

Podcast_Farnbacher.mp3

Jutta Ribbrock [00:00:09] Schön, dass du da bist zur neuen Folge von einfach ganz leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten, Fernsehproduktionen und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Tabea Farnbacher. Sie ist Psychotherapeutin in Ausbildung, freie Schriftstellerin, sie stand schon oft auf der Bühne bei Poetry Slams, gibt Workshops in kreativem Schreiben, hat eine Kolumne in der Psychologie heute. 2023 hat Tabea den Gedichtband über Wintern veröffentlicht und ihr neustes Werk ist ein Buch mit dem Titel Lautstark sein. Die eigene Stimme finden durch kreativen Selbstausdruck. Darin gibt Tabea uns ganz schön viele Bergzeuge an die Hand, wie wir uns auf unsere ganz persönliche Art am besten ausdrücken können, sei es durch Sprache, Malen, Tanzen, Mode oder auch politischen Aktivismus, wie wir Sprachlosigkeit und Gehemmtheit überwinden und für uns selbst eintreten, wie wir im wahrsten Wortsinne echt wir selbst sein können und das auch nach außen zeigen. Darüber sprechen wir heute und natürlich auch über Tabeas Leben als Künstlerin und das Hineinwachsen in ihren Beruf als Psychotherapeutin und wie das eine mit dem anderen verbunden ist. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Tabea, schön, dass du da bist. Herzlich Willkommen.

Tabea Farnbacher [00:01:55] Hallo, schön dass ich da sein darf.

Jutta Ribbrock [00:01:57] In deiner Vita steht, das hat mich neugierig gemacht, du lebst und arbeitest im Ruhrgebiet. Ich komme da nämlich auch her. Wo bist du denn genau?

Tabea Farnbacher [00:02:04] Ich wohne in Dortmund derzeit, habe aber auch schon in Bochum gewohnt und bin manchmal im Ruhrgebiet unterwegs. Und du?

Jutta Ribbrock [00:02:12] Wie schön, ja. Ich komme aus dem wunderschönen Waltrop, einer kleinen Stadt, Kreis Recklinghausen. Von Dortmund ist das so 15 Kilometer und eine meiner liebsten Freundinnen lebt in Bochum, die besuche ich auch bald wieder, also ich bin da auch immer wieder gern. Ja und ich dachte so, da wir über persönlichen Ausdruck heute sprechen, die Menschen sind ja auch in diesen persönlichen Ausdruck recht unterschiedlich in verschiedenen Bundesländern, also tatsächlich im Ruhrgebiet zum Beispiel. Wenn ich zum Bäcker gehe, dann ist das ein bisschen so, hallo, ja, sonst noch was, ja schönen Tag, tschüss. Und in Bayern klingt das manchmal so ein bisschen anders, aber ich habe auch in Bayern jetzt geschafft, die Herzlichkeit hinter dem, was die Bayern manchmal so das Granteln nennen. Und bin inzwischen sehr, sehr glücklich hier und liebe mein Leben hier in Bayern. Aber das ist schon spannend, wie verschiedene Menschen sein können.

Tabea Farnbacher [00:03:06] Da kann ich mich total connecten, so als zugezogen. Ich bin ja Niedersachsen aufgewachsen und ich weiß noch, wie ich hierhergezogen bin. Und am dritten Tag nach meinem Einzug kam ein Techniker Didi vorbei, der was in der Wohnung machen musste. Und ich habe immer einen Kaffee angeboten, aber der war der erste Techniker, der gesagt hat, ja, nehme ich. Und dann ist er eine Stunde geblieben und hat mit mir gequatscht. Das war so meine erste Begegnung mit dem Ruhrgebiet, also es bestätigt sich sehr.

Jutta Ribbrock [00:03:32] Ja. Ja, cool. Dein Buchtitel? Lautstark sein. Damit meinst du ja nicht, dass wir mehr rumbrüllen, um uns Gehör zu verschaffen. Was ist dein Verständnis von lautstarksein?

Tabea Farnbacher [00:03:47] Also mit Lautstärke finden oder Lautstark sein meine ich eigentlich das Finden von einem Ausdruck für das eigene Innere. Und das heißt, dass ich das schaffe, in so eine Konsistenz zu dem zu kommen, was ich innerlich fühle und was ich nach außen zeige. Und das ist der Unterschied für mich zwischen Laut und Lautstarksein. Also jeder Mensch kann schreien und wir schreie manchmal, wenn wir verletzt sind und sagen Sachen, die wir gar nicht meinen. Und der Unterschied zur Lautstärke wäre dann eben, die Stärke zu haben, auf mich zu hören und das in Worte zu fassen, was ich wirklich empfinde oder in Bilder oder in Mode.

Jutta Ribbrock [00:04:26] Ja, schön. Ich habe mir so Gedanken gemacht. Du hast einen Satz, der mich angesprochen hat, viele Sätze, aber einer davon. Selbstaussdruck ist ein essenzieller Weg zu mehr Verbundenheit und Wohlbefinden. Bindung ist ja so eins der Urbedürfnisse des Menschen und im Dialog oder im Zusammensein mit Menschen, da verstellen wir uns aber oft und tun so als ob und denken, Ja, das wird so erwartet, man erfüllt Erwartungen. Und das finde ich eigentlich total crazy, weil ich so in meiner Wahrnehmung, wenn ich das Gefühl habe, ein Mensch, der steht so richtig in seinen Schuhen, der ist so ganz er selber und ist ehrlich und offen, ich finde das total anziehend. Das gefällt mir total. Und komischerweise denken wir umgekehrt oft, nee, ich kann nicht einfach so sein, wie ich bin. Was glaubst du, wieso uns das so schwerfällt, dieses Echtsein?

Tabea Farnbacher [00:05:21] Ja, absolut. Also das war für mich auch so ein Ausgangspunkt, warum ich angefangen habe, das Buch zu schreiben. Nämlich, dass ich ganz viel über das Schweigen und Unbeholfene und Unauthentischsein in meinen und unseren Kontakten nachgedacht habe. Und über die Frage, wieso machen wir das eigentlich? Also warum kann ich nicht einfach sagen, was mir auf der Seele liegt? Und ich glaube, darauf gibt es eine Million Antworten. Und ich versuche in dem Buch so ein paar mögliche anzubieten, wo man mal gucken kann, stimmt das für mich oder stimmt das nicht. Und eine Linie, die mir ganz wichtig ist, ist zum Beispiel die Auswirkung von Stereotypen auf unseren Selbstaussdruck. Also ich erlebe das gerade bei weiblichen Personen und dazu zitiere ich auch viel Forschung. Dass es schwerfällt, einen authentischen Ausdruck für Empfindungen oder Inhalte zu finden, die nicht zu dem passen, wie wir uns eine weibliche Person vielleicht erst mal Stereotyp vorstellen. Das heißt, so ganz klassisch, das Zeigen von Wut, das Aushalten von Konflikten. Und dass dahinter oft das Bedürfnis nach Zugehörigkeit steht und andererseits die Wahrnehmung so, wie ich bin, kann ich nicht dazu gehören. Also, ja, die Wahrnehmung, ich muss mich anders zeigen, als ich eigentlich bin.

Jutta Ribbrock [00:06:46] Ja, es ist total nachvollziehbar. Das eine ist ebenso Erziehungssachen, die auch darauf einzahlen, auf diese Stereotype und dann natürlich auch so ein gesellschaftlicher Druck, was da an Erwartungen da ist.

