

Podcast mit Ulrike Scheuermann

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

Jutta Ribbrock: [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, leichter und auch erfüllter und intensiver macht. Heute ist bei mir Ulrike Scheuermann: Diplompsychologin, Krisenberaterin, Schreibtrainerin und Bestsellerautorin mit inzwischen zwölf Büchern, wenn ich richtig gezählt habe. Und ihr aktuelles Buch dreht sich um eine der schönsten Sachen der Welt. Nein, nicht die Liebe – die Freundschaft. Der Titel: Freunde machen gesund. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Ulrike, schön, dass du da bist.

Ulrike Scheuermann: [00:02:30] Ja, ich freue mich auch sehr, Jutta.

Jutta Ribbrock: [00:02:32] Und ich ergänze mal, schön, dass du wieder da bist. Wir haben ja schon ein sehr, sehr schönes Gespräch in dieser Podcast-Serie gehabt. Du hast zu meinen allerersten Gästen gezählt. Jetzt sind wir schon bei über Folge 70. Ich bin total stolz darauf.

Ulrike Scheuermann: [00:02:49] Ja, das kannst du auch sein, das ist wirklich viel.

Jutta Ribbrock: [00:02:53] Damals ging es um dein Buch Self-Care: Du bist wertvoll. Und heute sprechen wir auch über etwas enorm Wertvolles zwischen den Menschen, nämlich die Freundschaft. So ein schönes Thema, finde ich. Und wenn ich das richtig rausgelesen habe, das ist so lange in dir gewachsen. Was hat dich da so beflügelt und beseelt, darüber zu schreiben?

Ulrike Scheuermann: [00:03:18] Also das Buch will ich tatsächlich seit vielen Jahren schreiben, und das ist auch lange gereift. Und ich habe wahnsinnig viel recherchiert, ganz viel wissenschaftliche Recherche auch. Und ich meine mit Freunde – also Freunde steht für alle unsere sozialen Kontakte, also von Partnerschaft über Freundschaften, über Beziehungen im beruflichen Netzwerk bis hin zu Familie, Verwandten und so weiter. Also es ist die Gesamtheit unseres sozialen Netzes, und das ist natürlich ein Riesenthema, und das kann man nicht so schnell mal angehen. Und deswegen hat das auch einige Jahre gebraucht.

Jutta Ribbrock: [00:03:58] Zu reifen. Ja, du hast ja auch da jede Menge Studien gewälzt, wie ich gesehen habe, und ich habe gerade gedacht, genau, selbst die Verkäuferin beim Bäcker gegenüber zählt ja mit dazu. Und ganz ehrlich, wenn ich da morgens vor der Arbeit mal reinspringe und mir, wie wir das hier in München machen, eine Butterbreze hole oder so, dann sind die immer so: „Hallo, ja, schönen Tag!“ und so. Und schon geht man mit einem Strahlen los, gehe ich zur U-Bahn und grinse dabei die Zeit.

Ulrike Scheuermann: [00:04:28] Genau. Und so ein kleiner – also den kann man ja übersehen fast – so einen kleinen Kontakt. Aber der ist enorm wichtig, zum einen für unser Glück. Also es ist tatsächlich so, dass die Zufriedenheit sehr steigt, wenn man auch solche alltäglichen kleinen Nebenbei-Kontakte nutzt und zum Beispiel eben ein paar Worte wechselt oder sich einfach nur auch nett anlächelt. Zum anderen entsteht dadurch mehr Verbundenheitsgefühl. Also wir können uns verbunden nicht nur mit den Menschen fühlen, die wir mögen oder denen wir wirklich sehr nahe sind, sondern mit allen Menschen, eben auch denen auf der Straße, im Bäcker, in München oder hier in Berlin. Also die Gesamtheit der Menschen, die uns begegnen, und das ist enorm wichtig für dieses Gefühl: Ich bin mittendrin, ich bin mit dabei bei anderen.

Jutta Ribbrock: [00:05:24] Menschen. Und wenn man mal auf engere Freundschaften guckt, ich sage ja öfter mal, die Liebe kann kommen und gehen, aber die Freunde und Freundinnen, das sind die, die bleiben und die dich dann auch trösten und noch leiden können, wenn du total neben dir stehst und dich weiter liebhaben. Also pflege deine Freundschaften gut. Und da hat mich dein Buch so wunderbar bestätigt.

Ulrike Scheuermann: [00:05:44] Ja, genau. Das ist tatsächlich, es ist so wichtig. Also einen Partner, eine Partnerin zu haben oder zu finden, ist ja ein großes Ziel von vielen Menschen. Und das ist auch sehr wichtig, weil das ja so ja die nächste Beziehung, also die innigste oder nächste Beziehung ist. Und darüber vergessen manchmal Menschen, wie wichtig auch die Freundschaften sind. Und es gibt zum Beispiel – es gibt verschiedene Arten auch von Einsamkeit. Es gibt die intime Einsamkeit, wenn einem ein Partner, eine Partnerin fehlt, aber es kann eben auch eine Freundschaftseinsamkeit geben. Und jemand kann in einer Paarbeziehung sein, aber Freunde, Freundinnen sehr vermissen, weil vielleicht einfach keine Zeit dafür bleibt, weil so viel Arbeit ist oder weil man noch Kinder hat. Und da ist einfach keine soziale Zeit mehr übrig. Das ist enorm wichtig, und ich glaube, das haben jetzt auch viele Menschen in der Corona-Pandemie gemerkt, wie wichtig auch diese etwas weiter entfernten sind. Manchmal sind Freundinnen und Freunde ja auch ganz nah.

Jutta Ribbrock: [00:06:56] Dran. Ja, lass uns doch mal so ein bisschen schwelgen jetzt, was Freundschaft und so alles gibt. Ich habe mir jetzt einen Satz von dir aufgeschrieben. Moment: Ein dichtes und tragfähiges Beziehungsnetz ist das Mittel gegen Stress, Depression, Angst und Schlafprobleme. Es ist der Geheimtipp für ein starkes Immunsystem, der Weg zu Glück und Erfolg. Wow, also ein Allesköninger eigentlich, oder?

