

Podcast mit Kathie Kleff

****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 Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben entspannter, freudvoller und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir meine liebe Kollegin Kathie Kleff, seit Jahrzehnten erfolgreiche Radiomoderatorin. Seit mehreren Jahren hat sie auch einen wunderbaren Podcast, "Get happy". Da fühlen wir zwei uns als Schwestern im Geiste mit unseren beiden Podcasts. Und seit einigen Jahren ist Kathie ihrem Herzen gefolgt und hat noch mal neue Wege beschritten. Sie hat eine Coach-Ausbildung gemacht und bietet traumasensibles Coaching an und inzwischen hat Kathie ihr erstes Buch veröffentlicht. Ein Buch über ihr eigenes Leben mit dem Titel ****Wie ich Ich wurde: Der Weg meiner Traumaheilung**** – ein Buch über die Folgen ihrer traumatischen Kindheit und über ihre Heilungsreise. Ein Buch mit vielen hilfreichen Tipps für Menschen mit Traumafolgen, die für sich einen Weg zur Heilung suchen. Über all dies sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe, liebste Kathi, so schön, dass du da bist.

****Kathie Kleff**** [00:01:46] Ich freue mich auch total, das ist ja unsere dritte Begegnung.

****Jutta Ribbrock**** [00:01:52] In meiner Serie gibt es schon eine Folge von uns beiden. Da hast du aber mich interviewt zu meinem Jubiläum und umgekehrt: Bei dir, Get happy, durfte ich die Fragen stellen.

****Kathie Kleff**** [00:02:03] Jetzt darf ich dein Gast sein. Das ist ganz schön toll. Danke dir. Ich freue mich, ja.

****Jutta Ribbrock**** [00:02:07] Und lass uns noch mal kurz erzählen. Auch wenn vielleicht manche schon unsere beiden anderen Folgen mal gehört haben. Wir kennen uns als Kolleginnen schon lange, du als Moderatorin, ich als Nachrichtenfrau bei Antenne Bayern. Ich habe da 2000 angefangen und das ist bei dir auch ungefähr die Zeit.

****Kathie Kleff**** [00:02:24] 1994.

****Jutta Ribbrock**** [00:02:26] 1994.

****Kathie Kleff**** [00:02:27] Also, wenn ich nicht drei Jahre Pause gemacht hätte, ich war für dreieinhalb Jahre bei einem kleinen Münchner Sender, dann hätte ich dieses Jahr 30-jähriges. Hammer.

****Jutta Ribbrock**** [00:02:37] Und tatsächlich, weil du es gerade erwähnst, diese Pause, nach meinem Gefühl war so, nach dieser Pause haben wir uns so ganz neu gefunden, finde ich. Jetzt ist so eine ganz andere Phase gekommen und dann auch, dass wir das so teilen mit unseren Podcasts und dass wir damit etwas Gutes in die Welt bringen möchten.

****Kathie Kleff**** [02:26:07] Ja, ja. Und es ist – als ich zurückgekommen bin zu Antenne Bayern, deckte sich das auch ziemlich so mit dem Finale meiner Traumatherapie. Also ich bin praktisch, als mein – meine Heilungsreise so richtig an Fahrt aufgenommen hat und es mir ehrlich gesagt auch überhaupt nicht gut ging, war ich gar nicht bei Antenne. Und als ich dann wieder praktisch ins sichere Nest zurückkehrte, da war ich schon so auf den

vorerst letzten Metern. Man muss ja auch ein bisschen vorsichtig sein, wenn man so glaubt, jetzt habe ich es geschafft, dann kommt ja das Leben in der Regel und hat noch eine Überraschung parat. Deswegen lass ich mich immer gerne überraschen, was noch so kommt.

****Jutta Ribbrock**** [02:26:49] Und genau davon hast du eigentlich auch mehrmals von so Kurven, die das Leben nun mal gemacht hat, auch in deinem Buch geschrieben, ****Wie ich Ich wurde****. Ich habe da so zwei Gedanken in den Kopf bekommen und dachte so: Ich glaube, es gibt zwei Dinge, die so essenziell sind, wenn uns etwas quält, was so unerklärbar ist. Das eine: Du bist nicht allein. Und das andere: Es gibt einen Namen für das, was du hast. Es ist erklärbar. Und es gibt einen Weg zur Heilung. Wie wichtig und entscheidend war das für dich, dass du entdeckt hast, dass der Begriff Trauma auf dich zutrifft und das erklärt, was du jahrzehntelang empfunden hast und nicht so richtig wusstest, was eigentlich los mit dir?