Tabea Farnbacher [00:07:02] Absolut, also man kann auch zeigen, dass zum Beispiel weibliche Personen für die gleichen Eigenschaften oder Verhaltensweisen, die sie zeigen, anders beurteilt werden von dem Gegenüber. Also dieses klassische ist, dass wenn ich wütend auftrete, dass ich dann als zickig wahrgenommen werde, statt als kompetent oder durchsetzungsstark oder ambitioniert. Und so wirkt das natürlich zirkulär immer wieder hin und zurück. Und mir war aber ganz wichtig zu sagen mit diesem Buch, das ist nicht das

Ende der Fahnenstange. Also nur weil wir so geprägt sind, heißt es nicht, dass das so bleiben muss. Und das Buch ist eigentlich so die Suche nach der freien Entscheidung. Also es geht nicht darum zu sagen, wir müssen jetzt alle wütend sein oder wir müssen alle anders werden, sondern wie schaffen wir das so, uns Handlungsräume zu erobern, dass wir die freie Entscheidung treffen. Jetzt ist mir gerade die Harmonie ganz wichtig, jetzt will ich mich anpassen oder jetzt ist mir aber wichtig, dass ich in dieser Gehaltsverhandlung zum Beispiel sagen kann, hör mal, das passt mir so nicht.

Jutta Ribbrock [00:08:05] Im Grunde die Wahl zu treffen, was auch in einer Situation passt und angemessen ist, wo es sich gut anfühlt und aber auch eben eine Zielgerichtetheit, weil wenn ich einen auf Harmonie mache in der Gehaltsverhandlung, dann komme ich vielleicht nicht an mein Ziel. Also da kommt auch dieses bisschen das berühmte aus der Komfortzone rausgehen und mich trauen.

Tabea Farnbacher [00:08:27] Ja, es hat ganz viel mit Ausprobieren zu tun und wenn ich darüber schreibe, wie wir das schaffen können, dann ist mir die Kreativität ein unglaublich wichtiger Ansatz. Das ist so ein Kernpunkt in diesem Buch und in der Kreative geht es eben immer darum, so ein Element des Neuen zu etablieren, also Dinge zu denken, die wir noch nicht gedacht haben oder Dinge auszuprobieren, die noch nicht gemacht haben und das hat so den Charakter eines Experimentes und das heißt, es kann immer schiefgehen. Also wir wissen vorher nicht, wie es ausgehen wird und das erfordert natürlich auch ein bisschen Mut. Also wenn wir uns neu zeigen wollen, dann finden wir eben vielleicht nicht sofort die perfekten Worte und es fühlt sich erstmal unangenehm an und das auszuhalten und zu sagen, das darf schiefgehen, das ist so ein ganz wichtiger Punkt für mich, um zu mehr Freiheit zu kommen.

Jutta Ribbrock [00:09:17] Da hast du mich als mich manchmal selbst sabotierende Perfektionistin sehr abgeholt. Du hast ganz viele Tools in deinem Buch, ein paar haben wir jetzt schon angesprochen, genau sowas wie Mode, wie Schreiben, Tanzen und so weiter. Und da würde ich gern nachher noch mal ein bisschen konkreter mit dir drauf eingehen. Ein paar Beispiele. Lass uns doch bitte erst noch mal kurz darüber sprechen. Was hat das für Auswirkungen, wenn wir uns nicht ausdrücken, so wie es uns gemäß erscheint und damit uns eben nicht zeigen können? Das hat ja, macht ja was mit uns.

Tabea Farnbacher [00:09:55] Auf jeden Fall. Also erstmal würde ich sagen, wir haben gar keine Möglichkeit, uns nicht auszudrücken. Aber es gibt Wege, die sind selbstbestimmter und es gibt Wege, die fühlen sich weniger selbstbestimmt an. Und genau das ist der Punkt, dass ich fest überzeugt bin, wenn ich dauerhaft das Gefühl habe, ich müsste mich unterdrücken oder regulieren, oder ich darf nicht sein, wie ich bin, dass das dann ganz konkrete Auswirkungen, zum Beispiel auf körperliche Symptome und das psychische Wohlbefinden haben kann. Und da kann man ganz verschiedene Zusammenhänge sehen. Zum Beispiel, dass Menschen, die das Gefühl haben, sie können sich in Streitsituationen nicht zeigen, zum Beispiel in Streit mit dem Partner, in den kommenden zehn Jahren eine erhöhte Wahrscheinlichkeit haben, zu sterben. Oder dass mit der Emotionsunterdrückung nicht nur Symptome vom Reizdarm-Syndrom zusammenhängen, sondern auch die Qualität in Beziehungen. Also genau, also das hat ganz, ganz klare Auswirkungen auf uns. Und ich denke, es gibt dann noch so was wie, dass sich die Sachen, die wir uns aber eigentlich wünschen, so ganz subtile Wege suchen, sich auszudrücken in unserem Leben. Das heißt vielleicht, dass ich die meiste Zeit des Tages so überharmonisch bin und dann im Streit mit meinem Partner, den ich am meisten vertraue, unheimlich dazu neige, mich zu streiten und eine gewaltvolle Sprache zu verwenden, weil ich das einfach nicht mehr

aushalte. Also, dass ich mir andere Wege suche, dieses Grundbedürfnis nach zum Beispiel Reibung oder Konflikt oder Durchsetzung umzusetzen.

Jutta Ribbrock [00:11:31] Da bricht sich das dann quasi Bahn, was ich die ganze Zeit zurückgehalten hab. Du hast da so Ausdrücke, die finde ich auch spannend. Self-Concealment und Self-Silencing. Also dass wir, ich sag mal so wie im Voraus allen Gehorsam uns selber zurücknehmen. Und das kann dann diese Folgen haben, die du gerade geschildert hast.

Tabea Farnbacher [00:11:54] Ja, also self-concealment bedeutet in dem Fall, dass ich... Ich glaube, bestimmte Eigenschaften an mir sind nicht erwünscht, ob im Kontakt oder in der Gesellschaft, deswegen unterdrück ich die. Ich find den Begriff ganz toll, weil er mich so an einen Concealer erinnert, den wir auf die Augenringe tun. Da glauben wir auch, so müde wie ich heute bin, darf ich hier eigentlich nicht sein. Im Job müsste ich glöhen oder so. Genauso ist es eben in Bezug auf psychische Phänomene. Da kann man auch Zusammenhänge mit z.B. Depressiver Symptomatik zeigen.

Jutta Ribbrock [00:12:27] Apropos experimentieren und was ausprobieren. Manchmal, also es ist bestimmt eine gute Idee, dass man sich jetzt nicht jedem plötzlich total offenbart und zeigt. Und manchmal kann es dann doch überraschend sein, was passiert in Situationen, wo man es vielleicht nicht erwarten würde. Und als ich jetzt ein Buch gelesen habe, habe ich mich erinnert an eine Situation mit meinem Chef. Wir haben zusammengesessen und irgendwas über die Arbeit geredet. Und dann waren wir eigentlich schon fertig. Und dann hat er gesagt. Und hast du sonst noch irgendwas? Gibt es noch Themen irgendwie? Auf einmal schossen mir die Tränen in die Augen. Und es brach so aus mir heraus, dass ich total überlastet war in den Wochen davor und mich da überhaupt nicht mit gesehen gefühlt hab. Und so ... Also, wahnsinnig persönlich eigentlich. Und es ist was Gutes bei rausgekommen. Das eine ist, dass ich tatsächlich Freizeitausgleich bekommen hab, aber noch viel wertvoller, dass er was verstanden hat. Also der hat sich dann auch selbst in Frage gestellt, wie er sich so als Chef verhalten hat. Und dadurch ist eigentlich eine gute Verständigung entstanden.