Ulrike Scheuermann: [00:07:25] Ja, erstmal denkt man, na ganz schön, nimmt sie ganz schön große Worte in den Mund. Aber es ist tatsächlich alles wissenschaftlich sehr, sehr gut belegt, und es gibt sehr große Metastudien und Langzeitstudien – also Metastudien sind die, die andere Studien wiederum noch mal auswerten und zusammenfassen. Und da kommt jedes Mal das selbe Ergebnis raus: Ein gutes Leben besteht aus guten Beziehungen. Und die wichtigsten Wirkfaktoren für Gesundheit und ein langes Leben sind tatsächlich soziale Faktoren. Also zum einen das Eingebundensein in eine Gemeinschaft, also sich zugehörig fühlen. Und der andere Faktor: stabile, nahe Sozialkontakte, auf die

wir uns verlassen können. Und das sind die Faktoren eins und zwei für ein langes Leben. Und danach kommen erst andere, an die wir aber eher denken. Auch wenn man dann Menschen fragt, dann sagen die Ernährung und Sport ist das Wichtigste oder Nichtrauchen. Nichtrauchen ist auf Platz drei. Nichtrauchen oder sehr wenig rauchen oder aufhören zu rauchen. Aber erst später kommen dann Bewegung, Sport, nicht zu viel Übergewicht haben. Aber die sind gar nicht so weit vorne, wie wir immer denken, wenn wir so Bücherregale anschauen oder in Magazinen lesen. Weil da wird viel über Ernährung geredet und natürlich über Fitness.

Jutta Ribbrock: [00:08:58] Das hat mich total beeindruckt, ehrlich gesagt. Also dass du sagst, oder auch, dass eben in den Studien, die du zitierst, belegt ist, dass es wichtiger ist, gute Freundschaften zu pflegen als gesunde Ernährung, zum Beispiel, und Sport.

Ulrike Scheuermann: [00:09:14] Ja, es klingt ein bisschen komisch, wenn man das so vergleicht. Aber ich finde auch Ernährung und Sport – ich finde das sehr, sehr wichtig. Schlaf auch, ein guter, erholsamer Schlaf. Und das ist ja auch nicht so, dass man die jetzt vernachlässigen kann. Aber die Basis, die so unter allem liegt, ist unser soziales Eingebundensein. Und dann ist es natürlich auch ein Zusammenspiel. Also wir schlafen nachweislich besser, wenn wir uns nicht einsam fühlen. Also wer sich einsam fühlt, schläft leichter und schrekt schneller hoch. Wahrscheinlich noch aus alten Zeiten. Weil Menschen, die nicht in einer Gruppe waren, die mussten ständig aufpassen, dass nicht irgendwas passiert und haben deswegen nicht so tief geschlafen. Oder man isst auch besser, wenn man mit anderen zusammen kocht und dann gemütlich zusammensitzt oder nicht alleine isst, dann wird man auch mit Ernährung besser für sich sorgen in der Regel. Und so bedingen die sich gegenseitig und soziale Beziehungen zählen eben auf die anderen Faktoren auch mit ein. Also nur so kann man es eigentlich erklären.

Jutta Ribbrock: [00:10:26] Kannst du auch so ein bisschen beschreiben, wie sich das tatsächlich in der Physis auswirkt? Also was schütten wir für Stoffe aus und so, die dann wirklich sich eben auf das Wohlbefinden auswirken?

Ulrike Scheuermann: [00:10:41] Ja, also das ist ja inzwischen in aller Munde, dass Stress der Gesundheitskiller Nummer eins ist. Also Stress – also und da geht es immer um den chronischen, um den Dauerstress. Also Stress bewirkt, dass unser ganzer Körper, unsere Organe und so weiter Schaden nehmen. Und auf der anderen Seite ist es ebenso, dass das gute Zusammensein mit anderen Menschen, also natürlich nicht der stressige Kontakt mit einem Kunden, der einem große Vorwürfe macht, aber wenn man entspannt mit anderen Menschen zusammen ist – und das ist man in der Regel mit Freunden oder Freundinnen oder natürlich auch mit Familie, wenn die Beziehung gut ist, oder in einer Paarbeziehung. Wenn wir auf so eine Art mit anderen Menschen zusammen sind, dann ist das eigentlich unser Normalzustand. So haben Menschen immer gelebt, mit anderen zusammen. Und das gibt eine Social Baseline, heißt das, also einen normalen Grundzustand, in dem Menschen zusammen mit anderen sich ruhiger fühlen. Der Stresslevel geht deutlich runter, also das kann man alles gut nachweisen. Und Menschen fühlen sich ruhiger, sicherer, aufgehobener. Und dann kommt noch so etwas dazu wie Freude, man lacht gemeinsam, man isst zusammen. Und auch das ist zum Beispiel zusammen essen, ist ein wichtiger Beziehungsbooster. Und all das kann dafür sorgen, dass wir grundsätzlich ruhiger und entspannter durchs Leben gehen. Und wenn wir einen niedrigen Stresslevel haben, dann treten ganz viele Krankheiten schon mal gar nicht auf. Und dann kommt natürlich noch so etwas dazu, zum Beispiel, dass wir auch ganz praktisch, wenn wir jetzt auf längeres Leben gucken, uns wird geholfen, wenn jemand da ist. Also wenn wir zum Beispiel nicht alleine wohnen oder wenn wir wissen, wen wir

anrufen können, wenn ein Notfall ist, dann werden wir wahrscheinlich schneller ins Krankenhaus gebracht oder es wird Hilfe geholt. Wir werden nach einer Krankheit und währenddessen besser wieder versorgt und aufgepäppelt. Oder jemand hält die Leiter fest, wenn wir auf der Leiter stehen und die Gardinen anbringen. Stürze sind die unnatürliche Todesursache Nummer eins. Also das ist verrückt eigentlich, aber da denkt man auch nicht so dran. Aber es ist so ganz praktisch im Alltag, helfen uns andere Menschen dabei, unser Leben besser zu bewältigen. Und dann gibt es natürlich noch viele Studienergebnisse, wo sehr deutlich ist, dass ganz konkret bei einzelnen Krankheiten, die untersucht werden, Menschen zum Beispiel schneller gesund werden oder gar nicht krank werden, zum Beispiel nach einem Schlaganfall bei Männern. Also wenn die jemanden haben, dem sie sich nach einem Schlaganfall anvertrauen können, also wo auch eine emotionale Nähe besteht, dann werden sie deutlich schneller wieder gesund und verringern ihr Risiko, wieder einen Schlaganfall zu erleiden. Und es gibt ganz viele Studien in der Richtung. Also Menschen werden schneller gesund, Krankheiten wird vorgebeugt, und viele Krankheiten treten einfach gar nicht auf, wenn jemand gut sozial eingebunden ist.