****Kathie Kleff**** [02:27:45] In den letzten Jahren absolut essenziell. Und die Jahre davor, in denen ich ja schon lange in der Traumatherapie war, aber immer noch glaubte, dass ich von Trauma gar nicht betroffen bin, und auch die feste innere Überzeugung hatte, die heimliche Überzeugung, hier jemandem, dem es viel schlechter geht, den Therapieplatz wegzunehmen – das ist übrigens auch ein Phänomen, das sehr viele Menschen betrifft. Selbst da habe ich noch viele Jahre gedacht: Ja, aber ich bin ja nicht traumatisiert. So und wirklich in der Tiefe verstanden habe ich es eigentlich erst zum Ende meiner Therapie hin, als ich anfang, mich im Rahmen meiner – du hast es schon im Intro gesagt – meiner Coaching-Ausbildung mit dem Schwerpunkt Psychotraumatologie. Ich habe die bei der Verena König gemacht. Erst als ich anfang zu begreifen, was Trauma im Körper eigentlich ist und dass Trauma nicht einfach ein Konzept ist oder ein Hashtag, sondern ein Phänomen, muss man wirklich sagen, auf Körperebene, eine im Körper, im Gehirn eingefrorene Erinnerung, die im Grunde genommen immer wieder reaktiviert werden kann, wenn im Außen irgendwas die richtigen Knöpfe drückt. Das war, muss ich sagen, sehr entlastend für mich, weil ich dann im Nachklang – und damit hatte ich dann noch mal zwei Jahre zu tun – verstanden habe, die Dinge einzuordnen. Ich habe praktisch die Reaktionen meines eigenen Körpers angefangen zu verstehen und zu begreifen und dann nach und nach Tools gelernt, um auf die Reaktionen meines Körpers zu reagieren, also nicht mehr dem ausgeliefert zu sein. Das berühmte Zitat von Viktor Frankl, gefühlt momentan in aller Munde: Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum – diesen Raum zu lernen, zu betreten. Und das hat einfach immer besser geklappt, je besser ich verstanden habe, welche Rolle mein autonomes Nervensystem gespielt hat oder immer noch spielte, welche Rolle mein Gehirn gespielt hat. Und das versuche ich auch heute, Menschen zu vermitteln, dieses Wissen, weil es einfach sehr hilfreich ist.

****Jutta Ribbrock**** [02:30:09] Du hast gerade schon angesetzt, Trauma ein bisschen zu erklären. Vielleicht für Menschen, die da noch nicht so drinstecken. Kannst du es noch ein bisschen genauer beschreiben, was Trauma bedeutet?

****Kathie Kleff**** [02:30:20] Ja, also ich glaube, erst mal ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass Trauma nicht nur das ist, was wir viele Jahre dachten. Und die meisten Menschen, wenn sie den Begriff Trauma hören, denken: schlimmer Unfall, ein sexueller Übergriff, ein Flugzeugabsturz, irgendein einzelnes Ereignis von einem hochdramatischen Ausmaß oder auch körperliche Gewalt. Damit können Menschen auch was anfangen, sage ich jetzt mal. Die Psychotraumatologie weiß aber mittlerweile – und in der ICD elf findet diese Diagnose auch seit Januar 22 endlich eine Erwähnung und eine einen Diagnoseschlüssel sozusagen.

****Jutta Ribbrock**** [02:31:03] Das ist ein Verzeichnis.

****Kathie Kleff**** [02:31:04] Ganz genau. Die Internationale Klassifikation – Internationale Klassifikation von ICD, glaube ich, heißt es. Und da gibt es die Diagnose seit '22, nämlich ****komplexe posttraumatische Belastungsstörung****. Und das bezieht sich auf ****Entwicklungsstrauma****, ****Bindungsstrauma****, ****Komplextrauma****, vermeintlich kleine Dinge, die sich wie ein roter Faden durch unsere ersten Lebensjahre zogen. Das kann ein per se bedrohliches, giftiges Milieu sein, in dem wir aufgewachsen sind. Also vielleicht sind wir emotional vernachlässigt worden, oder wir sind viel entwertet worden, wir sind viel kritisiert worden. Vielleicht gab es einen Elternteil, der an einer psychischen Krankheit gelitten hat, oder vielleicht war Alkohol ein Thema in der Familie usw.. Also die Liste ist im Grunde genommen endlos. Und vereint darin sind aber vor allem Ereignisse in Familien, die lange Zeit als normal galten. Und heute weiß man, dass es das nicht ist. Also nicht das – es ist falsch ausgedrückt. Nicht, dass es nicht normal war – auch wenn das natürlich nicht normal ist, sondern dass auch diese vermeintlich normalen. Und Alkoholsucht in der Familie sollte natürlich nicht normal sein, nicht, dass man mich da falsch versteht – aber dass vermeintlich kleine Ereignisse im Gehirn eines – eines Kindes, eines Säuglings schwerwiegende Spuren hinterlassen kann. Also das Gehirn ist davon maßgeblich betroffen. Und die gute Nachricht ist, dank der ****Neuroplastizität**** muss das nicht auf immer so bleiben. Das heißt, man kann lernen, neue Strategien zu entwickeln. Man kann dem Körper beibringen, alte Überlebensstrategien aufzugeben, dass er mehr Sicherheit empfindet und kreierte. Ist ein sehr komplexer Prozess, aber einer, der sich sehr lohnt. Und Trauma zu erklären, darüber – Maté, es ist ein sehr bekanntes Zitat von ****Gabor Maté****, ein Aktivist, was das Thema Psychotraumatologie angeht, ein Kanadier, sagt immer: Trauma ist nicht das, was dir passiert ist, sondern ****Trauma ist das, was in dir passiert, als Folge dessen, was dir passiert ist****. Es ist eine, wie ich schon eingangs sagte, im Grunde genommen eine Körpererinnerung, eine eingefrorene Körpererinnerung, die nicht zu einem Abschluss gebracht werden konnte, die der Organismus aufgrund der Überwältigung, der Überflutung der Gefühle, die damit verknüpft waren, nicht verstoffwechseln konnte. Also für das Gehirn sozusagen, ist das Ereignis immer noch aktuell. So. Und sprich eine Traumareaktion ist eine Körperreaktion, eine teilweise sehr heftige Körperreaktion. Und ich finde, allein das ist schon sehr entlastend, weil wie du ja auch so schön gesagt hast, dieses: Wir sind nicht allein damit und das ist etwas, was jeder Mensch, der Traumafolgen trägt, kennt. Dieses Gefühl, mutterseelenallein auf der Welt zu sein, mit seinen ganzen Problemen und seinem Leidensdruck. Aber die Reaktionen des Körpers sind etwas völlig Normales. Es waren normale Reaktionen auf uns, normale Gegebenheiten, auf ein unnormales Umfeld, in dem wir vielleicht aufgewachsen sind. Ja.