Tabea Farnbacher [00:13:34] Das finde ich ein wunderschönes Beispiel, weil in der Situation, also das stelle ich mir unheimlich herausfordernd vor, so in der beruflichen Situation, wenn einem die Tränen kommen, man denkt, das ist jetzt unseriös oder ich müsste das eigentlich zurückhalten und dann aber zu merken, ich gebe dem anderen Gegenüber die Gelegenheit, mich zu sehen und das blickt wahrscheinlich gar nicht so streng auf mich, wie ich das gerade selber tue. Und das Gegenüber bekommt was zurück, nämlich nicht nur die Gelegenheit eben zu erfahren, wie bin ich als Chef, sondern auch was zu verändern. Und das ist so ein Moment der Ehrlichkeit, wo ich glaube, dass wir unheimlich zusammen wachsen können. Und es gibt einen Fachbegriff für die Schönheit davon zu helfen. Das heißt Warm Glow. Und das kommt daher, dass wenn wir jemanden so sehen dürfen und begegnen dürfen und empathisch sind, dass wir erst mal die gleiche Traurigkeit wie die Person empfinden. Also wir empfinden das, wir haben so eine emotionale Ansteckung und dadurch, dass wir aber ganz andere Möglichkeiten haben, also dein Chef kann was an deiner Situation ändern, weil er beteiligt ist, haben wir eben die Möglichkeit was zu tun und sehen, bei der anderen Person macht das Erleichterung und bei mir auch und dadurch entsteht so ein Wir unterschätzen oft, wie groß die Veränderung sein kann und wir überschätzen, wie möglicherweise peinlich das für uns wird.

Jutta Ribbrock [00:15:06] Ja, das stimmt. Das war tatsächlich, ich konnte es gar nicht ändern in dem Moment. Das kam so poff und ja, dann dachte ich, jetzt ist eh schon. Jetzt sage ich's auch.

Tabea Farnbacher [00:15:21] Das ist ja vielleicht der Punkt, dass du so drangeblieben bist, also dass du das zugestanden hast und nicht aufs Klo gerannt bist und gesagt hast, ich bin mal kurz raus.

Jutta Ribbrock [00:15:28] Alles gut und dann rausgerannt. Genau. Ja, genau. Ja, nee, das war wirklich ein schönes, schönes Erlebnis. Du hast das gerade schon eben angesprochen, den Begriff Symptome. Und das ist auch ein Gedanke, den ich total faszinierend finde. Wenn wir uns zu wenig ausdrücken, dann kann das sein, dass unser Körper sich entscheidet, Krankheitssymptome auszusenden. Weil er irgendwie denkt, wenn sie jetzt immer so alles unterdrückt, ist das der einzige Weg. Wie ich zeigen kann, hey Leute, hier stimmt was nicht. Und dass du sagst, dass das Symptom quasi wie ein Symbol für etwas steht, für ein inneres Erleben, ein Leiden und so weiter. Und dann schreibst du, ta-da, jetzt komme ich zur entscheidenden Idee, wenn ein Symptom ein Symbol ist, können wir es dann durch ein anderes Symbol ersetzen, wie zum Beispiel Sprache oder ein Kunstwerk. Das finde ich grandios! Also statt Krankheitssymptome könnte ich doch ein Bild malen und damit ausdrücken, dass gerade alles bei mir ganz schön grau und schwarz aussieht.

Tabea Farnbacher [00:16:45] Ja, also dieser Grundgedanke, der ist nicht von mir. Der kommt aus der systemischen Therapie. Das ist so die Therapieschule, in der ich ausgebildet werde und die begeistert mich sehr. Und da gibt es ganz unterschiedliche Erklärungsansätze, wie eigentlich Symptome entstehen. Und eine ist eben, dass die Symptome, die wir haben, dass das nicht ein Ausdruck von einer festen Krankheit oder Störung in einer Person ist, sondern dass diese Symptome zurückmelden, wenn Störungen im System vorliegen. Und das kann zum Beispiel in Form eines Kommunikationsbeitrags auftreten. Das heißt, ein Symptom, das ich habe, sagt etwas. Ich habe das Beispiel von so der guten Seele in der WG, die immer alles so mitmacht und die Spülmaschine aufräumt und putzt und so. Und irgendwann kann die einfach nicht mehr und zieht sich ins Zimmer zurück und macht die Tür zu und die Spülmaschine bleibt unaufgeräumt. Und dass das ein Kommunikationsbeitrag an das System darum sein kann, von hier muss etwas aufgehört werden, was bisher immer so stillschweigend mitgelaufen ist. Ich möchte etwas ändern und dass in diesem Punkt eigentlich Symptome wie kleine gute Helfer sein können, die uns helfen, etwas zu zeigen. Aber sie tun es eben auch auf eine Art und Weise, die uns manchmal wehtut. Also die Person, die da im Bett liegt und nicht mehr aufsteht, die fühlt sich wahrscheinlich nicht besonders stark da drin. Und vielleicht wäre es schön, einen anderen Weg zu finden, wie zum Beispiel darüber nachzudenken. Wie ist denn das Verhältnis von Geben und Nehmen in meinem Leben? Wie kann ich eigentlich zeigen, dass ich unzufrieden mit etwas bin? Wie kann ich Konflikt in Konflikt gehen und sagen, Leute, das geht nicht, so wie ihr das macht oder so? Genau und ja, genau darum geht's.

Jutta Ribbrock [00:18:38] Dann lass uns doch tatsächlich mal so ein paar Tools anschauen. Du hast einen großen Praxisteil im zweiten Teil deines Buches und ein paar Sachen haben wir schon angetippt. Wir können ja mal sowas Klassisches nehmen wie Malen. Du hattest auch ein Beispiel mit einer Patientin, wo du gesagt hast, dass im Gespräch mit ihr sich nicht so viel getan hat als therapeutische Möglichkeit. Und dass du irgendwann gesagt hast, du wusstest, dass sie aus der der Maltherapie immer so ein

bisschen besser gestimmt zurückkam. Da hast du gesagt, sie soll mal ihre Bilder mitbringen und das war ein Gamechanger.

Tabea Farnbacher [00:19:17] Absolut, weil auf diesen Bildern, was emotional sichtbar war, was ich so im Gespräch gar nicht richtig spüren konnte, also ich konnte immer spülen, da ist was nicht in Ordnung, da ist ganz viel Aufruhr, da kommen Tränen, aber das war alles so diffus, so unerklärlich und auf diesen Bildern, die hatten ganz viel Ausdruckskraft und was sie gemacht hat, war das mitzubringen und ich habe einfach so darauf reagiert, also habe gesagt, Boah, wenn ich das angucke, dann werde ich traurig. Und das war wichtig für die, zu sagen, ja, ich bin auch traurig und dann weiter darüber zu reden. Und das Beispiel, das bringe ich, um zu zeigen, wie zirkulär Verständnis ist und Selbsta Ausdruck, weil die Patientin hatte möglicherweise weniger Möglichkeiten für so einen verbalen Selbsta Ausdruck, den ich als Therapeut natürlich super gerne anspreche und habe. Ich höre zu und mache ein Verständnis draus. Und dadurch hatte die weniger Gelegenheit, von mir verstanden zu werden und meine Empathie zu bekommen. Und ich hatte, weil ich sie weniger verstanden habe, weniger die Gelegenheiten, ihr neue Worte zurückzugeben oder neue Interpretationen, sodass auch ihr Selbsta Ausdruck in diesem Bereich nicht wachsen konnte. Aber sie hatte eben diese unheimliche Stärke, sich auf der Ebene der Bilder auszudrücken und da verstanden werden zu werden. Und das ist mir so wichtig, also es war auch ein Grund, so viele verschiedene Kapitel und Ansätze anzubieten, weil es mir nicht darum geht normativ zu sagen, wir müssen alle perfekt eloquent sprechen können, sondern wir brauchen irgendeine Form des Selbsta Drucks und welche wir wählen, das hängt davon ab, was uns gut liegt.

Jutta Ribbrock [00:20:54] Deins ist auf jeden Fall die Sprache, nehme ich mal an und du hast auch bei deinen Tools hast du einmal Journaling und kreatives Schreiben und bist du eigentlich noch als Poetry Slammerin aktiv auch auf der Bühne oder ist das gerade weniger?

Tabea Farnbacher [00:21:09] Ich trete so, ich würde sagen, so einmal alle zwei Monate noch auf und ich gucke immer sehr, was bringt mir noch richtig Freude? Was gibt mir was zurück? Genau, also die Zeit, in der ich auf Tour gegangen bin, ist vorbei. Aber die Lust an der Bühne, die habe ich noch, weil das so eine ganz besondere Verbundenheit mit dem Publikum ist zu sehen, wie reagiert denn jemand auf den Text? Also das macht mich bei dem Buch jetzt auch nervös, dass ich das raus in die Welt geht und man sieht so selten Gesichter zu oder jemanden, wie der, wie er darauf anspricht oder eben nicht.