Jutta Ribbrock: [00:14:15] Jetzt hast du eine Zahl in die Runde geworfen, die ein englischer Forscher ins Spiel gebracht hat: Wie viele Kontakte sollten wir haben oder wie viele Kontakte sind gut, wie auch immer? Das ist die Zahl 150. Da denkt man erst mal so: What, habe ich 150 Freunde? Aber wenn du das jetzt mal aufschlüsselst, dann hören wir ganz schnell, dass das so ein bisschen hochgegriffen ist, dass die engen Freunde sind eigentlich nur eine sehr geringe Zahl. Kannst du diese Zahl 150 uns mal aufdröseln?

Ulrike Scheuermann: [00:14:49] Ja, es gibt diese Beziehungskreise, das ist ein Modell, was der Professor Robin Dunbar, das ist ein britischer Netzwerkforscher, die er vielfach bestätigt gefunden hat. Er hat ganz große Studien gemacht, auch mit Telefonkontakte. Also von Telefongesellschaften hatte er die Kontakte ausgewertet, anonym natürlich. Und dann kann man sehen, wer ruft wen an und wie oft. Und dadurch kommt man auf Zahlen. Und diese Zahlen finden sich interessanterweise in allen Kulturen wieder. Und da ist 150 tatsächlich so eine Grenze ungefähr, wo Menschen noch direkt miteinander im Kontakt sind und sich kennen. Also da weiß ich noch, wer das ist und weiß auch noch, wer da mit wem irgendwie miteinander in Beziehung steht. Und 150, das sind natürlich entferntere, aber die können wir noch managen. Darüber fangen dann Hierarchien an. Also jetzt bei uns in einem Land, da kann man natürlich nicht alle kennen, und da braucht man Hierarchien und andere Strukturen. Aber bis 150 geht es noch weitgehend ohne. Und dann gibt es aber darunter noch kleinere Kreise. Also 50 sind zum Beispiel die Freunde, die deutlich näher dran sind. Und man findet die Zahl vielleicht hoch, aber wenn man die mal aufschreibt – also man kann sich ja mal so ein Beziehungsnetz aufzeichnen, was ich immer empfehle, weil man dann erst mal sieht, wie viele Menschen man eigentlich kennt. Und man schätzt es eher niedriger ein. Und wenn man es dann mal notiert, merkt man, wie viele es sind. Und dann wird es noch interessanter bei den ungefähr 15. Das sind schon die deutlich näheren Freunde. Und davon wiederum gibt es noch mal, aus diesem 15er-Kreis gibt es noch mal fünf. Und da wird es ganz interessant, weil das sind die wirklich nahen Freunde. Und diese Zahl fünf findet sich in allen möglichen Forschungen und Studien wieder. Also zum Beispiel auch in der Zufriedenheitsforschung. Also auch da ist es so, dass bis zu fünf Freunden – jeder Freund mehr oder jede Freundin mehr, erhöht die Zufriedenheit danach nicht mehr weiter. Und dann nimmt's auch irgendwann wieder ab, weil dann wird's Stress. So mehr als fünf Nahfreunde kann man eigentlich gar nicht haben. Das schafft man zeitlich einfach nicht, weil man muss Nahfreundschaften pflegen, sonst rücken sie eben ferner, zum Beispiel in diesen Kreis der 15. Dann sind sie aber eben nicht mehr so nah dran. Und das müssen auch nicht fünf sein, das sind auch drei gut

oder auch zwei. Das kommt ja auch drauf an, wie jemand lebt, wie viel Zeit, wie viel soziale Zeit da ist, ob jemand intro- oder extravertiert ist. Aber so drei bis fünf ist schon eine gute Zahl für sehr nahe Kontakte. Und darin innerhalb dieser fünf wiederum ist dann, wenn vorhanden, die Paarbeziehung oder auch in der Regel auch die Beziehung zu den eigenen Kindern. Also das sind ja auch ganz nahe soziale.

Jutta Ribbrock: [00:18:09] Kontakte. Gut, mit der Familie ist man dann ja ohnehin, wenn man zusammen lebt, wie es die meisten Familien machen, auch täglich zusammen. Aber um eine Freundschaft so richtig schön lebendig zu halten, was meinst du so, was ist so eine angemessene Zeit, die man miteinander verbringt? Das ist ja einerseits die Zeit, aber auch die Intensität, was man zum Beispiel zusammen macht. Was denkst du darüber?

Ulrike Scheuermann: [00:18:38] Also erstaunlich war für mich auch, wie stark der Faktor Zeit sich auswirkt. Also ich dachte vorher immer eher, na ja, es gibt auch Menschen, die sehe ich alle halbe Jahr mal, und da treffen wir uns, und dann merkt man sofort, alles ist wieder da und man fühlt sich verbunden, als ob man sich eigentlich gerade vor einer Woche erst getroffen hätte. Dennoch ist es aber offensichtlich so, dass diese Menschen dann doch nicht zu diesem ganz inneren Kreis gehören. Und es spielt eben doch die Zeit, die man investiert, eine große Rolle. Deswegen kann man ja eben auch schwer mehr als fünf nahe Freunde, Freundschaften pflegen. Und in der Zufriedenheitsforschung weiß man, dass einmal im Monat für Zufriedenheit jedenfalls reicht. Also einmal im Monat treffen, und dann wird man dazwischen auch noch zum Beispiel über WhatsApp oder Social Media oder mit Telefonaten. Aber einmal im Monat treffen ist die optimale Häufigkeit, um sehr, sehr deutlich zufriedener und damit auch glücklicher zu sein, als wenn das nicht stattfindet. Robin Dunbar, dieser britische Netzwerkforscher, sagt auch, einmal die Woche kann das auch sein. Also da ist es sogar noch – und gleichzeitig finde ich diesen Faktor Zeit, so wie er eben erforscht wurde, auch ganz entspannt, weil dadurch klar ist, man hat ja einfach nicht mehr Zeit als man hat. Das heißt, man kann eben auch nicht zehn nahe Freunde haben, und ich kenne doch einige auch Teilnehmende oder Coaching-Klienten, die dann so ein schlechtes Gewissen haben und so denken, ich müsste doch noch und ich müsste noch mehr und ich schaffe es aber nicht. Es geht eben auch einfach nicht mehr.

Jutta Ribbrock: [00:20:42] Zwischenfrage: Was hält uns besser gesund, eine lebenslange Liebesbeziehung oder ewige Freundschaft?