****Jutta Ribbrock**** [02:34:33] Du bist nicht allein. Das war auch ein Motiv für dein Buch. Ja, dass du das für Menschen geschrieben hast, die vielleicht sich so ähnlich fühlen wie du und keine Erklärung dafür haben. Ja. Und erzähl uns ein bisschen: Was bekommst du für ein Echo? Ich glaube, du hast schon ganz viel Berührung und ja, auch Freude damit verursacht, nämlich, dass du Menschen geholfen hast, für sich was zu entdecken dadurch.

****Kathie Kleff**** [02:34:58] Also die Rückmeldungen sind unglaublich schön und sehr berührend und. Mir laufen teilweise echt die Tränen, muss ich wirklich sagen, weil es noch mal was anderes ist, es so direkt gespiegelt zu bekommen von Menschen, die ich natürlich gar nicht kenne und die mir dann lange E-Mails schreiben oder auch sogar Briefe schreiben oder mir auf Instagram schreiben, wie dankbar sie sind und wie sie sich darin wiederfinden und wie hilfreich das für sie ist. Und es war natürlich mein Wunsch. Aber ob

das funktionieren würde, das wusste ich natürlich nicht. Ich habe ja keinen Ratgeber geschrieben, sondern ich habe ja im Grunde genommen nur sehr, sehr viel von mir geteilt. Und es ist auch ganz interessant, wenn mir viele Menschen das spiegeln: Wahnsinn, wie mutig du bist. Aber ich empfand es gar nicht als mutig, sondern es war – es war so alternativlos. Weil es eine Essenz von Trauma ist, die Dinge nicht auszusprechen, die Dinge unter den Teppich zu kehren. Darüber spricht man nicht. Das gehört sich nicht. Das bleibt in der Familie. Das geht niemanden was an und wir müssen damit aufhören. Wir müssen anfangen, uns im anderen zu erkennen und und somit feststellen, dass so viel Heilung drin – und feststellen, dass wir im Grunde genommen alle so wir sind. Jeder ist ein Individuum und jeder Mensch ist absolut einzigartig. Nicht nur in seiner DNA, sondern oder in seinem Fingerabdruck, wenn man an eineiige Zwillinge ist. Aber dennoch sind wir uns vom Wesen her alle sehr viel ähnlicher, als wir glauben. Und ich finde, gerade in den Zeiten, in denen wir aktuell leben, ist es sehr wichtig, dass wir uns das bewusst machen und deswegen bin ich eigentlich nur vorangegangen und habe gesagt: Ich finde einfach, es ist an der Zeit, dass wir uns unsere Geschichten erzählen und dass sie es meine. Und es könnte eine Geschichte sein, die millionenfach in Deutschland passiert ist.

****Jutta Ribbrock**** [02:37:07] Ja, und dann eben keine Einordnung findet. Vielleicht bei den Menschen selber und dann fühlen sie sich damit allein. Ja. Du sagst, du hast ein ****Bindungstrauma****.

****Kathie Kleff**** [02:37:21] Unter anderem.

****Jutta Ribbrock**** [02:37:22] Unter anderem. Hast dich als Kind nicht sicher gebunden gefühlt und das hat viel mit deiner Mutter zu tun. Kannst du uns das ein bisschen erzählen über den Zusammenhang?

****Kathie Kleff**** [02:37:34] Ja, meine Mutter hat an sehr schweren Depressionen gelitten. Ich könnte mir vorstellen, wobei mir nichts ferner liegt, jetzt meine Mutter zu diagnostizieren, aber ich könnte mir vorstellen, dass man vielleicht auch eine Borderline – eine Borderline-Persönlichkeit bei ihr gefunden hätte. Sie hatte mit schweren Depressionen zu kämpfen, im Zuge dessen mit viel Alkohol- und Tablettenmissbrauch, immer wieder eine drohende Suizidalität, von der man nicht wusste: Ist es jetzt wahr oder ist es nur ein Hilfeschrei? Oder in Kombination mit auch einem sehr schwierigen Vater – also welche Rolle auch mein Vater gespielt hat in meinen späteren Problemen, das ist mir lange Zeit gar nicht bewusst gewesen und ehrlich gesagt ist es mir auch unter dem Schreiben des Buches erst noch mal so richtig klar geworden. dass auch mein Vater – weil meine Mutter war das Offensichtliche durch die Depression und auch durch ihre Krankenhausaufenthalte, durch ihre Selbstverletzungen – es war einfach sichtbar. Und bei meinem Vater war es das nicht und mein Vater war ein Mensch mit einer sehr ****narzisstischen Persönlichkeitsstruktur****, dem es einfach nie gereicht hat, der sehr aufbrausend war, emotional eher abwesend. Meine Eltern waren wahrscheinlich die klassischen Nachkriegskinder. Mein Vater, geboren 1940, meine Mutter 1945 geboren. Meine Mutter hat als Kind schwere körperliche Gewalt erfahren, ist sehr viel mit ihrer Schwester. Die sind wirklich grün und blau geschlagen worden von meinem Großvater.