Jutta Ribbrock [00:21:40] Sag noch kurz vielleicht, wer Poetry Slam nicht so genau weiß, was das ist, was passiert da beim Poetry Slam?

Tabea Farnbacher [00:21:47] Gerne. Poetry Slam ist eine moderne Form des Dichterstreits, so nennen wir das manchmal. Und es ist ein offenes Format, bei dem Menschen auftreten können und es gibt nur drei Regeln. Der Text muss selbst geschrieben sein, man muss sich an ein Zeitlimit halten und man darf keine Requisiten verwenden. Und dann steht das im Wettbewerb zueinander. Das heißt, ich komme da vielleicht mit einem Gedicht, das ich geschrieben habe, und der nächste mit einem lustigen Stand-Up-Text. Und das Publikum hat die Aufgabe... Daraus irgendwie zu entscheiden, wen wir dich im Finale noch mal sehen. Okay.

Jutta Ribbrock [00:22:19] Ja, das ist auch eine Art sich zu zeigen, weil deine Gedichte, das ist auch sehr persönlich.

Tabea Farnbacher [00:22:26] Auf jeden Fall, also das ist so meine Form der Selbstbegegnung, die tippe ich abends in meiner Notizen-App im Handy, das heißt, das ist das Letzte, bevor alle Lichter aus sind und oft sind die so, enden die mit einer Antwort auf eine Frage, die ich irgendwie in mir getragen habe, wie was war heute eigentlich los oder welche Rolle kann ich in der Gesellschaft einnehmen, also von klein zu großen Fragen. Ja, das sind so meine Formen der Selbstlösung.

Jutta Ribbrock [00:22:53] Sehr schön. Also dann sind wir schon ein bisschen nah dran jetzt an dem Tool des Journaling. Ist ja auch ziemlich innen eigentlich, da hast du aber auch so ein paar Sachen zu sagen, wie du es hilfreich findest und wie es vielleicht auch nicht so unterstützend sein kann für mich selber.

Tabea Farnbacher [00:23:10] Ja, das war total spannend für dieses Kapitel zu recherchieren, weil ich so eine klare Voreinstellung hatte. Also ich bin leidenschaftliche Tagebuchschreiberin. Ich denke, Selbstreflektion ist super. Ich ermutige meine Patienten dazu, aufzuschreiben, was sie erleben. Und die erste Studie, die ich so aufgeklickt habe, war, dass Menschen, die viel Tagebuch schreiben, ängstlicher und weniger einsichtsvoll sind als andere. Das ist natürlich eine Korrelation. Aber da dachte ich erst mal, okay, das ist nicht das, was ich lesen wollte. Und hab angefangen, mich ein bisschen mehr damit auseinanderzusetzen. Und was für mich so dem freien Schreiben, einfach dem, was mir auf der Seele liegt, am ähnlichsten kommt, das ist das expressive Schreiben. Das ist eine Methode von Pennebaker und Biel aus den 80ern schon. Und die haben gedacht, das wäre doch wahnsinnig gut für Menschen, wenn die nicht über alles reden müssen, was sie erleben, sondern das aufschreiben können, wenn es so eine Ebene der Privatheit hat. Und die habe gesagt, an drei aufeinander folgenden Tagen schreibt ihr einfach über das belastendste Ereignis, was euch gerade einfällt, ohne Rücksicht auf Grammatik oder Kreativität oder irgendwas und schreibt das auf. Und die haben dann in dieser Studie gesehen, boah, die Krankheitstage von den Leuten reduzieren sich. Also es hatte große Effekte und haben gesagt, anscheinend bringt es schon ganz allein was, wenn Menschen sich einfach mal von der Seele schreiben, was sie so belastet hat. Und dann gab es da auch Meta-Analysen zu und mit guten Effekten. Und irgendwann hat man dann aber so einen differenzierteren Blick darauf geworfen und hat gesehen, Moment mal, es gibt da so zwei Gruppen von Menschen. Also den einen hilft das unheimlich. Also sogar bei dem Krankheitsmanagement von Asthma oder Arthritis hilft das, aber den Menschen, die schon psychische Symptome vorher haben, bei denen führt das eher zu einer Verschlechterung von der Symptomatik, die sie mitbringen. Und das fand ich total spannend und das war was, was ich auch kenne, weil ich so Schreibkurse in der Psychiatrie angeboten habe. Und manchmal, wenn wir da so ganz frei geschrieben haben, dann ist die Stimmung so immer dichter und trauriger geworden im Raum. Und als würde man so festschreiben, was man Schlimmes erlebt hat. Und dann hat man sich tatsächlich so gedacht, das ist eine Studie von Frisina mit anderen, die haben gedacht, okay, vielleicht liegt das daran, dass Menschen, die psychische Erkrankungen haben, besonders Angst und Depression, dass die anders denken, also dass die möglicherweise so viele negative Gedanken haben und weniger auf positive neue kommen, dass das die eigene Symptomatik verstärkt und hat dann gedacht, wir probieren das mal mit strukturierten positiven Aufgaben. Und das hatte tatsächlich viel bessere Effekte und auch symptomändernde Effekte. Das heißt, wenn ich so ein Mensch bin, der zum Grübeln und Ängstlich sein und sich Sorgen neigt, dann muss man das Journaling jetzt nicht verwerfen. Aber es könnte schöner sein, sich so konkrete Fragen zu stellen. Und da gibt es ganz tolle Beispiele, die ich dann auch im Buch nenne. Es sind so Fragen wie, wofür bin ich heute dankbar zum Beispiel? Oder was hat jemand für mich getan? Oder was sind Quellen meiner Kraft? Und wenn ich darüber schreibe, dann kann das sehr hilfreich und schön sein.

Jutta Ribbrock [00:26:30] Sehr schön. Ja, das mit der Dankbarkeit, im Moment mache ich es gerade nicht, aber ich habe das immer mal wieder so Phasen, dass ich so ein Dankbarkeits-Tagebuch führe und damit in den Tag starte. Das lasse ich dann öfter auch mal wieder eine Weile liegen und mache dann andere Sachen. Aber ich merke wirklich eine große Wirkung davon. Das ist sehr, sehr schön. Schön. Ja. Dann gucken wir nochmal was anderes an. Jetzt hatten wir Malen, Journaling, Symbole finde ich auch schön. Kannst du da ein bisschen was zu sagen? Manchmal kann man ja so ein Stärkesymbol bei sich tragen oder so. Was haben wir da so für Möglichkeiten?