Ulrike Scheuermann: [00:20:49] Also da kann man wirklich nur sagen, sowohl als auch. Also die Empfehlung – also Wissenschaftlerinnen geben ja nicht so gerne Empfehlungen, aber es wird doch sehr deutlich, am besten und am gesündesten, fürs lange Leben auch, ist es, wenn man eben außer der Paarbeziehung auch noch, na ja, mindestens ein, zwei Freunde, Freundinnen hat. Ja, schon allein – natürlich, es kann eine Trennung geben oder ein Todesfall. Dann ist die nächste Person einfach weg und dann ist da nichts mehr. Aber auch um in der Paarbeziehung glücklich zu sein, ist es ja sehr, sehr hilfreich, wenn man so was wie ein Korrektiv noch außerhalb hat, wo man auch eine andere Lebensstimmung wieder entdecken oder mitnehmen kann, wo man natürlich andere Seiten leben kann. Also man kann nie mit einer Person alles... Und dann kann man andere Interessen oder Seiten der eigenen Person auch noch leben. Und das kann sich gegenseitig sehr, sehr gut ergänzen. Und da sind offensichtlich – das ist jetzt, klingt vielleicht ein bisschen blöd, aber aus der Forschung weiß man, dass da Frauen sehr viel besser mit sind. Also es gibt tatsächlich unter Frauen eher diese Best Friend Forever. Frauen, die in einer Partnerschaft leben, haben zusätzlich noch eine sehr nahe, intensive Freundin, meistens

gleichgeschlechtlich dann eben. Und bei Männern ist dieser, wenn es so einen Best Friend Forever gibt, dann ist das eher so ein Kumpel. Also nicht unbedingt mit einem so intensiven, auch emotionalen Austausch. Und das – also da kann man sich nicht festlegen, aber es ist die starke Vermutung, dass das tatsächlich ein Grund dafür ist, dass Männer eher sterben. Also Männer haben ja eine geringere Lebenserwartung als Frauen, und man vermutet immer wieder – also das taucht eben auch in der Forschung immer wieder auf – dass es damit zu tun hat, dass Männer sozusagen leichter, wenn mit der Partnerschaft irgendwas passiert oder wenn gar keine Partnerschaft besteht, weniger emotionale Stärkung und Austausch haben als Frauen.

Jutta Ribbrock: [00:23:21] Also wieder ein Appell, genau, schaut euch um, ob es liebe Leute um euch rum gibt, die zu Freunden werden und wachsen können. Dein Buch ist ja auch ein Appell an die Einsamen zu denken, sie auch mitzunehmen und wenn man ja auch genau hinzuschauen, ob jemand Signale aussendet, dass man sie unterstützt. Wenn jemand in so einer Einsamkeitsschleife ist, wie kann so jemand herausfinden aus diesem Zustand? Und wie können wir unterstützen,

Ulrike Scheuermann: [00:24:00] wir das feststellen? Ja, das ist schön, dass du beides ansprichst, Jutta, weil das eine ist, was denke ich auch mehr so in Ratgebern oft vorkommt: Wie kommst du selber aus der Einsamkeit raus? Und da kann man natürlich was machen, aber es ist andererseits eben auch, wenn man schon in einem Einsamkeitsgefühl ist, dann entwickelt sich eine Einsamkeitsspirale, und da gerät man sozusagen immer tiefer rein. Also auch das kann man alles messen oder erfragen. Menschen werden dann mit der Zeit misstrauischer gegenüber anderen, deuten auch Miss – also sie deuten zum Beispiel die Mimik falsch von anderen und denken eher, dass die ihnen feindlich gesonnen sind oder abwertend über sie denken oder so. Und dann zieht man sich natürlich noch mehr zurück und dann sendet man auch selber immer weniger Signale, dass man gerne Kontakt hätte. Man tut so, ich bin frei und unabhängig, brauche ich nicht. Oder es ist sogar auch missgestimmt, brummelig oder so. Und eigentlich ist dahinter eine große Sehnsucht und ein Schmerz. Aber den merkt die Person vielleicht selber auch gar nicht mehr, weil sie schon anfängt zu verbittern oder eben sich weiter zurückzuziehen, und andere können es eben erst recht nicht merken oder sind dann natürlich auch irgendwann entmutigt. Und eigentlich wäre der Weg genauso auch wieder raus: sich anderen gegenüber öffnen, sich überwinden, sich auch mit den nicht so tollen Seiten zu zeigen, also mit den Schattenseiten eigentlich, und den anderen Menschen einen Vorschuss an Vertrauen zu geben. Ja, selbst wenn ich jetzt denke, die hat da komisch mich angeguckt, sozusagen darüber gehen und zu sagen, okay, vielleicht ist es wirklich, weil ich schon so entfremdet oder zurückgezogen bin. Ich gehe da jetzt trotzdem hin. Und natürlich so auch was helfen kann, sind so kleine Möglichkeiten, Kontakte aufzunehmen. Also man kann vielleicht nicht gleich die Freundin ansprechen, die man lange nicht mehr angerufen hat, weil der Schritt zu groß ist. Aber du erwähntest vorhin die Bäckerin. Vielleicht kann ich zumindest einen Satz noch zu der Bäckerin sagen und dann vielleicht auch eine nette Rückantwort bekommen und dadurch wieder wie etwas mehr in die Verbundenheit und in den Kontakt reinfinden und dann Schritt für Schritt da wieder hinfinden. Also das könnte etwas sein, was die Menschen machen können, die einsamer werden. Und die andere Seite ist aber eben auch so wichtig. Schön, dass du es angesprochen hast. Wir alle können einfach mehr vermuten: Andere Menschen sind einsam und ihnen helfen, auch wenn sie nicht tolle, fröhliche und einladende Signale senden. Ja, und vielleicht muss man dann auch manchmal so ein bisschen über eine Schwelle rüber, aber es lohnt sich. Und wenn man zum Beispiel jemanden beim Spazierengehen im Park grüßt, ja, wer weiß, was man da mit Gutes anrichtet. Und vielleicht bin ich die erste Person, die denjenigen grüßt hat oder ihn überhaupt seit zwei

Tagen angeschaut hat. Und das kann einen so großen Effekt haben. Und wir wissen nicht, wie gut wir da mit anderen helfen. Und das hilft uns ja selber auch. Also wenn ich jemanden grüße, dann habe ich mich einmal kurz mit jemandem verbunden. Und vielleicht treffe ich denjenigen in ein paar Tagen wieder. Und dann guckt er schon ein bisschen aufgehelltter. Weil er sich natürlich erinnert, dass ich gegrüßt habe. Und wer weiß. Ich finde, man sollte so viel – natürlich es soll nicht über die eigenen Kräfte gehen – aber man hat ja auch viel davon, so viel wie möglich Kontakt streuen und Verbundenheit herstellen.

