ja auch selber nennt, die zweite Sprachnachrichten, die erste dann kommentiert, bringt das in ein anderes Verhältnis. Ja, kommentiert das und relativiert das und kriegt einfach noch mal eine **Vogelperspektive**. Und das ist sehr, sehr gesund und sehr erleichternd und auch sehr lustig, weil man plötzlich auf sich drauf guckt, eben von einer anderen Ebene. Und dann ist auch vieles gar nicht mehr so schlimm und auch vieles amüsant. Man muss es ja literarisch sehen, das Leben, dann ist das ja alles viel einfacher. Es ist ja auch oft das zweite, was du gefragt hast.

Jutta Ribbrock [00:48:03]: Inneres Schweigekloster.

Susanne Kaloff [00:48:05]: Es ist das Gegenteil, das **innere Schweigekloster**. Ja, ich habe ja auch noch was, dass ich die Spiegel manchmal verhänge. Das passiert jetzt nicht häufig. Ich habe auch nicht mein Ganzkörper-Spiegel in der Wohnung. Aber wenn ich mich zum Beispiel sehr genervt fühle von nicht irgendwie, wie ich auch von Instagram, dann mal zwei Monate weggehen plötzlich, wenn mir das alles zu viel wird im Außen ist auch immer ein Zeichen für. Um mal ein bisschen mehr mit mir selber sein und stiller werden und nicht mich definieren über Außen oder mein Aussehen. Und genau dann finde ich das sehr wohltuend, eben nicht zu sprechen. Und ich glaube, das meinst du oder du oder auch mal mich zurückzuziehen. Und ich finde, ich finde das auch nett, wenn man sich kennt und weiß, was man braucht, dann ist es ja das Beste, wenn man sich so selbst geben kann, dann sind die anderen von der Angel, dann müssen die auch nicht mehr das erfüllen. Dann ist man nicht so bedürftig, dann müssen die eben dieses Gefäß oder das Recherchieren, von dem du gesprochen hast, nicht befüllen. Und das ist sehr erleichternd für alle Beteiligten. Ja, das sag ich jetzt, aber ich habe auch eine Beziehung. Ich sage auch immer zu meinen Freunden, die eine haben: "Na ja, ich habe gut reden, so als Trockenübung sehe ich das alles immer so schön." Ja, ich wäre natürlich auch gerne so, wenn ich mit einem anderen Menschen zusammen wäre, dass ich dann auch so weise bin und das auch umsetzen kann, dass die von der Angel sind.

Jutta Ribbrock [00:49:37]: Ja.

Susanne Kaloff [00:49:38]: Aber okay, warten wir mal ab.

Jutta Ribbrock [00:49:41]: Da habe ich so einen Satz im Kopf. Also der geht sinngemäß ungefähr so: **Ich entlasse dich aus der Pflicht, mich glücklich machen zu müssen.** Ja, also so, dass man das wirklich bewusst sich, den Partner, die Partnerin, auch eine gute Freundin oder was auch immer manchmal will, will man das ja auch von den Kindern oder so.

Susanne Kaloff [00:50:02]: Ja, voll.

Jutta Ribbrock [00:50:03]: Dass man die Menschen, die einem nahestehen daraus entlässt, dass die aus dieser ja Pflicht. Finde ich auch.

Susanne Kaloff [00:50:08]: Schön. Schreibe ich mir hinter meine Ohren.

Jutta Ribbrock [00:50:15]: Eins noch. Also außer der eigenen Angst, wenn man in so einer, in so einem Zustand ist, dann begegnet man ja auch zu allem Überfluss auch häufig noch dem Unverständnis in der Außenwelt. Was wünschst du dir von Außenstehenden, wenn sie mit Menschen mit einer Angststörung in Berührung sind?