****Jutta Ribbrock**** [02:39:10] Wahnsinn.

****Kathie Kleff**** [02:39:11] Schreibt sie auch darüber in dem Buch. Und über meinen Vater weiß ich ehrlich gesagt gar nicht viel, außer, dass er eine auch emotional sehr unterkühlte Mutter hatte. Und ich kann mir gut vorstellen, wie das da so war. Und es war einfach eine Generation, die haben einfach unglaublich viel abbekommen, sehr wenig bekommen an

an Wärme, an Zuneigung, an gesehen werden, an Empathie. In einer Zeit, in der es für die Menschen auch einfach um etwas anderes ging, nämlich ums blanke Überleben. Und insofern sind auch meine Eltern wahrscheinlich die ganz normalen in den 1940er oder 1950er Jahren geborenen Menschen, die auch an dem, was ihnen widerfahren ist, keine Schuld trugen. Aber dennoch wäre es natürlich in ihrer Verantwortung gewesen, sich um ihre ihre Dinge zu kümmern. Aber es war auch einfach eine andere Zeit. Der Begriff Trauma findet erst jetzt seinen Weg langsam in die Mitte der Gesellschaft. Meine Mutter ist 25 Jahre klassisch in die Psychoanalyse nach Freud. Und es gab keine Podcasts. Es gab keine Bücher. Niemand konnte sich Gespräche wie dieses hier anhören. Und das sind alles Faktoren, die spielen sicherlich auch eine Rolle.

****Jutta Ribbrock**** [02:40:31] Man hat diese Informationen also genau gehabt und tatsächlich hat es mich sogar erstaunt, als ich die Zeilen von deiner Mutter gelesen habe, dass sie da von Therapiestunden sprach. Weil ich kenne das eben so aus der Generation meiner Eltern, die etwas früher noch geboren sind als deine. Das wäre also die Vorstellung, dass man zu einem Psychologen geht oder so, das hat in deren Welt überhaupt nicht stattgefunden, es sei denn, jemand war in Führungszeichen verrückt. Ja, dann, dann gleich richtig, aber so, dass die Unterstützung eines Psychologen war in ihrem Weltbild überhaupt nicht vorhanden. Und dann das andere, was du auch schreibst in deinem Buch, dass deine Eltern, aus ihrer Sicht war das so, dass dein Leben, dass du alles hattest. Du warst rundum versorgt, materiell war alles fein: Haus, Zimmer, Kleidung, Essen. Und natürlich auch nach dem Koma, nach der Armut, nach dem Hunger, auch was die Eltern nach dem Krieg erlebt haben. Klar, da war das, von den äußeren Umständen betrachtet, paradiesisch.

****Kathie Kleff**** [02:41:37] Absolut im Vergleich zu dem. Und ich glaube, das war auch ein Maßstab, den mit meinem Vater konnte ich so Gespräche gar nicht führen. Aber mit meiner Mutter fange ich jetzt an, sie langsam zu führen. Mein Vater lebt nicht mehr. Im Vergleich zu dem, was was die als Kinder erfahren haben. Es war das natürlich der Himmel auf Erden. So, und das ist ja auch per se nicht falsch. Aber es ist auch eben nicht ganz richtig. Die Dinge sind halt nicht schwarz oder weiß, sondern es gibt viele Grauzonen. Es ist multifaktoriell und das eine wiegt ja auch das andere nicht auf. Das ist auch so ein so ein Phänomen bei Menschen mit Traumafolgen oder vielleicht – ich weiß gar nicht, ob das nur mit Traumafolgen zusammenhängen muss – aber dieses: Ja, aber schau mal, den anderen geht es ja noch viel schlechter. Und das ist aber eine Bagatellisierung unseres eigenen Leidens Empfindens. Es ist – da geht immer gleich so die Botschaft mit: Also sei mal nicht undankbar.

****Jutta Ribbrock**** [02:42:35] Genau.

****Kathie Kleff**** [02:42:36] Das ist sehr toxisch. Da darf man wach sein. Also wenn zu mir jemand – und ich weiß, man sagt das vielleicht auch so – und am Tag einfach mal so: Wir sollten dankbar sein. Sagt, da fang ich sofort eine Diskussion nach einer Ansage: Stopp mal eben, wir sollten gar nichts machen. Schau mal Punkt an und das finde ich wichtig, da auch in der in der eigenen Sprache mal zu forschen, ob da vielleicht sich so Sätze verstecken wie: Ja, aber meiner Mutter geht es ja noch viel schlimmer. Es kann sein, dass es der Mutter auch sehr schlecht ging, aber es relativiert nicht, was wir als Kinder erfahren haben.

****Jutta Ribbrock**** [02:43:13] Du beschreibst Situationen als kleines Mädchen und du stehst in der Schlafzimmertür deiner Mutter. Es ist dunkel. Was ist da passiert?

****Kathie Kleff**** [02:43:25] Das war eine Situation, mit der ich mich übrigens viele Jahre später in einer Selbsthypnose-Meditation retraumatisiert habe, was eine Katastrophe war. Aber das ist eine ganz andere Geschichte. Dadurch, dass das meine Mutter in ihren dunklen Phasen – und es kam wirklich schubweise, wenn meine Mutter und für mich ist es wirklich hell-dunkel – wenn meine Mutter in einer hellen Phase war, dann war die ein total herzlicher, lustiger, geselliger Mensch, eine total schöne Frau. Und diese depressiven Episoden, die sehr schwer waren, begannen immer. An einem Montag, also am Sonntagabend, brach schon der Stress aus, weil man nicht wusste, wie würde die neue Woche reagieren? Und wenn ich aus der Schule kam und im Schlafzimmer die Rollläden runter gelassen waren, dann wusste ich schon – es ist so interessant, ich rede mit dir darüber und ich merke, wie der Körper reagiert, also wie das Herz anfängt zu klopfen.