Jutta Ribbrock: [00:28:34] Ganz Kleinen. Und sei es das berühmte Gespräch übers Wetter, ne? Ja, Wetter und Pandemie gehen über. Genau. Oder nach dem Wochenende auch mal Kollegen, mit denen man vielleicht auch nicht so ein enges Verhältnis hat, aber einfach so was mal sagen: Hey, hast du auch einen schönen Spaziergang gemacht, die Sonne war so schön und die Herbstblätter so bunt. Einfach so was relativ Banales und oft ist das ein Türöffner.

Ulrike Scheuermann: [00:29:03] Und das ist ja eigentlich ziemlich egal, worum es dann da geht, also Wetter. Ja, also es geht um den Kontakt.

Jutta Ribbrock: [00:29:12] Apropos die richtigen Fragen stellen, ich musste so lachen heute, das muss ich dir unbedingt erzählen. Ich bin über eine Buchrezension gestolpert. Das Buch hat den Titel: Fragen können wie Küsse sein, und der Rezensent, also der Autor von dieser Buchbesprechung, der hat das so eingeleitet: Er hat mal nachgeschaut, welche Fragen er zuletzt seiner Frau gestellt hat, per WhatsApp oder SMS. Und das war: Hast du Herrn Schnell deine Steuerunterlagen geschickt und haben wir noch Kreuzkümmel? Und ich musste schallend lachen, weil ich habe so gedacht: Erwischt! Am Anfang hat man sich noch so Sachen geschrieben, die irgendwas mit Liebesgefühlen und du weißt schon, wie sexy und attraktiv der andere ist. Und auch das ist manchmal, finde ich, so eine schöne Erinnerung, das wieder sich in sein Leben zu holen, mit den Menschen, mit denen man eh schon eng ist. Ja, kann man vielleicht aus den Banalitäten auch mal wieder raus und was Gehaltvolles fragen oder etwas fragen. Ich glaube, so darum geht es auch in diesem Buch, was auch wertschätzend für den anderen ist.

Ulrike Scheuermann: [00:30:23] Genau. Also was das Besondere, dass das wieder vorkommt, ja.

Jutta Ribbrock: [00:30:35] Du hast eben schon eine Sache angesprochen, diesen Aspekt Hilfe. Du hast ja sechs Beziehungsprinzipien aufgestellt, und eins davon ist eben die Hilfe, und da sind wir gerade eben auch schon fast drauf gekommen, wenn wir einsame Menschen sehen und ihnen vielleicht eine Brücke bauen, da rauszukommen. Hilfe ist nämlich nicht nur schön, wenn wir sie bekommen, sondern auch wenn wir sie geben. Auch das macht uns glücklich.

Ulrike Scheuermann: [00:31:08] Ist so schön beim Helfen. Man könnte ja denken, Helfen ist ja doch zeitaufwendig und mühsam und man gibt etwas, da powert man sich aus. Aber es ist eben tatsächlich so, dass das Helfen eine große Freude bereiten kann und dass Menschen in der Regel auch gerne um Hilfe gebeten werden. Das ist ja auch immer eine Wertschätzung. Wenn ich um Hilfe gebeten werde, dann kann ich irgendetwas offensichtlich, andere Menschen schätzen das so ein, und eigentlich wollen alle Menschen gerne auch das, was sie gut können oder was sie wissen, wo sie eben auch gut mit etwas beitragen können, das geben Menschen gerne. Es kann natürlich sein, dass es zu groß ist, ein ganzes Wochenende bei einem Umzug helfen, das schaffe ich vielleicht einfach nicht, dann muss ich das auch sagen können. Aber dann gibt es sicherlich auch noch

Zwischenformen, also zum Beispiel kann ich mir überlegen, ob mir jemand anders einfällt, der noch Zeit hat oder noch irgendeinen Tipp geben oder sagen, ich helfe dir dann später beim Einrichten, weil ich an dem Wochenende nicht kann oder so. Und es ist ja auch gar nicht immer so die große Hilfe, also manchmal ist es nur eine E-Mail schreiben oder zwei Leute miteinander vernetzen. Und das macht Spaß und Freude, und da haben tatsächlich beide Seiten was davon. Es ist was sehr Gegenseitiges.

Jutta Ribbrock: [00:32:45] Dann haben wir Empathie als eins deiner Beziehungsprinzipien. Da habe ich, weißt du, mir so als so kleinen Gedankenanker aufgeschrieben, wem Empathie entgegengebracht wird, der fühlt sich verstanden und wertgeschätzt.

Ulrike Scheuermann: [00:33:06] Ja, genau. Also es gibt einen sehr grundlegenden Wunsch von eigentlich allen Menschen, gesehen zu werden. Also man möchte als Mensch gesehen werden, gar nicht mal so mit seinen Erfolgen oder mit seinem Geld oder so, sondern als Mensch, ja, mit dem, wie ich nun mal bin. Und genau dabei hilft Empathie. Also Empathie ist ja ein Sich-Einlassen und auch ein Mitfühlen. Wichtig ist bei Empathie, es gibt verschiedene Arten von Empathie, und es ist wichtig, darauf zu achten, dass man sich nicht verliert oder zu stark mitfühlt im Sinne von Mitleiden mit der anderen Person, also es ist ja ein Faktor von Burnout. Wenn Helfende zum Beispiel zu mitfühlend sind und wenn das aber eher ein kognitives Verstehen ist und dann gepaart mit dem Wunsch oder dem Impuls zu helfen, dann hat es nicht dieses Auspauernde. Und das muss auch gar nicht sein. Das ist wichtig, weil manche denken, ich muss dann so völlig aufgehen im anderen, damit ich empathisch bin. Nein, das muss nicht sein. Eventuell gar nicht gesund.

Jutta Ribbrock: [00:34:30] Einfach erkennen, dass dieser Mensch Mitgefühl braucht, aber ich gehe nicht sozusagen mit rein in den Schlamassel, sondern kann da eine gewisse gesunde, für mich gesunde Distanz halten. Da sind wir im Grunde bei einem Punkt, der, finde ich, total gut dazu passt. Nämlich die Intensität, wie intensiv habe ich auch diese Nähe vielleicht. Und das finde ich total toll. Dein Aufruf: Lebe wild und emotional.