Tabea Farnbacher [00:27:12] Also Symbole finde ich auch super interessant, weil die so vielseitig sind. Und wir tragen mehr Symbole jeden Tag bei uns, als wir so denken. Also wenn ich in die Psychiatrie gehe und ich habe meine Schließkarte an der Hose hängen, dann ist das ein Symbol für meinen Berufsstand zum Beispiel. Oder wenn jemand ein Kreuz an der Kette trägt zum Beispiel oder eine Latzhose auf der Baustelle, dann sind das Symbole für Gruppenzugehörigkeiten und die sagen etwas aus. Und wir haben aber natürlich auch ganz, ganz persönliche Symbole. Also zum Beispiel einen kleinen Schlüsselanhänger, der uns an den Mut erinnern soll, für uns einzustehen zum Beispiel, den andere gar nicht so erkennen könnten. Und daran zeigt sich, dass Symbole immer einen allgemeinen kulturellen Teil haben, also etwas, das wir alles verstehen können, die Friedenstaube zum Beispiel und einen ganz persönlichen. Und diese Mischung, die bietet total tolle Gesprächsanlässe. Zum Beispiel wenn ich überlege, wenn mein Gefühl heute das so hallo zu mir sagt, irgendwie so eine zähe Traurigkeit, wenn die ein Tier wäre, was wäre die eigentlich? Und so eine ganz tolle Therapeutin in der Symbolarbeit, das ist die Dani Boullieu, die hat Impact-Techniken entwickelt in der therapeutischen Arbeit. Und Impact, weil das sind so ganz kleine Methoden, die einen großen Einfluss haben, also wo wir mit wenigen Mitteln ganz viel über uns selber lernen können. Genau, und die hat ein Beispiel in ihrem Buch, das fand ich unheimlich berührend, über einen Papa, der sein Kind verloren hat und im Trauerprozess ist. Und der sitzt vor ihr und sagt, ja, was soll ich hier, eine Psychotherapie, das kann mir nicht helfen, mein Sohn ist weg und der bleibt auch weg. Und sie nimmt einfach so einen großen Ball Knete raus und gibt ihm den und sagt Das ist deine Trauer. Zerlegt mir die doch mal, zeig mir doch mal was da drin ist und dann macht er da draus das Vermissen von seinem Sohn, aber auch die Schuldgefühle, die er empfindet, die Wut darüber, die Hilflosigkeit, aber dann auch vielleicht die Kommunikationsschwierigkeit mit seiner Ehefrau, weil die keine Sprache finden für Trauer und sie reagiert dann eben darauf und sagt und jetzt an der Liebe und an dem Vermissen zu deinem Sohn, da können wir nichts machen, das bleibt vielleicht. Aber gibt es andere Kugeln, wo du dir vorstellen kannst, dass wir hier daran arbeiten? Und das finde ich so ein ganz tolles Beispiel, wie sehr Symbole dazu einladen, anders auf die Dinge zu schauen, genauer auf die Dinge zu schauen.

Jutta Ribbrock [00:29:48] Ach, wunderschön. Genau. Also zum Beispiel die Kommunikationsunfähigkeit in dem Moment, die kann man bearbeiten. Und vielleicht dann, dass das Ehepaar in den Dialog tritt, um sich darüber auszutauschen. Und dann ist ein Batzen von dieser großen Kugeltrauer, die er also als eine Mischung gefühlt hat, ist davon weg, ne? Ist möglich, sich davon zu befreien. Voll schön.

Tabea Farnbacher [00:30:19] Ja, das macht die Dinge so handhabbar, so ausdifferenzierbar, weil eben in einer Situation oft ganz viele unterschiedliche Aspekte stehen und da einmal so eine Struktur reinzubringen, das hilft uns, um das Gefühl zu haben, okay, hier kann ich was tun, hier muss ich vielleicht akzeptieren lernen, hier habe ich noch was zu klären.

Jutta Ribbrock [00:30:38] Mmh, ja, das ist echt total schön. Ich gucke mir noch auf ein anderes, das Tanzen, das birgt ja auch noch viele Möglichkeiten. Also ich drücke mich aus, aber ich kann auch was wagtzen, so Wut und so rausschütteln.

Tabea Farnbacher [00:30:58] Total. Das Kapitel über Tanzen, das ist mir mit am schwersten gefallen, weil ich gar keine Tanzperson bin. Also mir fällt selber unheimlich schwer, mich dazu zu überwinden und ich fand's umso spannender, darüber zu lesen und hab mich so rangetastet und was ich ganz interessant fand, war ein Artikel von einer Hongkonger Professorin, Rainbow Ho heißt die, und hat mit traumatisierten Frauen gearbeitet und hat über das Tanzen als Möglichkeit geschrieben, um Sicherheit und Freiheit zu erleben. Und sie sagt eben, sichere Bindung, also das sagt nicht nur sie, das sagt so die Bindungstheorie. Sichere Bindung besteht einmal aus dem Gefühl von Sicherheit. Also ich bin zum Beispiel bei Mama und Papa gut aufgehoben oder in diesem Haus und aber auch aus der Freiheit, nämlich zu explorieren. Ich darf mich ausprobieren, ich darf was machen, ich darf Risiken eingehen, weil der sichere Hafen, der bleibt da. Und sie sagt, genau das können wir mit unserem Körper im Raum erleben, indem wir immer den Kontakt zum sicheren Boden haben. Der bleibt immer da. Wir sehen das ja auch so in Sprachspielen, wie das hat mit dem Boden unter den Füßen weggezogen. Wenn das passiert, dann fehlt so unsere fundamentale Sicherheit. Und gleichzeitig haben wir eine unheimliche Freiheit im Raum. Du hast schon gesagt, man kann zappeln, man kann sich schütteln, man kann sich ausdehnen. Man kann sogar in den Raum von anderen eindringen oder den schützen und wahren. Und in Kontakt mit dieser Freiheit zu kommen, ist eben genauso heilsam wie zu spüren, was habe ich eigentlich an Sicherheit? Und sie sagt, es geht um dieses Gleichgewicht davon, zu spüren, wo in meinem Leben hält was und trägt was, wo spüre ich das und wo spür ich aber auch, dass ich nicht ohnmächtig bin, dass sich mich bewegen kann. Und ja, das fand ich so wunderschön, dass sie das jetzt manchmal als leidenschaftliche Nicht-Tänzerin in der Fußgängerzone mache, mal zu überlegen, sind meine Füße gerade sicher auf dem Boden, wie spüre ich das? Und welche Freiheit habe ich gerade, mich zu bewegen. Und ich finde das unheimlich schön.

Jutta Ribbrock [00:33:07] Ja. Super cool. Da sind wir auch bei dem Punkt Spielräume ausweiten. Spielraum ist ein Lieblingswort von dir, habe ich gelernt. Genau, weil da kommt ja noch so dieses, ja, das und das liegt mir, so wie du jetzt sagst, Tanzen ist eigentlich nicht so dein Ding, aber sich darin in dem Maße, wie du es dir vorstellen kannst, mal auszuprobieren und damit so eine Ausdehnung deiner Räume. Hinzukriegen. Das ist natürlich großartig, wenn wir sagen, okay, ich nehme jetzt irgendwas mal, was nicht so mein Ding ist, was ich schon immer gut beherrsche, sondern ich traue mich, was zu machen wurde, was so ein bisschen wie Glatteis anfühlt.

Tabea Farnbacher [00:33:54] Ja, absolut. Also im Spielraum steckt so viel drin, nämlich einmal das spielerische Ausprobieren. Also, damit hängt für mich ganz viel so eine Fehler- und Risikobereitschaft zusammen, weil das eben wie im Spiel in einer Haltung der Neugier passiert und nicht in einer Haltung, der Angst und Raum. Also, mir Möglichkeiten zu erobern, ist auch so ein Begriff aus der systemischen Therapie. Also in Kontakt zu dem zu kommen, wo Veränderung möglich ist, wo ich spüre, dass es schon ein bisschen anders ist. Und das ist mir ganz wichtig, auch so für die innere Freiheit. Also zum Beispiel, wenn ich ein schwieriges Gespräch mit einer besten Freundin vor mir habe, dann gibt es ja die Situation von, ich weiß genau, was ich sagen will, aber ich bringe es überhaupt nicht raus. Und wenn ich das auf verschiedenste Art und Weise übe, durch Briefe schreiben, durch Malen, durch verschiedenste Methoden, dann fällt mir das in der Situation möglicherweise leichter. Und plötzlich schaffe ich das über diese Schwelle und stolpere da so rein in das

Gespräch mit meiner Freundin. Habe also einen neuen Raum, den ich mir erobert habe und eine neue Ebene der Begegnung.

Jutta Ribbrock [00:35:07] Kannst du dich so rantasten. Bist du immer so um der Ecke, so über Bande, wie beim Billard. Nicht so straight, sondern mal einen kleinen Umweg und dann kannst du funktionieren.

Tabea Farnbacher [00:35:22] Ja, und auch im Kontakt mit dem war es daran vielleicht schwierig oder riskant. Also das heißt ja nicht, dass wir uns immer zu jetzt die ganze Zeit anstrengen und überwinden müssen. Es ist auch okay, dass wir vorsichtig sind, da steckt ganz viel Wert drin. Nur in den Momenten, wo wir sagen, ich verhalte mich anders, als ich eigentlich möchte, da wird es ja schmerzhaft. Und das ist ein Punkt, wo ich ansetzen würde.