****Jutta Ribbrock**** [02:44:29] Kann ich total verstehen. Selbst ich fühle das. Erzählt. Ich habe so ein Bild vor mir und ganz klar, dass du das intensiv spürst. Ganz ruhig.

****Kathie Kleff**** [02:44:36] Aber ich glaube, es ist eine Veränderung. Ich nehme sie wahr und ich weiß, warum der Körper sich erinnert. Weil die Erinnerung, die Erinnerung ist einfach schwer. Und dann kam ich aus der Schule. Und wenn ich wusste, die Rollläden waren runter, ist kein gutes Zeichen, weil ich dann im Grunde genommen nicht abschätzen konnte, in welchem Zustand ist eine Mutter. Ist sie überhaupt noch am Leben? So und diese Situation in der Schlafzimmertür zu stehen und ins dunkle Schlafzimmer zu schauen. Wir müssen ja immer ein bisschen aufpassen bei so Erinnerungen, die übers Gehirn kommen. Es gibt diesen berühmten Memory-Effekt und man weiß mittlerweile, dass, je öfter wir Geschichten erzählen, umso mehr texten wir dazu. Aber der Körper lügt nicht. Ja, deswegen kann ich dir gar nicht sagen, wie oft diese Situation stattgefunden hat. Für mich gefühlt 100. Dieses klopfende Herz und diese unglaubliche Angst, weil ich wusste, meine Mutter liegt im Bett, aber ich wusste nicht, in welcher Verfassung. Also, ich wusste nicht, ist sie betrunken oder ist sie nüchtern? Schläft sie nur? Lebt sie überhaupt? So. Atmet sie noch? Und das war tatsächlich etwas. Das hat sich sehr eingebrannt in meinem Gehirn und auch in meinem Körper. Deswegen reagiert er im – Mund wird auch trocken. Es ist auch interessant. Deswegen reagiert er ja auch mit Stress dann darauf. Und ich habe wie viele Menschen an ganze Jahre meiner Kindheit keine Erinnerungen. Auch meines jugendlichen Alters nicht. Aber es gibt so ein paar sehr prägnante Szenen und das war sicherlich eine von den prägnantesten. Ich hätte auch andere Geschichten erzählen können, aber ich wollte – ich wollte kein Buch schreiben über die schrecklichsten Ereignisse meiner Kindheit, sondern ich wollte ja ein Buch schreiben, das Mut macht und nicht, dass den Leser, die Leserin nur mit Grauen konfrontiert. Aber die diese Situation, die war, die ist lange geblieben. Tatsächlich? Und ich habe dann viele Jahre später – darüber schreibe ich ja auch – in einer Selbsthypnose. Es war eine innere Kind-Meditation und der Mensch, der die anleitete. Es war auf einem YouTube-Video, der sagte schon in der Einleitung: Wenn man als Kind Trauma erfahren hat, möge man diese Meditation bitte nicht machen.

****Jutta Ribbrock**** [02:47:58] Das hast du mal eben wieder locker überhört.

****Kathie Kleff**** [02:48:00] Und ich dachte so: Ja, was soll passieren? Ich bin ja in Traumatherapie und ich habe ja schon so viel gemacht. Also, was soll passieren? Und ich landete in dieser Meditation tatsächlich genau in dieser Situation mit all den damit verbundenen Gefühlen und bin dann in dieser Meditation in eine totale Disregulation verfallen, die sich zum Ende hin wieder ein bisschen ausgeschlichen hat. Und dann war der Tag eigentlich auch okay. Und am nächsten Morgen bin ich aufgewacht und hatte schon eine große, große Unruhe im Körper, einen großen Stress, also, sehr nervös und

mir war übel und ich konnte nichts essen und ich hatte Herzklopfen. Und dann habe ich ungefähr um 10:30 Uhr oder so während meiner Sendung habe ich angefangen zu weinen und konnte nicht mehr aufhören. Es war absolut bodenlos, bodenlos, also scheinbar grundlos. Nicht, weil irgendjemand. Ich hatte auch keine Bilder dazu, sondern ich war einfach außer Kontrolle. Und dann hatte ich zum Glück an diesem Abend eine eine Sitzung bei meiner Therapeutin, kam in diesem Zustand in ihre Praxis und sie sagte: Was ist passiert? Dann habe ich ihr davon erzählt. Und weil sie eine sehr gute Therapeutin ist und weil sie sich mit dem Gehirn gut auskennt, fragte sie: Wo ist denn das Kind jetzt? Also hast du es aus diesem Türrahmen rausgeholt. Und ich sagte: Die steht da noch drin. Und dann haben wir praktisch durch eine Imaginationsreise, auch nicht in Trance, sondern bei absolut klarem Verstand, dieses Kind, das ich damals war. Und für das Gehirn stand – war ich immer noch vier und stand jetzt in diesem Türrahmen. Deswegen diese Dysregulation. Und dann haben wir praktisch für dieses Kind einen ****sicheren Ort**** kreiert. Und dann sollte ich für die nächsten Wochen und Monate – habe ich auch lange gemacht, bestimmt vier Monate – sollte ich immer wieder jeden Morgen um die gleiche Zeit gedanklich an diesen Ort gehen. Das war dann so ein Baumhaus, wo ich mein vierjähriges Ich untergebracht habe.