Ulrike Scheuermann: [00:35:04] Es ist tatsächlich so, dass eigentlich alles nichts ist, wenn keine Emotionen dabei sind. Und eine emotionale Intensität, die hat auch ganz viele gute Wirkungen auf das Gehirn, also das stärkt sehr die Erinnerungsfähigkeit zum Beispiel oder überhaupt die Denkleistung. Das ist letztlich emotionale Intensität und Beziehungen sind der Grund, warum Menschen bis ins hohe Alter noch lernfähig bleiben, was man ja früher anders dachte, aber da wachsen tatsächlich noch viele, viele neue Gehirnzellen. Und das hat ganz stark mit der emotionalen Intensität zu tun. Und das heißt, manche Menschen haben auch Angst davor, aber voll reinzugehen in Liebe und Freude. Aber auch natürlich gehört dazu auch Trauer und Schmerz. Das zusammen zu erleben oder überhaupt diese Gefühle zu durchleben, das intensiviert Beziehungen, das hält, festigt und klärt Beziehungen und das macht unser Leben reich.

Jutta Ribbrock: [00:36:18] Und erfüllt. Das ist schön, dass du das eben noch mal gesagt hast, dass unser Gehirn sich auch im Grunde bis zum letzten Atemzug immer noch neu bilden kann, weil viele werden jetzt sagen, bei mir ist da Hopfen und Malz verloren. Da kann ich eh nichts mehr ändern, aber weit gefehlt, jederzeit können wir eigentlich alles ändern.

Ulrike Scheuermann: [00:36:38] Das war ja so ein großes Umdenken durch die und in den Neurowissenschaften, dass eben doch Gehirnzellen neu wachsen können, was ja vorher absurderweise behauptet wurde, dass es nicht so wäre. Aber da sind wir ja schon

drüber hinweg. Also das ist, glaube ich, auch recht bekannt inzwischen. Wir können lebenslang lernen und uns weiterentwickeln und unser Gehirn und die Nerven oder die Zellstrukturen im Gehirn auch immer wieder neu umbauen und umformen. Also das Gehirn bleibt plastisch bis zum, bis zum, bis zum Schluss, bis zum letzten Tag, genau.

Jutta Ribbrock: [00:37:19] Ich finde es faszinierend, und es ist wirklich toll, sich da immer wieder dran zu erinnern, weil wir oft eben so einen machen auf: "Mai, ich bin halt so und was soll ich jetzt noch groß, was anderes versuchen? Jetzt lebe ich noch bequem vor mich hin und so." Und dabei ist alles möglich, du musst es nur sehen.

Ulrike Scheuermann: [00:37:39] Genau.

Jutta Ribbrock: [00:37:40] Du hast einen Punkt, entspannte Zeit, hast du eben auch schon mal erwähnt, ganz am Anfang, auch eben dieses gemeinsame Essen und rumchillen und so, dass das Spaß macht. Und mir ist dann – und da hast du noch – das finde ich so lustig – du empfiehlst sogar, nach Herzenslust zu tratschen. Ja.

Ulrike Scheuermann: [00:38:00] Es war mir auch neu, habe ich auch durch die Recherchen in den Studien entdeckt. Und Tratschen hat tatsächlich, ja schon zum Teil, jedenfalls zu Unrecht, so ein schlechtes Image. Und Tratschen dient oft dazu, soziale Normen gemeinsam im Gespräch zu überdenken. Und Tratschen ist gar nicht so fies und gemein, wie man vielleicht erst mal denken mag. Sondern man redet darüber, ja, da hat die das und das gemacht oder hat sogar so und so gesagt. Und während man so entweder sehr positiv oder auch ein bisschen empört oder auch abfällig darüber spricht, wird man sich im Gespräch mit anderen, mit den Menschen aus der eigenen Gruppe oder aus der Gemeinschaft immer wieder neu darüber klar, ob etwas noch in Ordnung ist, ob jemand da zu weit gegangen ist. Und damit versichert man sich ja auch selber, wie weit darf ich gehen? Und ist das schon etwas, wo die anderen nicht mehr zustimmen können oder was die sogar abwerten würden? Und das hängt natürlich sehr davon ab, in welchem sozialen Kreisen man sich bewegt. Und es gibt Kreise, da ist es zum Beispiel hoch angesehen, andere zu beschummeln oder möglichst viel Geld rauszuschlagen. Bei der Steuer zu schummeln, und in anderen Kreisen ist es verpönt, weil man sehr, sehr ehrlich ist und das eben der wichtigste Wert ist. Also es hängt sehr davon ab, welche Normen es gibt. Aber Klatsch und Tratsch ist erstmal etwas, was in allen Kulturen offensichtlich dazu gehört. Also der hohe Anspruch, nie schlecht über andere zu reden oder nie zu tratschen, der ist eigentlich zu hoch und unnötig. Ich würde immer sagen, man soll aufpassen, dass es der anderen Person nicht schadet.

Jutta Ribbrock: [00:40:07] Als Mobbing. Ja, das ist eine ganz andere Stufe dann. Gemeinsam lernen ist noch ein Punkt. Ja, das...

Ulrike Scheuermann: [00:40:18] Ist natürlich was wunderschönes, wenn man andere Menschen, also mit anderen Menschen, sich gemeinsam entwickeln kann und von ihnen etwas lernt und ihnen es dann vielleicht sogar noch sagt. Also man kann sich ja auch dafür bedanken, dass man dieses oder jenes gelernt hat oder dass jemand ein Vorbild war in einer bestimmten Sache für einen. Und dann ist auch wieder viel Wertschätzung dabei und eben aber auch gemeinsames Entwickeln. Also man lernt etwas voneinander, öffnet sich dem Leben des anderen und dadurch entsteht wiederum Nähe und gemeinsame Entwicklungen. Also es kann sich tatsächlich wie in so einer Spirale nach oben schrauben.

Jutta Ribbrock: [00:41:09] Und dann noch was Schönes, Nähe hast du noch als einen Punkt, also Berührung auch meinst du damit, körperliche Nähe.