Jutta Ribbrock [00:35:43] Und dann möchte ich noch das Selbstmitgefühl ins Spiel bringen. Also gerade bei diesen Sachen, wenn wir uns neu ausprobieren, dann ist ja so, ja, ich bin da nicht so talentiert, ich kann das nicht so. Das ist erst mal wurscht, ne? Sondern wirklich sich feiern vielleicht dafür, dass man was ausprobiert und die Traute hatte und mitfühlend mit sich selber bleiben die ganze Zeit.

Tabea Farnbacher [00:36:04] Ja, Selbstmitgefühl ist ein unglaublich toller Ansatz von Kristin Neff. Das ist eine Psychologin und die schreibt darüber, wie wir eben so eine schöne Haltung zu uns selber entwickeln können. Und man hat sich mal angeguckt, wie sind denn eigentlich, wie unterscheiden sich selbstkritische und nicht so selbstkritischen Menschen der Kreativität und Menschen, die sehr selbstkritisch sind. Die zeigen weniger kreativen Output. Also die kommen zum Beispiel auch weniger neue Ideen. Aber wenn die eine Übung des Selbstmitgefühls anwenden, dann zeigen sich keine Unterschiede mehr. Das heißt, das kann uns helfen, wenn wir so eine innere Zurückhaltung oder Schüchternheit haben und uns dadurch blockiert fühlen, damit umzugehen. Und das besteht aus drei verschiedenen Teilen, nämlich einmal die Freundlichkeit zu sich selber. Da hilft mir immer unheimlich die Brücke dieses, was würde ich sagen, wenn ich meine eigene beste Freundin wäre.

Jutta Ribbrock [00:36:58] Ja.

Tabea Farnbacher [00:36:59] Und nicht meine größte Kritikerin, so das ist die Freundlichkeit. Und dann gibt es noch einen zweiten Teil, das ist die Menschlichkeit oder Common Humanity. Und da denke ich darüber nach, inwiefern verbindet mich das, was mir so weh tut und was mich so einsam macht, mit allen anderen Menschen. Und das ist erst mal kontraintuitiv, weil wir häufig denken, nur ich mache das falsch oder das darf ich gar nicht zeigen. Und über die Erfahrung von das Gefühl von Scham zum Beispiel, das ist immer das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und das heißt, das empfinden fast alle Menschen mal oder das scheitern, das erleben auch andere. Darüber fühle ich mich eben verbundener mit anderen Menschen, obwohl mir gerade was weh tut. Und das lindert unheimlich den Druck, sich anpassen zu müssen oder sich anders zeigen zu müssen, als man ist. Und der letzte Punkt ist die Achtsamkeit. Und damit meint sie, dabei zu bleiben, was heißt denn jetzt eigentlich dieser Fehler wirklich. Also sich nicht so überfluten zu lassen und zu sagen, mein ganzes Leben geht jetzt den Bach runter. Sondern so bei dem Schmerz zu bleiben und zu sein, okay, das ist blöd, dass es mir jetzt gerade passiert, das ist nicht mein ganzes Leben, ich lass das zu.

Jutta Ribbrock [00:38:15] Genau, auch wenn es mal einen Misserfolg gibt, gehört dazu, ist Teil des Lebens. Und dafür muss ich mich nicht komplett fertig machen. Und das davor finde ich auch spannend, weil wir oft denken, ich habe ein Problem, alle anderen haben ihr Leben im Griff, nur ich nicht. Und das ist ein großer Fehlschluss. Ich war vor kurzem in einer Situation, wo ich so ein bisschen so aus mir rausgegangen bin und dachte, hey Jutta, was ist denn los mit dir? Da fühlte ich mich irgendwie so verunsichert und ängstlich und so und kam gar nicht so richtig da. Also das war, also dass ich ängstlich war, hat mich geängstigt. Also es ist so, dann ist ja so dieses Kontrollverlust und so weiter. Und ich, ich habe dann das einer Frau erzählt, die ich noch gar nicht so lange kenne, mit der ich mich neu so ein bisschen angefreundet hab. Dann hat sie auch gesagt, das hätt ich bei dir nie gedacht. Du wirkst immer total selbstbewusst. Und dass du machst so viele tolle Sachen und so. Genau, das ist manchmal auch hilfreich dann für andere. Da sind wir wieder bei dem Punkt, indem man etwas äußert, hilft es oft auch den anderen, dass sie auch sehen, ah, guck mal, die Jutta immer so selbstbewusst. Und manchmal ist sie auch irgendwie klein. Und sie hatte dann auch einen Ansatzpunkt, mich zu unterstützen. Das war auch schön für sie. Das ist mit dem Glow wieder, was du anfangs gesagt hast.

Tabea Farnbacher [00:39:47] Total. Und was da auch drinsteckt, ist, dass das Teilen von solchen Erfahrungen eben was ... Gemeinschaftsförderndes hat und das war mir ganz wichtig, also deswegen gibt es einen Teil auch im Buch, warum der Selbstausdruck politisch ist, weil vieles, was uns weh tut, ich nenne das Wunden, sind eben politisch oder geteilt oder universell. Also die Erfahrung von Trauer und Verlust teilen sich viele Menschen und dann gibt es spezifische Erfahrungen wie Rassismus oder Sexismus, die sich bestimmte Gruppen und dadurch, dass ich anfangs darüber zu reden, was mich eigentlich so ganz privat im Kleinen verunsichert, habe ich manchmal plötzlich den Kontakt damit, dass es ganz vielen Menschen so geht und dass das auch eine politische Dimension hat und dass ich nicht einfach falsch bin, so wie ich da über mich denke. Und ich mache das auf am Beispiel von Mashtari Hilal, das ist eine ganz tolle Autorin, die das Buch Hässlichkeit geschrieben hat. Und die beschreibt so eindrücklich, wie die als Kind aus Zeitschriften so Collagen gemacht hat von besonders schönen, vermeintlich schönen Gesichtern. Und das waren immer Gesichter, die sahen nicht aus wie ihres. Und sie hat sich nicht wiedergesehen in diesem weißen westlichen Bild von Schönheit. Und während sie am Anfang so daran gedacht hat, sich anzupassen oder diese Schöne zu sein, hat sie irgendwann angefangen, sich selber zu malen, also so einen Ausdruck zu finden, sich immer wieder zu zeigen. Und ich glaube, dass das eine Form des Selbstausdrucks ist, die unheimlich viel Menschenheit gibt. Also zu sehen, da ist jemand, da eine, die sieht aus wie ich und die zeigt sich. Und diese Form des Selbstausdrucks ist eben was, was so gesellschaftliche Lücken auch füllen kann.

Jutta Ribbrock [00:41:36] Und wenn wir noch einen Schritt weitergehen, was wir in die Gesellschaft hineingeben können und vielleicht auch sollten, wenn wir Unrecht sehen, auch solche Sachen wie Rassismus und andere Dinge, es ist wichtig, dass wir nicht nur daran arbeiten, dass wir uns selber irgendwie wohlfühlen und auch irgendwie nett zu anderen sind, sondern auch protestieren und eingreifen.

Tabea Farnbacher [00:42:06] Ja, also das ist eine Form, denke ich, einmal von Zivilcourage. Also das kann man moralisch sehen. Und wenn man es psychologisch sieht, ist es, glaube ich, ein sehr, sehr heilsames Erlebnis zu merken. Ich habe Werte und ich stehe auch für die ein und ich kann was bewegen mit anderen zusammen. Und da gibt es zum Beispiel den Begriff der Selbstwirksamkeit. Das ist nämlich die Überzeugung. Das, was ich möchte, das kann ich auch erreichen. Und davon gibt es eine Unterform, das ist die kollektive Selbstwirksamkeit, nämlich das Gefühl, ich gehöre zu Gruppen und

gemeinsam können wir was bewegen. Und das finde ich ein unheimlich schönes Moment, wenn ich vielleicht sage, ich alleine. Keine Ahnung, was ich gegen das Patriarchat zum Beispiel machen kann. Aber wenn ich hier in meinem Lesezirkel bin, dann habe ich das Gefühl, hier findet Bewegung statt und dass es auch darum gehen kann, beim Selbsta Ausdruck sich so Räume zu erobern, die die gemeinschaftlich sind. Und wo ich eben dieses Gefühl habe, ich bin Teil von was Größerem.