Susanne Kaloff [00:50:39]: Dieses **nicht so wegwischen** und das **nicht ernst nehmen**. Und das schreibe ich auch im Buch, ist es heikel, ist ein schmaler Grat zwischen: Wenn man es. Wenn man die Angst zu doll in den Mittelpunkt schiebt, dann verselbstständigt sie sich auch manchmal, weil dann ist man so in Watte gepackt und wird zu so einem Sonderfall, aber. Also das. Das ist heikel. Das ist aber eher, wenn man mit jemandem engen Beziehung ist, dass man dann sich so gehört. Sehr vorsichtig, damit ich das sage. Das tut man ja nicht bewusst, dass man sich ausruht als Angstpatientin in dem: "Ah, da müssen sich alle um mich kümmern." Aber es können schon so Dynamiken entstehen, von dass man sich immer mehr da reinfallen lässt und die einem sehr nahestehen. Eigentlich das dann immer auffangen und Rücksicht nehmen. Das halte ich auch sehr für sehr, sehr schwierig. Aber das kann ich jetzt in so einem Satz nicht so gut beschreiben, oder oder. Aber das andere Ding ist, das nicht ernst zu nehmen. Und das ist so dieses: "Ach Quatsch, ach, du hast ja sehr klassische Satz, du hast nur viel zu viel, zu viel Zeit, dir Gedanken um dich selbst zu machen." Ja, na oder? Dreh dich nicht so doll um. Dich selber oder diese Dinge, sondern. Also wegwischen, weil was dann passiert. Ist, dass man es nicht mehr mitteilt, weil man auch merkt, dass die anderen damit nicht umgehen können. Man sieht auch die Angst. Ich habe immer die Angst in den Augen der anderen gesehen und irgendwann hatte ich Angst, dass die Angst haben. Also das ist heute noch so und das wird auch immer so sein. Es ist auch okay für mich. Ich bin am liebsten alleine, wenn ich denke, ich bin ängstlich oder wackelig. Ich bin aber auch im Schmerz gerne alleine. Also ich bin nicht jemand. Ich möchte schon bei der Geburt nicht das nie. Das heißt jemand also mit meinem Namen, mit diesem Passage Igel da über den Rücken fährt, während der Geburt, also wenn es mir schlecht geht, möchte ich mit mir alleine lieber sein, da ist ja jeder anders. Und wenn ich merke, ich fühle mich nicht wohl oder könnte Angst kriegen, dann ist für mich das Schönste, in meinen eigenen vier Wänden oder noch im Hotelzimmer zu sein, aber nicht bei einem Abendessen zu sitzen. Und andere Leute kriegen das mit und haben dann Angst um mich. Ja, aber wie die Gesellschaft darauf am besten reagiert und damit umgeht, ist das **ernst nehmen**. So wie man auch ernst nimmt. Wenn jemand sagt, er hat Diabetes oder er hat Herzrhythmusstörungen, da sagt ja auch keiner: "Ach was, das bildest du dir ein."

Jutta Ribbrock [00:53:17]: Na ja, weil das.

Susanne Kaloff [00:53:18]: So.

Jutta Ribbrock [00:53:19]: Sind, die Sachen, die man unterm Mikroskop oder so nachweisen kann, die sichtbar sind, die man auch glaubt. Ich habe gerade einfach so gedacht bei dem, was du erzählt hast, was wir ja auch als Eltern oft am allerbesten machen sollten: **einfach da sein**.

Susanne Kaloff [00:53:36]: Und ja.

Jutta Ribbrock [00:53:37]: Den Menschen vielleicht, wenn man sich, wenn man dieses Verhältnis hat, umarmen, aber auch nicht zu versuchen, es wegzureden, auch nicht zu versuchen, gleich eine Lösung anzubieten, sondern einfach vielleicht einfach stabil.

Susanne Kaloff [00:53:54]: Ja, und und. Da gibt es auch eine Stelle im Buch, dass ich sage auch mit dem. Zum Beispiel eine Lösung. Es gibt da keine Lösung in dem Moment. Es geht wieder vorbei nach paar Minuten. Eine Angst-Panikattacke ist nicht lange. Es gibt natürlich welche, die haben das dann ein paar Tage. Immer wieder aufklären, aber die Sache an sich. Sie ist relativ kurz. So. Man kann keine Lösung, dann da kann ein niemand helfen in dem Moment. Es gibt Menschen, die wollen dann Nähe und umarmt werden. Und es ist schön, wenn die das sagen können. Ich bin halt eine, die das dann nicht wollte. Das ja auch. Das wäre natürlich schön, wenn man das dann. Sagen kann. Aber das kommt ja immer drauf an, wissen die anderen das überhaupt? Wie gesagt, wie viele und speziell Männer sagen dann: "Es ist Burnout." Es fühlt sich ja auch ähnlich an, ist halt einfach, weil ich einfach nur noch. Ja. Kaputt. Das ist. Das ist gesellschaftlich akzeptierter. Und es wird fast noch so ein bisschen gefeiert, weil das ist ja ein Statussymbol, Stress und Karriere und viel zu tun zu haben und viel Arbeit zeigt ja, du bist irgendwie toll und hast es geschafft und du bist gewollt im Job und also Burnout. Da schwingt ja noch mit. Na ja, das ist ein Grund, weil er oder sie ja so viel macht. Aber es wird ganz häufig auch von Ärzten, so wie ich das mitbekommen. Ist diese Diagnose halt einfacher, weil sie nicht so viele Wellen schlägt. Eine Angststörung. Ja, das ist sehr unbequem für alle Beteiligten. Und ja.