Ulrike Scheuermann: [00:41:17] Also, das kann emotionale Nähe sein, und die war jetzt immer auch, haben wir jetzt viele neue Erfahrungen gesammelt in den Zeiten der Kontaktbeschränkungen während der Pandemie, war diese emotionale Nähe enorm wichtig, und die musste auch über das Telefon gehen. Und das geht auch, oder über Zoom oder über Videomeeting. Auf Dauer braucht es aber, wenn es irgendwie geht, auch wieder die körperliche Nähe. Und das kann bedeuten, man ist überhaupt in einem Raum mit einer Person und sitzt ihr gegenüber. Und da sind natürlich viel mehr Sinne beteiligt, als nur die zwei über ein Video-Meeting oder der eine über Telefon. Und dann gibt es aber auch die nur beiläufigen Berührungen, also man muss also Berührungen in der Partnerschaft zum Beispiel oder eben intime Berührungen oder beim Sex, das ist schon richtig voll drin. Aber es gibt ganz viel im sozialen Miteinander diese beiläufigen Berührungen, mal auf die Schulter. Also gibt auch Orte, wo das sehr erlaubt ist und andere eben nicht natürlich, Tabuzonen auch. Aber zum Beispiel auf dem oberen Rücken und so an der Schulter oder am Oberarm oder auch am Unterarm, also ruhig auch auf der bedeckten Haut, auf der Kleidung, das sind so Berührungen, die ganz kurz sind, beiläufig wirken, aber eine ganz starke Wirkung auf Vertrauen, auf sich verbunden fühlen und so weiter haben. Wenn mich jemand am Arm anfasst, so als Bestätigung kurz einmal, ja, dann fasse ich Vertrauen. Und zum Beispiel bei Verhandlungen, alles auch wieder nachgewiesen, bei Verhandlungen ist eine viel bessere Basis da, um vertrauensvoll etwas auszuhandeln. Oder das ist, glaube ich, recht bekannt, Kellner und Kellnerinnen im Restaurant, wenn die den Gast irgendwie berühren, beim Überreichen der Rechnung, dann kriegen sie deutlich mehr Trinkgeld oder Sportler, also Teams, Basketballteams zum Beispiel, die performen besser, wenn sie sich mehr High-Fives geben zwischen den Bällen.

Jutta Ribbrock: [00:44:01] Zwischendurch einfach. Ja, spannend. Ich musste gerade dran denken, als du über Berührungen in Liebesbeziehungen gesprochen hast, also Sex. Zu mir hat mal irgendwann eine Freundin gesagt, dass wenn sie mit ihrem Mann wenig Sex hat, dass sie sich fast gar nicht berühren und dass sie das echt schade findet. Also auch da ist ja, also ich zumindest finde das total schön, wenn dazwischen ganz viel passiert noch. Ich habe jetzt das Glück, dass ich Partner habe, der zum Beispiel ganz toll massieren kann und sobald ich mal irgendwo sitze, knetet er mir schon die Schultern und ich entspann mich schon etwas und er liebt es auch total. Aber genau das, mal zwischendurch dran zu denken, hey, bleib einmal stehen, komm, lass dich mal so richtig fest umarmen, auch da einfach sich dran zu erinnern, das ab und zu zu machen. Ja, ja, genau.

Ulrike Scheuermann: [00:44:53] Und das Streicheln der Haut, also massieren, ist dann schon etwas stärker, aber auch dieses einfache Streicheln der Haut ist etwas, was Menschen, also z.B. Eltern, automatisch richtig machen bei ihren Kindern oder bei ihren Babys. Und es gibt Nervenzellen, die sind noch gar nicht so lange entdeckt. Es gibt Nervenzellen, die genau auf dieses Streicheln ansprechen. Also nicht auf Druck, also nicht auf stärkeren Druck. Es gibt ja ganz viele verschiedene Berührungsnervezellen in der Haut und im Körper. Und diese sprechen tatsächlich auf Streicheln an, was mit einer relativ niedrigen Druckstärke und in einem bestimmten Tempo stattfindet. Also 5 cm pro Sekunde ungefähr. Und das ist aber eben das, das braucht man nicht lernen. Das ist instinkтив, streichelt man in diesem Tempo. Und wenn es zu schnell oder zu langsam ist, dann sprechen diese Nervenzellen eben nicht an. Und Sachen gibt's. Ja, mit Kindern macht man das aber auch im zärtlichen Streichelkontakt und das ist nochmal was anderes als Sex. Das ist eine andere Bewegung, die sehr erfüllend und beglückend sein kann. Und all das, würde ich sagen, könnten wir noch mehr ausbauen. Also vielleicht auch nicht nur

in Partnerschaften, also auch in guten, nahen Freundschaften. Kann man sich massieren oder streicheln, vielleicht nicht gleich überall, aber es gibt ja bestimmte Körperzonen, wo das leichter und eher erlaubt ist und sozial auch akzeptiert ist. Und Kinder, je kleiner, desto mehr Kinder brauchen es existenziell fürs Überleben sogar. Und man fängt ja jetzt an, auch bei Frühchen mehr den Körperkontakt schon ganz früh zu fördern. Weil da sonst eben ganz starke Entwicklungsdefizite auftreten. Es gibt leider auch – ja, das ist – also, man kann ja nicht Menschenversuche machen. Aber es gab eine Zeit unter Ceaușescu in Rumänien, wo sehr, sehr viele Kinder in Kinderheimen aufgewachsen sind und da eigentlich nur versorgt worden sind mit Nahrung, aber eben nicht mit körperlicher Zuwendung und Nähe. Und die haben eben ganz starke Entwicklungsdefizite, die aber dann auch wieder erstaunlich gut ausgebessert oder aufgehoben werden konnten, wenn sie in Familien gekommen sind, wo sie liebevoll betreut und bedacht worden sind. Also sehr, sehr beeindruckend, wie stark die negativen Auswirkungen sind, aber dann auch wiederum, wie viel sich nachholen lässt.

Jutta Ribbrock: [00:48:10] Ja, das finde ich wirklich beglückend, weil ich gerade dachte, das ist so, so traurig, was du geschildert hast. Und auch das kommt ja, also da war es halt geballt, aber das kommt ja auch in Familien vor, dass Kinder, wenn sie sehr klein sind, nicht so gut umsorgt sind. Und wenn es dann trotzdem noch gelingt, später so Defizite auszugleichen, das finde ich auch eine, ja, hoffnungsvolle Sicht darauf, das ist schön.

Ulrike Scheuermann: [00:48:39] Ja, genau. Und da sind wir wieder bei diesem lebenslangen Lernen auch. Also, früher hat man sehr, sehr viel stärker in der Forschung auch gesagt oder gedacht, was jetzt mal gelaufen ist, das ist halt vorbei. Das können wir nicht mehr nachholen. Aber man kann so viel noch in späteren Beziehungen nachholen. Das ist ganz enorm. Genau. Und auch in der Bindungsforschung ging man ja auch lange davon aus, dass dieses Bindungsmuster, was zwischen vor allem Mutter und Kind entstanden ist, dass das das Leben lang sich weiterträgt, auch in den späteren Partnerschaften. Und das konnte man aber bei den Langzeitstudien – und erst da kann man es wirklich nachweisen mit einer Langzeitstudie. Man kann nicht verschiedene Menschen miteinander vergleichen, sondern man muss den gleichen Menschen beobachten, wie er älter wird. Und da konnte man das tatsächlich nicht mehr nachweisen, dass das Beziehungsmuster stabil bestehen bleibt, sondern jede neue Beziehungserfahrung, die dann eben auch sehr anders sein kann, zahlt darauf ein, dass wir unser Repertoire von Beziehungsgestaltung erweitern. Was auch wieder sehr, sehr hoffnungsvoll ist.