Jutta Ribbrock [00:43:05] Also, das ist auch was in deinem Buch, bildet Banden, schließt euch zusammen und macht gemeinsam was.

Tabea Farnbacher [00:43:15] Weil mir das so, ich habe so viel darüber nachgedacht, es gab Studien dazu, wie beschreiben Menschen eigentlich kreative Personen zum Beispiel so als risikobewusst und ambitioniert und wie bezeichnen Menschen männliche Personen. Und die Stereotype für Kreativität und Männlichkeit sind unfassbar ähnlich. Das heißt, es ist erstmal schwieriger als weibliche Personen, sich darin zu sehen. Und dann habe ich gedacht, jetzt können wir natürlich alle versuchen, risikobewusst und dominanter zu werden oder wir verändern unsere Definition von Kreativität und sagen, was bedeutet das eigentlich, nämlich vielleicht eine eigene Stimme zu finden, anderen eine Stimme geben, Verbundenheit mit der Welt zu spüren, Resonanz, etwas für die Gemeinschaft zu tun. Und man kann zeigen, wenn Kontexte so gemeinschaftlich organisiert sind, dann nivellieren sich die zwischen der Kreativität von Männern und Frauen. Und das heißt für mich einfach, schaffen wir uns neue Kontexte, in denen wir eine andere Form der Kreativität erleben können.

Jutta Ribbrock [00:44:17] Kreativität spielt auch in deinem Beruf eine ganz große Rolle. Wo siehst du die Verbindung zwischen deinen Tätigkeiten als Autorin, Künstlerin und Psychotherapeutin?

Tabea Farnbacher [00:44:32] Ja, das ist spannend. Ich glaube, dass das Thema für mich so zwei unterschiedliche Aspekte meiner Persönlichkeit widerspiegelt. Also ich möchte einerseits so ganz viel anbieten und zeigen und schaffen und mich aktiv erleben und das mache ich als Künstlerin. Und dann gibt es einen Teil von mir, der möchte irgendwie Zuhörer und Wegbegleiterin sein und so rezipieren. Und das mache vielleicht eher als Therapeutin in Ausbildung. Und was die aber gemeinsam haben, ist, dass ich mich, also ich arbeite viel mit meinen persönlichen Erfahrungen als Künstlerin oder mit meinen Sinneswahrnehmungen zum Beispiel und übersetze die in Kunstwerke. Und meine Aufgabe als Therapeutin sehe ich so, so ein Feingefühl für die andere Person zu haben, genau zuzuhören und möglicherweise gemeinsam eine Sprache auch zu finden für das, was habe ich erlebt. Und dass ich vielleicht in der Kunst für mich mache, was ich hoffentlich ein bisschen als Therapeut für die Patienten tue.

Jutta Ribbrock [00:45:35] Ja, ich meine, du unterstützt sie ja dabei, einen Ausdruck zu finden für das, was sie bedrückt und belastet und was für sie neue Wege sein können. In deinem Blog bei Psychologie heute, da hast du auch Beispiele, die du so aus deiner therapeutischen Tätigkeit hast und da hat mich einiges auch total fasziniert. Und ich will dir vorausschicken, das ist dir auch wichtig, habe ich auch gelesen, dass du das da vorausschickst. Dass wenn du da Beispiele von Patienten hast, dass es so ist, dass man sie nicht erkennt. Erzähl uns das mal kurz, dass sich jeder auch sicher fühlen kann, dass er oder sie dort nicht erkennbar ist.

Tabea Farnbacher [00:46:17] Genau, das finde ich einen total wichtigen Punkt. Also wenn ich über Patientinnen schreibe, dann sind die eigentlich immer zusammengesetzt aus

ganz unterschiedlichen Menschen, denen ich so begegnet bin, und auch ganz unterschiedliche Erfahrungen. Das heißt, meistens überlege ich, was will ich sagen und welcher Charakter würde gut dazu passen. Das heißt das Gefühl, was ich dann finde, das ist echt. Aber die Person, die gibt es so nicht. Und das ist ja unheimlich wichtig, um die Menschen zu schützen, mit denen ich arbeite und um dann sicheres Gefühl zu geben. Und das heißt sowas wie Geschlecht, Alter, Wohnort, Anzahl der Kinder oder so, das ist immer verändert und auch so ein bisschen der Ton des Gesprächs.

Jutta Ribbrock [00:46:56] Mhm. Ja, das ist super, dass du das noch mal so erklärt hast. Auf jeden Fall war da eine Geschichte mit einem Patienten. Das fand ich so toll. Und da sind wir auch beim Thema Kreativität. Wie das dann auch in so einer Therapiestunde sein kann. Da war es so, dass jemand so ein bisschen feststeckte in einer Frage. Und dann hast du gesagt, wir tauschen jetzt einfach mal den Platz. Und dein Klient hat sich dann auf den Therapeut:innenstuhl gesetzt. Und dann hatte er plötzlich, als er dir zugehört hat, was er vorher geschildert hat, dann hatte er in dieser Rolle plötzlich eine Lösung.

Tabea Farnbacher [00:47:40] Ja, das ist total faszinierend und ja eben auch so interessant. Also was macht so der Kontext mit uns eigentlich? Also nur weil ich mit jemandem mal sage, setzen Sie sich mal auf meinen Therapeuten Stuhl, kann der plötzlich auf ganz andere Sachen in sich selber zugreifen. Als er das vorher konnte, auf dem Stuhl des Patienten. Und der ist dadurch ja nicht plötzlich weiser oder kompetenter geworden, sondern der hatte das bereits in sich. Und manchmal ist so eine Methode, eine Möglichkeit, das kenntlich zu machen. Die ist natürlich nicht von mir, die ist aus Seminaren erlernt. Und das finde ich ganz faszinierend, das immer wieder zu erleben. Und das macht auch so demütig zu merken, Menschen tragen ihre Antworten in der Regel in sich, also man muss da nicht irgendwas dazuzaubern oder so. Sondern es geht einfach darum, dass so ein Raum entsteht, so eine Atmosphäre für Veränderung und Selbstbegegnung.

Jutta Ribbrock [00:48:34] Ich auch jetzt eine ganz, ganz schöne Botschaft an alle, die uns hören. Wahrscheinlich hast du alles schon in dir. Was mich auch noch interessiert, genau, du bist Therapeutin in Ausbildung und du bist jung, du bist 29, ist das für PatientInnen auch manchmal ein Thema, dass du vielleicht mit jemandem im Gespräch bist, diese Person hat schon ein paar Jahrzehnte mehr auf dem Konto? Wird das thematisiert manchmal zwischen euch oder?

Tabea Farnbacher [00:49:11] Ich glaube schon, dass das Thema ist. Also ich habe gemerkt, dass am Anfang meine Arbeit vor allem für mich Thema war. Also ich hab mir unheimlich viele Gedanken darüber gemacht. Was, wenn mich jemand zu jung findet oder zu inkompetent oder keine Ahnung und habe mir Sätze zurechtgelegt. Also es gibt zum Beispiel Studien, dass Berufsanfängerinnen unter Umständen genauso gute Ergebnisse erzielen wie erfahrenere Psychotherapeutin, weil die so engagiert und mit Herz dabei sind. Und so habe ich versucht, mich zu schützen. Aber eigentlich stand dahinter meine Unsicherheit und. Irgendwann habe ich angefangen zu merken, okay, aber wir können irgendwie was gemeinsam bewegen und zuerst die Wirksamkeitserfahrungen gemacht und dann habe ich angefangen ganz anders auf Patientinnen zu reagieren. Also wenn die gesagt haben, sie sind aber jung, dann habe ich eher gesagt, ja, das stimmt. Und dann erst mal zu warten, was bedeutet das denn für die andere Person? Und manchmal sagt dann die andere Person einfach nur, ja schön. Oder meine Tochter auch, dann können sie mir bestimmt gut da mit den Problemen helfen. Oder es bedeutet eben wirklich, was haben sie denn anzubieten? Und dann muss ich vielleicht mal gucken, woran die andere Person merken könnte, dass ich kompetent bin. Aber so die Bewertung von mir erst mal

bei der anderen Person zu lassen und mal so kurz zu atmen und zu gucken, was sagt ihr denn überhaupt über mich? Das war wichtig für mich, das zu lernen.