Jutta Ribbrock [00:55:39]: Ja, gerade mit dieser Rolle jetzt als Mann, die sagt, das klassische stark sein müssen usw. Da klingt das, da klingt das gar nicht gut. Und wie schade kann man einfach nur sagen: Traut euch, euch anzuvertrauen.

Susanne Kaloff [00:55:53]: Also, es gibt viele Männer mit Angststörung. Genau.

Jutta Ribbrock [00:55:59]: Wie sprichst du, um an den Anfang anzuknüpfen, mit deinem 13-jährigen Sohn in New York und auch Griechenland? Urlaub. Und so weiter, wo ihr ja als Familie wart und so! Wie sprichst du heute mit deinem Sohn darüber, wie dir das damals ging, als er kleiner war und wie er das auch erlebt hat? Du hast gesagt, ihr habt sehr offenen Art miteinander.

Susanne Kaloff [00:56:22]: Aber das ja, aber das habe ich nie. Also er weiß ja, dass ich das Buch geschrieben habe, zum Beispiel, dann weiß er das auf jeden Fall und. Aber ich weiß, das ist nicht. Das ist nicht Gegenstand, das ist nicht in meinem Leben. Ja, vielleicht, weil es schon so lange nicht habe. Also er ist jetzt 25, dementsprechend ist als er 13 war und wir waren in New York ist so lange her und es ist ihm Gott sei Dank in meinem Leben ein Thema, so dass ich selber spreche.

Jutta Ribbrock [00:56:51]: Wunderbar! Wie fühlt sich dein Leben jetzt an? Susanne Jetzt schwelge mal!

Susanne Kaloff [00:56:59]: Ach na ja, so ist das ist im Moment, oder sagen wir, im Moment ist ja schon auch zwei Jahre. Ich finde das alles nicht so einfach und die meisten Menschen finden das ja nicht so einfach. Ich glaube, das hat alles mit uns wesentlich mehr gemacht und bleibt nicht in den Kleidern hängen. Die letzten Jahre.

Jutta Ribbrock [00:57:21]: Pandemie.

Susanne Kaloff [00:57:22]: Pandemie und. Auch. Krieg. Genau. Und das ist auch, dass ich das merke. Das ist aber eine andere. Angst sind eben keine. Ich habe nie gesagt, nie Panikattacken. Ich habe das nicht mehr, aber ich kann überall hin und kann mich frei bewegen. Aber ich habe schon so Sachen wie: Na, Existenzangst vielleicht auch nicht, aber Zukunft, so dass ich so denke: Wo ist denn hin die Leichtigkeit? Was ist denn aus uns allen geworden? Wo ist denn das schöne Leben hin? Und das macht mich dann schon traurig und es geht glaube ich also manchen geht es sehr, sehr schlecht damit. Es gibt ja auch gerade in der Jugendtherapie. Jedenfalls das, was ich so mitbekommen habe. Viele Jugendliche brauchen eine Therapie, suchen einen Therapieplatz und das ist schwierig, haben mentale Schwierigkeiten und das deswegen ist es. Und es ist so etwas, das es so weltweit ist, dass es nicht irgendwie noch ist. Das betrifft nur die oder so, sondern es ist so ein und das spüre ich einfach, weil ich natürlich auch feinfühlig bin und es ist einfach so eine Schwere finde ich jetzt weniger, es ist Sommer, dann ist alles besser. Aber so **Weltschmerz** finde ich es schon. Also gerade als das dann mit dem Februar mit Ukraine anfing, also das kann ich jetzt nicht sagen, es ist alles so wie du und easy möchte ich auch gar nicht. Aber es ist auch da so interessant, dass ich ja nicht dann Panikattacken bekommen habe, weil das kann ja getriggert werden, immer wieder und wieder sein. Es ist aber nicht so, ich bin sehr. Alles, was in meinem Leben passiert ist. Ich denke, ich komme damit klar und mal natürlich bin ich auch niedergeschlagen oder habe Angst. Aber im Großen und Ganzen. Im. Recht souverän und.