Jutta Ribbrock: [00:50:00] Ist für mich. Das finde ich jetzt eine super, super schöne Botschaft dieses, weil viele sich ja auch gefangen fühlen darin und sagen, ja, weil meine Kindheit so und so war, kann ich heutzutage als Erwachsener nicht. Doch kannst du. Schau hin und versuch das mit schönen Beziehungen, mit schönen Erfahrungen zu ersetzen, oder?

Ulrike Scheuermann: [00:50:22] Ja, genau. Und da hat auch natürlich wirkt sich unser Verständnis von Psychologie da aus. Und das war eben lange so. Was du mal erlebt hast, ja, so ist es nun mal. Ist gelaufen. Und der Effekt, der dadurch entstehen kann, ist eher diese Self-Fulfilling Prophecy, weil ich gelernt habe, es kann sich nichts mehr ändern. Ich reproduziere nur meine Bindungsmuster, als dass es eben tatsächlich so ist.

Jutta Ribbrock: [00:50:55] Ich wollte noch ganz kurz am Schluss einen Gedanken ansprechen. Wir haben ja jetzt über dieses persönliche Einander unterstützen und uns

sich helfen gesprochen. Du hast aber auch Wünsche an die gesellschaftliche Entwicklung. Was wünschst du dir da, dass das Miteinander mehr unterstützt wird, auch durch vielleicht politische Veränderungen, gesellschaftliche Veränderungen? Ja, also das...

Ulrike Scheuermann: [00:51:20] Das eine ist, wirklich Strukturen, also darauf zu achten, dass es Strukturen gibt, in denen Menschen sich begegnen können. Und das können ganz handfeste Orte sein, Räume, Begegnungsstätten, aber natürlich auch digitale Angebote zugänglich für alle zu machen, also zum Beispiel auch für ältere Menschen, die sich ja oft schwer tun, damit das überhaupt noch zu lernen, und die davon aber sehr profitieren könnten und das ja auch tun, wenn sie es zum Beispiel gezeigt bekommen und Möglichkeiten für Austausch. Oder es gibt so viele Gruppen, die auch online stattfinden können, und das ist ja so einer der großen, wenn überhaupt der großen Vorteile von Corona, dass alle damit leichtgängiger geworden sind. Aber es hat zum Beispiel auch damit zu tun, wie viel Geld Menschen zur Verfügung haben. Und wenn jemand wirklich am Existenzminimum entlang kratzt oder darunter ist, dann gibt es eine wirklich schockierende, große Studie, das sind diese Whitehall-Studien aus Großbritannien, aber das hat man in anderen Ländern auch wieder gefunden. Menschen mit wenig Geld leben zum Beispiel deutlich kürzer und sind aber eben auch schlechter sozial eingebunden als Menschen mit mehr Geld und einem höheren sozialen Status. Also kann man sich auch erklären, Menschen, denen es irgendwie gut geht, die genug auch Geld haben, um sich Gesundheitsleistungen zu finanzieren, auch zusätzliche oder zum Beispiel zu Veranstaltungen zu gehen. Die haben dann oft auch ein besseres soziales Netz. Und das ist eigentlich sehr schmerzlich, wenn man das so bedenkt, dass tatsächlich Geld und soziale Eingebundenheit miteinander zusammenhängen. Also das ist etwas, gerade auch bei Rentnerinnen und Rentnern, die teilweise mit sehr, sehr wenig Geld auskommen. Da kommt ja auch noch ganz viel auf uns zu, ist etwas, was sehr wichtig ist zu beachten. Und einen Teil davon kann man eben über Förderung von sozialem Miteinander ausgleichen.

Jutta Ribbrock: [00:54:01] Den Appell senden wir mal hinaus, ne? Ja. Und ich hab am Schluss immer eine Frage, die ich allen meinen Gästen stelle, die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich Glück?

Ulrike Scheuermann: [00:54:18] Für mich, also wir reden ja die ganze Zeit darüber, aber es ist eben tatsächlich so, ein gutes Zusammensein mit den Menschen, die mir wichtig sind, auf der einen Seite, aber auch auf der anderen Seite genug Zeit, um im Alleinsein auch immer wieder auf eine andere Art, in guten Kontakt zu mir zu finden. Also ich bin tendenziell eher introvertiert und brauche das auf jeden Fall, dieses Alleinsein und die Ruhe und die Stille, und wenn das ausgewogen ist, dann auch wieder im Kontakt gut zu sein und ja, das ist so das eine, das ist das ganze Soziale. Und ansonsten ist für mich sehr wichtig, dass Verbunden sein mit der Natur und in der Natur zu sein, ist eigentlich auch einfach eine andere Ebene von Verbundenheit, sich mit Bäumen oder mit der Natur verbunden zu fühlen und auch, was, glaube ich, sehr zu meinem Leben gehört, ist, kreativ zu sein. Also wenn nicht in meiner Arbeit so viel Platz für Kreativität wäre, dann würde ich glaube ich so ein bisschen irgendwie eingehen. Also das ist schon auch etwas sehr Beglückendes für mich, aber auch das ist ja indirekt im Kontakt mit anderen Menschen, weil ich dabei ja daran denke, das soll nach außen gehen, das ist nicht nur Selbstzweck, sondern also zum Beispiel mit den Büchern, das geht ja nach außen, also das geht hin zu anderen Menschen.

Jutta Ribbrock: [00:56:05] Wunderbar. Ich danke dir so sehr, liebe Ulrike. Es war wieder so schön.

****Ulrike Scheuermann**:** [00:56:11] Ich danke dir auch ganz herzlich, Jutta, das ist ein ganz schöner – also wir hatten das ja schon mal und ich ahnte es schon – das ist sehr, sehr inspirierend, mit dir zu sprechen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:56:23] Danke. Genau. Und ich gehe auch inspiriert daraus. Das ist ja das Schöne für mich. Ich kriege so viel schönen Input mit dem Podcast. Und das ist heute auch wieder ein Highlight für mich. Wenn du mehr über Ulrike Scheuermann erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu ihrem aktuellen Buch. Und wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst und bitte ganz, ganz gern weitersagen, dass es den Podcast Einfach Ganz Leben gibt, mit vielen Tipps für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf www.einfachganzleben.de. Noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ciao!

****Speaker 1**:** [00:58:26] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst – von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.