****Jutta Ribbrock**** [02:49:04] Ich wollte fragen: Wie sieht er aus, der sichere Ort?

****Kathie Kleff**** [02:49:06] Bei mir war es ein Baumhaus und es ist wirklich so faszinierend. Das Gehirn ist so suggestibel und dem Gehirn praktisch beizubringen: Das Kind von damals ist in Sicherheit. Es lebt jetzt in dem Baumhaus. Hat tatsächlich funktioniert. Und das waren – ein Erlebnis, was ich so nicht weiterempfehlen würde. Und ich bin nicht so ein Fan davon, das Unterbewusstsein mit der Brechstange aufzumachen. Das habe ich an dem Tag ein bisschen gemacht. Das würde ich nicht. Ich würde es nicht noch mal machen. Und trotzdem war es was, hat es eine Tür geöffnet, die sehr wichtig war?

****Jutta Ribbrock**** [02:49:44] Aber diesen sicheren Ort zu kreieren, das ist, was du empfiehlst.

****Kathie Kleff**** [02:49:47] Also unbedingt.

****Jutta Ribbrock**** [02:49:48] Ohne diesen ersten Teil, den du durchlaufen hast. Ja, aber das als – als ein – ein Tool, was total hilfreich sein kann.

****Kathie Kleff**** [02:49:57] Ja, es ist eine sehr beliebte Intervention aus der Traumatherapie. Es gibt unterschiedliche Ansätze, das zu machen, einen sicheren Ort praktisch jetzt für uns als erwachsene Person zu kreieren, an dem man sich einfach immer wieder gedanklich zurückzieht, wenn man merkt, man ist so ein bisschen wieder zu viel im Außen oder zu wenig im Hier und Jetzt. Oder eben, wie in meinem Fall, einen sicheren Ort zu kreieren für dieses Kind, das wir mal waren. Ja, ja.

****Jutta Ribbrock**** [02:50:25] Du sagst ja auch oft, dass du. Als du begriffen hast: Ja, das sind Traumafolgen bei mir, dass du in deinem Erwachsenenleben oft so oder so gehandelt hast, weil eigentlich war im Hintergrund das kleine Mädchen, was total Angst hatte und das hat reingeragt in alles mögliche, in deine Beziehung in deinem Erwachsenenleben. Ich muss wirklich sagen, ich habe, als ich jetzt dein Buch gelesen habe – ich habe es zum Teil gehört und zum Teil gelesen. Du weißt, ich habe eine lange Autofahrt gemacht und da hast du gesagt: Ja, dann schicke ich dir das als Hörbuch. Und dann hast du geschrieben: Gib auf dich acht beim Hören. Und ich muss wirklich sagen, das ist – es tut manchmal fast körperlich weh, das auch zu hören und zu lesen, was du erlebt hast, auch in Beziehungen,

in Liebesbeziehungen. Und ich habe manchmal noch so in meinem Kopf so abgescannt aus der Zeit, wo wir uns schon kannten, aber uns noch nicht so nahe standen wie heute, dass dann – dann flogen bei mir so Erinnerungsfetzen: Ja, jemand hat erzählt, der hat mit der Kathi am Telefon Schluss gemacht und das hat mir so leid getan, weil ich dachte so – und das habe ich jetzt wiedergefunden in deinem Buch, wo du sagst, du bist dann zur Taufe deines Neffen gefahren und hast die Taufe verweigert. Und warst dann auch noch wieder die, die das Familienfest sprengt. Also da quasi. Und hast dich noch dreifach schlecht gefühlt. Und auch als du in der Antenne-Pause warst, also bei dem anderen Sender vorübergehend, habe ich dich getroffen beim Tollwood-Festival und dann hast du gesagt, dass eben der Freund, mit dem du da zuvor zusammen warst, als du, als wir auch unser Abschiedsfest mit dir gefeiert haben, also aufgehört hast bei Antenne, dass er dich verlassen hätte und und so. Das sind so Sachen, die in mir so aufblitzen und und dann selber mir beim Lesen und Hören so Gefühle immer und immer wieder eben das auch jetzt so geballt zu lesen, was du an wiederholten Erfahrungen gemacht hast, im Grunde, weil dir das vertraut war. Also dieselben Typen von Menschen, wo du in dieselben Muster reingekommen bist. Irgendeine Liebesbeziehung?

****Kathie Kleff**** [02:53:42] Ja, also ja. Mir ist total wichtig, da auch in der Formulierung, wenn wir sagen so schnell: Du ziehst du auch immer, ich zieh die an. Diese Tür und es stimmt. Ich – das ist nicht richtig, sondern ****unser Unterbewusstsein ist danach ausgerichtet****. Und ich glaube, es hat sich jetzt mittlerweile herumgesprochen, dass der Chef im Ring das Unterbewusstsein ist. Wir haben wirklich einfach nicht viel zu melden. So ist es leider. Das wusste schon Freud und heute ist es so tausendfach belegt. Und mein Unterbewusstsein war – nach immer demselben ausgerichtet, weil es das war, was ich kannte. Also, ich fand Sicherheit in der Unsicherheit. Ich fand Sicherheit im Drama. Sicherheit in der Unzuverlässigkeit. Sicherheit im Unberechenbaren. Weil das war es, in dem ich aufgewachsen war. Das heißt, darauf hatte mein Organismus, mein Körper, mein Gehirn Antworten. Dafür hatte es Lösungen. Und und, und. Menschen, mit denen eine sichere Bindung möglich gewesen wäre, waren gar nicht auf meinem Radar.

****Jutta Ribbrock**** [02:54:58] Du hast sie gar nicht wahrgenommen?

****Kathie Kleff**** [02:55:00] Nein, ich habe sie gar nicht wahrgenommen. Die waren unsichtbar für mich. Und ich hätte dir aber unter, wenn du 100 Kandidaten in eine Reihe gestellt hättest, 99 sicher gebunden. Ich hätte den Hundertsten gefunden, der die Themen meiner Kindheit wieder in mein Leben gespült hat. Und was ich wirklich krass finde. Und vielleicht findet sich da jetzt jemand wieder von unseren Hörerinnen und Hörern, die uns gerade zuhören – es hat sogar online funktioniert, also nicht nur im direkten Kontakt, sondern auch über eine Dating-App.