Jutta Ribbrock [00:59:16]: Schön. Ja, ganz klar, dass diese Dinge mitschwingen. Das finde ich auch.

Susanne Kaloff [00:59:22]: Ja.

Jutta Ribbrock [00:59:22]: Wichtig. Das ist auch Anteilnahme und zugleich eigentlich etwas, was du heute schon erwähnt hast: **sich ganz gut um sich selber kümmern**. Dann haben wir auch am meisten zu geben.

Susanne Kaloff [00:59:34]: Ja, oft schon.

Jutta Ribbrock [00:59:37]: Ich habe eine Frage immer am Schluss. Susanne an meine Gäste und Gäste. Was ist für dich persönlich **Glück**?

Susanne Kaloff [00:59:48]: Tatsächlich das, was du vorhin zitiert hast, was offenbar von mir selber kam. Dieses Wissen, dass alles. Zur Verfügung steht in mir selber, was ich brauche. Wunderbar diese **Freiheit**, dieses nicht abhängig sein von äußeren Umständen, nicht von Status, ja nicht von anderen Menschen. Ja, das ist sehr schön.

Jutta Ribbrock [01:00:17]: Ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch und die vielen Anregungen.

Susanne Kaloff [01:00:22]: Ja, danke dir. Es hat viel Spaß gemacht, weil ich auch gemerkt habe, dass du ja da dich mit beschäftigt hast. Und das ist natürlich immer schön.

Jutta Ribbrock [01:00:31]: Ja, es hat mich sehr bewegt, muss ich sagen.

Susanne Kaloff [01:00:35]: Freut mich.

Jutta Ribbrock [01:00:36]: Wirklich. Auch schön für mich, das zu lesen. Dann wünsche ich dir alles Gute. Und jetzt hast du gesagt zehn Jahre hast du keine Panikattacke gehabt und ich wünsche dir, dass auch keine mehr kommt.

Susanne Kaloff [01:00:50]: Dankeschön.

Jutta Ribbrock [01:00:57]: Schön, dass du dabei warst. Ich hoffe, du konntest dir ganz viel mitnehmen aus Susanne Kaloffs Geschichte und ihren Anregungen für ein selbstbestimmtes Leben. Wenn du mehr über Susanne erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu ihrem Buch. Und wir zwei würden uns riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung hinterlässt, auf Apple, iTunes und auf die fünf Sternchen klickst und bitte ganz gern weitersagen, dass es den Podcast **Einfach ganz Leben** gibt mit ganz vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude. Wir bei Einfach ganz Leben machen jetzt eine klitzekleine Sommerpause. Das heißt im August kommen keine neuen Folgen. Aber ich möchte dir ans Herz legen. Scroll doch mal zurück in meiner Podcast-Serie. Such dir was aus, was du noch nicht gehört hast oder hör noch mal rein in eins deiner Lieblingsgespräche. Wir haben ja mittlerweile tatsächlich fast 100 Folgen mit ausnahmslos wunderbaren Gesprächspartnerinnen. Ich kann es selbst kaum glauben. Und bin. Mega happy, dass ich so viele hilfreiche, spannende, berührende Lebensgeschichten und Ideen für ein glückliches Leben mit dir teilen kann. Die nächste neue Folge kommt dann am 1. September. Ich freue mich sehr, wenn du dann wieder dabei bist und ich wünsche dir einen wundervollen, sonnigen, erfüllenden, freudvollen Sommer bis dahin. Deine Jutta.

Speaker 1 [01:03:17]: Moment, bevor du zum nächsten Podcast springst. Ein kleines Experiment. Wenn du die Augen schließt und drei Atemzüge tief in die Lungenflügel ziehst, kann es sein, dass du erkennst, wofür du brennst und was dich verbrennt. Herzlich willkommen zu der Welt meines Podcasts **Meditation, Coaching und Life**. Mein Name ist Michael Kurz, auch bekannt als Chris und mein Podcast geht zwar weniger um Rap, dafür aber umso mehr um die Dinge, die uns im Innersten bewegen. Jeden Donnerstag gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du Lust hast, mit mir gemeinsam auf einer Forschungsreise in dein Innerstes zu gehen. Ohne Esoterik, ohne Schnickschnack und ohne Räucherstäbchen. Dafür mit wirkungsvollen Tools, die dir direkt dabei helfen können, mehr Klarheit, Gelassenheit und Einsicht in deinen Alltag zu bringen. Ich freue mich, wenn wir uns hören in meinem Podcast Meditation, Coaching and Live.