Jutta Ribbrock [00:50:34] Ich finde es auch ganz nett, du hast da auch in deinem Blog an irgendeiner Stelle mal gesagt, du hättest dir, bevor du diese Arbeit angefangen hast, vielleicht gar nicht vorstellen können, dass du mal für eine 55-jährige Karrierefrau mütterliche Gefühle haben könntest. Da siehst du eben auch, in was für eine Rolle du eigentlich in deiner therapeutischen Arbeit auch reinschlüpfen kannst.

Tabea Farnbacher [00:50:59] Ja, das ist sehr spannend, also wie das so miteinander entsteht. Und ich habe es immer am liebsten, wenn diese Rollen so flexibel sind. Also wenn ich merke. Da ist eine Person, die braucht vielleicht heute mal Fürsorge und in der nächsten Woche ist die in einem ganz kompetenten Modus und beides darf sein und beide kann man irgendwie nutzbar machen. Also in einem einen steckt ja die Fähigkeit, sich verletzlich zu zeigen und sich mal anzulehnen und in einem anderen steckt die Fähigkeit ja auch für sich einzutreten. Und ich glaube, die Wertschätzung fürs Gegenüber und wofür das gut ist, was die gerade tut, das ist mir ganz wichtig Und das kriege ich sehr mitgegeben, auch von meinen Lehrpersonen bin ich sehr dankbar für.

Jutta Ribbrock [00:51:44] Mhm. Wir haben eben die gesellschaftliche Dimension auch schon mal angesprochen. Und das würde ich am Schluss noch mal kurz auf einen Punkt kommen, wo du auch sagst, ja, also ich bin ja hier auch die Fraktion Yoga, Meditation, Atemübung und so weiter. Und das finde ich auch noch mal ganz spannend, deine Unterscheidung, dass du sagst ja, das sind alles Dinge, die für unser Wohlbefinden gut sein können und auch um uns. Zu stabilisieren innerlich und so weiter, aber du sagst, es ist halt still und dieses sich ausdrücken, in Verbindung gehen, ist nochmal eine ganz andere Geschichte. Das finde ich ganz cool, dass vielleicht hier auch nochmal so rauszuarbeiten. Diese stillen Sachen als etwas, was total unterstützend ist und en plus dieses aus sich rausgehen, in Kontakt gehen, sich ausdrücken, dass die Dimension vielleicht auch die ist. Wo die wir noch ein bisschen mehr stärken dürften, weil die vielleicht auch stiefkindlicher behandelt wird. Auch in dieser Wohlfühlwellness-Persönlichkeitsentwicklungs-Szene, wo oft diese stillen Sachen auch stark betont werden.

Tabea Farnbacher [00:53:06] Was mir total wichtig ist, ist das eine nicht höher zu bewerten als das andere. Also ich habe so das Bild das Ein- und Ausatmen der Psyche verwendet. Also ich bin sowohl darauf angewiesen im Leben auf Stille, mich selber reflektieren, auf Beruhigung, auf Stabilität. Und ich bin angewiesen auf Veränderung, Aktivität, Handlung. Und ich denke, dass es eben zu kurz greift. Also ich finde es so allzu verständlich, wenn man sich anschaut, in was für einer dynamischen und auch krisenhaften Welt wir gerade leben, dass man nach Beruhigung sucht. Und ich glaube, wenn wir versuchen, pauschal alles zu beruhigen, dass das nicht gut tut. Und dass es manchmal mein eigenes Unwohlsein eben ein Zeichen dafür ist, hier will was in mir ganz dringend Veränderung. Und möglicherweise tue ich mir nicht gut, wenn ich jeden Abend fünf Atemübungen mache und dann morgens wieder mit ein bisschen Kraft zur Arbeit gehe und da ganz lange drinbleibe, sondern ich brauche eigentlich einen Wechsel. Eigentlich müsste ich sagen, das sind zu viele Stunden oder so, wie ich mir selber hier begegne, so selbstausbeuterisch, das geht nicht. Und ich sehe halt diesen Selbstausdruck und dieses Finden der Stimme als ein Gegengewicht dazu. Und das kann man individuell sehen, finde ich wichtig, und aber auch gesellschaftlich. Also wir müssen uns erholen, wir müssen auf uns aufpassen. Aber ich glaube, es gibt auch eine große Heilung darin, laut zu werden, was zu tun, sich zu zeigen, mit anderen etwas zu verändern.

Jutta Ribbrock [00:54:41] Das ist das schönste Schlusswort, was ich mir vorstellen kann. Das hast du so schön verbunden jetzt miteinander, auch dass die zwei Sachen so nebeneinander stehen können. Ganz, ganz wunderbar. Ich habe ja am Schluss, da du mir eben im Vorgespräch erzählt hast, dass du in der letzten Zeit meinen Podcast ein paar Mal gehört hast, du weißt, ich habe immer eine Frage am Schluss. Die möchte ich dir auch stellen, Tabea. Was ist für dich persönlich Glück?

Tabea Farnbacher [00:55:08] Über die Frage habe ich nicht nachgedacht, obwohl ich sie schon kenne, deswegen muss ich kurz mal wirklich ehrlich nachdenken, was für mich Glück ist.

Jutta Ribbrock [00:55:15] Ja, mach das, ganz in Ruhe.

Tabea Farnbacher [00:55:19] Da sein dürfen mit einem Chaos, was ich bin.

Jutta Ribbrock [00:55:22] Yay! Ich hoffe, ich bin dir jetzt nicht ins Wort gefallen, du wolltest noch was hintenrein sagen. Das klang so wie, das sage ich jetzt und Punkt.

Tabea Farnbacher [00:55:34] Nee, das ist, glaube ich, so der Punkt für mich, mich zeigen zu dürfen mit all den Unsicherheiten und Verletzlichkeiten und mit all dem Stolz und der Schönheit, die da ist und das mit anderen zu teilen.

Jutta Ribbrock [00:55:46] Sehr, sehr schön. Ich habe ja, ich sammel ja diese wunderbaren Glücksschnipsel, sage ich immer, und das ist eine große Bereicherung wieder für meine Sammlung an Glücksaussagen. Ich danke dir sehr, Tabea, und auch für deine Impulse aus diesem Gespräch. Ganz lieben Dank und ganz viel Erfolg mit deinem Buch. Danke schön. Danke dir auch für das schöne Gespräch! Ich hoffe sehr, du konntest dich von Tabea inspirieren lassen, deine kreativen Seiten in dir zu entdecken und anzupapfen, um mehr und mehr du selbst zu werden und dich damit auch nach außen zu zeigen. Wenn du mehr über Tabea Farnbacher wissen möchtest, schau gern in die Show Notes zu dieser Folge, da findest du auch den Link zu ihrem aktuellen Buch. Und auch diesmal würde ich mich riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung hinterlässt, Zum Beispiel auf Spotify. Da kannst du deine Gedanken zu einzelnen Folgen niederschreiben und es gibt mir sehr, sehr viel zu wissen, was dich berührt oder welche Anregungen du vielleicht auch hast. Und ich sage schon mal ganz lieben Dank dafür. Weitere Ideen und Impulse für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach-ganz-leben.de und 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 sehr, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.