****Jutta Ribbrock**** [02:55:31] Dass du das auch gespürt hast.

****Kathie Kleff**** [02:55:31] Ich habe sie sogar bei Tinder gefunden. Und das finde ich wirklich – also da staune ich wirklich erstaunlich. Erstaunlich.

****Jutta Ribbrock**** [02:55:41] Da siehst du, wie weit das Unterbewusstsein ins Feld hinein wabert.

****Kathie Kleff**** [02:55:46] Wirklich. Trefferquote 100 %.

****Jutta Ribbrock**** [02:55:50] Ja, es ist ja oft auch so – du sagtest, du hast sie gar nicht wahrgenommen. Nächste Stufe ist, man nimmt sie vielleicht wahr und findet sie unfassbar

langweilig. Ja, die Salons in Hollywood sein, den man irgendwie knacken muss und der einen eigentlich am langen Arm verhungern lässt, das. Das ist dann auch so ein gewisser Ehrgeiz, der einen dann vielleicht packt, das auch zu knacken.

****Kathie Kleff**** [02:56:11] Ja, da spielt unsere ****Biochemie**** natürlich eine riesen Rolle, weil – also du hast ja auch viele Gespräche schon mit Jens Karlsson geführt. Mit dem sich mal über Liebe zu unterhalten, ist ja auch hochinteressant, weil faktisch ist es so, dass all diese, sage ich jetzt mal, Körpersymptome, die wir als Verliebtsein bezeichnen: Ja, ich bin so verliebt, ich kann nicht mehr essen, ich kann nicht mehr schlafen, ich kann an nichts anderes denken. Das sind ****schwere Stresssymptome des Körpers****. Also das hat nichts mit Liebe zu tun, sondern es der Organismus ist in einem hohen Stresszustand. Kathi, ich weiß, leid, aber ich habe mir das nicht ausgedacht. Und ich habe schon vor Jahren mal in der Emotion ein Interview gelesen mit einer Psychologin, die sagte: Eigentlich, je mehr wir mit solchen Symptomen auf jemanden reagieren, den wir neu kennenlernen, umso mehr sollten wir die Beine in die Hände nehmen und loslaufen, weil wir davon ausgehen können, dass unser Unterbewusstsein auf etwas Vertrautes trifft. Und und meinen heutigen Partner. Wir sind jetzt dreieinhalb Jahre zusammen und es ist wirklich meine – die erste gesunde, stabile Beziehung auf Augenhöhe meines Lebens. Das heißt nicht, dass wir keine Themen haben. Das heißt nicht, dass wir nur Blumen pflücken und durch die Welt laufen und jeden Tag Sex haben, sondern ****Beziehung ist schwierig und Beziehung ist Arbeit****. Ich glaube, für jeden von uns. Aber Beziehung birgt auch viele Chancen und wir sind nun mal auch Bindungswesen. Und Beziehung ist was Wunderbares. Aber der war für mich auch. Den kannte ich anderthalb Jahre und irgendwann sagte eine Freundin dann zu mir: Wieso denn eigentlich nicht? Der Patrick. Und ich so: Hä? Nee. Wieso nicht? Weiß ich nicht. So jemand wie der Patrick. Aber doch nicht der Patrick. Und ich habe mir da echt die Augen geöffnet. Gesagt, das ist irgendwas. Das ist irgendwas Altes, Gerades, irgendwas Schräges. Und da kam dann noch viele – die kommen ja auch noch. Und da spielt natürlich auch viele Glaubenssätze eine Rolle. Also auch gerade wenn wir über Trauma sprechen, das war ja bei mir auch der Fall. Da gehen Glaubenssätze, da bilden sich aus Glaubenssätzen heraus richtig tief abgelegte Glaubenssysteme, die so essenziell zu so festen, starren Überzeugungen über uns selbst geworden sind. Und denen auf die Schliche zu kommen, ist nicht ganz leicht. Das braucht einfach viel Zeit und Geduld und reflektierendes Gegenüber, das da so ein bisschen hilft, weil wir halt einfach auch, was uns angeht, ja ein paar blinde Flecken haben.

****Jutta Ribbrock**** [02:59:04] Da bin ich jetzt aber so ein bisschen neugierig noch, nachdem sie gesagt hat: Wieso nicht? Patrick. Und du kanntest ihn schon eineinhalb Jahre, also war er so in deinem Freundeskreis?

****Kathie Kleff**** [02:59:14] Ja, ich hatte ihn kennengelernt auch bei Rock im Park. Und ich kam gerade aus meiner 35. toxischen, gruseligsten Beziehung. Und und er war noch in einer Beziehung. Und wir mochten uns. Und wir haben uns immer mal wieder in diesen anderthalb Jahren getroffen, auf einen Spaziergang oder auch auf einen Kaffee oder so, aber der war für mich vollkommen geschlechtsneutral. Was verrückt ist, wenn man ihn sieht, weil er ist eine Erscheinung. Total. Ein sehr attraktiver Mann, ein großer Typ, sportlich. So war für mich völlig geschlechtsneutral. Und ich glaube, was dann an dem Abend passierte, war, dass mir die Freundin, mit der ich damals essen war, die Alexandra, schlug. Die sagte dann irgendwann: Darf ich mal Nachrichten lesen, die der dir schreibt? Und dann habe ich gesagt: Ja, klar. Und dann habe ich ihr Nachrichten gezeigt. Und dann sagt sie: Na ja, der steht halt auf dich. Ich war wirklich so – und ich kokettierte nicht. Ich war wirklich so ein bisschen emotionsgehandicapt und sagte: Hä? Nein, glaub mir, der steht auf dich. Da war so eine Blockade. Und ich bin dann auf den Glaubenssatz

gestoßen. Wir müssen zwei. Mir sind zwei ins Bewusstsein gekommen zu dieser Zeit. Der eine hatte nichts mit Patrick zu tun und der lautete: Wenn sich ein so toller Mann wie der für eine Frau wie mich interessiert, muss er ein Psychopath sein. Was absoluter Wahnsinn ist. Also, weil das ist ja an Selbstabwertung überhaupt nicht mehr zu übertreffen. Also nur Psychopathen interessieren sich für Frauen wie mich. Und der zweite war: Warum? Und der bezog sich auf Patrick. Warum sollte sich so ein toller Mann wie der für eine Frau wie mich interessieren? Der kann ja jeder haben. Und ich glaube, was an dem Abend passiert – aber manchmal steigen ja Glaubenssätze tatsächlich ins Bewusstsein und dann macht es ****plopp**** und dann können wir die gehen lassen. Habe ich auch schon erlebt. Das trifft aber leider nicht auf jeden Glauben. Das andere sind einfach sehr viel hartnäckiger. Ja, und ich glaube, was da passiert ist, war, dass die Freundin durch ihre totale Gewissheit und ihren objektiveren Blick auf die Situation und auf diesen Schriftverkehr, den wir hatten, mir plötzlich eine Option eröffnet hat, dass es sein könnte, dass ich mich irre. Und das hat was gemacht. Tatsächlich mit mir. Das hat eine Tür. Es hat eine Tür aufgemacht und da habe ich mich das erste Mal dann im Grunde genommen einer neuen Erfahrung geöffnet, nämlich mit einem verlässlichen Menschen. Und das war eine Erfahrung, die ich bis dahin einfach noch nicht gemacht hatte. Und da kann ich euch aber sagen, da rebelliert der Körper ordentlich. Das ist gar nicht so leicht.

****Jutta Ribbrock**** [03:01:56] Verrückt.

****Kathie Kleff**** [03:01:57] Ja.

****Jutta Ribbrock**** [03:01:58] Wie wunderbar, dass du das gemacht hast und jetzt mit diesem tollen Menschen zusammen bist.

****Kathie Kleff**** [03:02:04] Man lernt mit diesen, auch mit Traumafolgen. Man lernt, damit zu leben. Und das ist für mich mittlerweile Heilung. Die Integration und auch das – das Erkennen von: Ich bin gerade wieder in einem Loop der Vergangenheit, weil das, was ich als Kind an Bindung nicht bekommen habe oder oder vielleicht kann ich von Baby-Passnummer erzählen. Ist ja auch so ein Klassiker, eigentlich aus den 70er Jahren. Also das was was da versäumt wurde, auch aufgrund von Informationen, die nicht vorlagen. Ich habe zum Beispiel meinen Baby-Pass gefunden vor ein paar Monaten, und da war ich zehn Tage alt und man hat mal in diesem Baby-Pass ist die Empfehlung des Krankenhauses für meine Mutter. Ja, man hat meiner Mutter aufgeschrieben: Also erst mal, sie soll das Kind nicht stillen, sondern mit Altem viel oder so füttern. Und jetzt musst du durchatmen, bitte, als Mama, weil das ist etwas, das echt was macht mit Menschen. Und dann haben Sie ihr empfohlen: Füttern Sie das Kind um sechs und zehn, um zwei, um 18 und um 22:00 Uhr und zwischen 22:00 Uhr und 6:00 Uhr morgens gar nicht.

****Jutta Ribbrock**** [03:04:12] Das ist ein Moment, wo ich hätte weinen können, als ich das gelesen habe. In deinem Buch. Ja, ich bin ja Mutter. Ich habe zwei wundervolle Töchter. Und die haben natürlich immer, wenn sie sich gemeldet haben, die Brust bekommen und haben getrunken. Und eigentlich haben sie auch ihre ersten Monate in meinem Bett verbracht, zwischen mir und ihrem Vater. Sie waren umhüllt und von Umarmung und Wärme.

****Kathie Kleff**** [03:04:39] Und genau so soll es sein. Und das, was da versäumt wurde, also dieses tief im Organismus abgelegte Bindungstrauma, das löst sich nicht auf. Das heißt, ich habe auch in der – in meiner jetzigen Beziehung kann es immer wieder passieren, dass ich in alte Muster tappe oder dass ich plötzlich unbewusst irgendein altes Drama inszeniere. Es ist mir erst vorgestern passiert. Aber der große Unterschied ist: ****Ich**

bekomme das mit**. Also sprich, ich werde nicht mehr weggespült davon und das wird zu meiner Realität. Und es wird immer schlimmer und ich bleibe da wochenlang drin hängen, sondern ich bekomme das in der Regel sehr schnell mit. Und nach einer Stunde oder manchmal auch nach drei Minuten bin ich in diesem Raum zwischen Reiz und Reaktion und bemerke: Mist, es ist wieder passiert. Ich bin im Drama, ich bin im alten Drama. Und das finde ich sehr wichtig, weil ich lange diesem Anspruch hinterhergejagt bin, gar nichts mehr zu haben. Und alles ist nur noch fluffig und leicht und toll. Und ich bin nie mehr traurig und es ist alles. Aber es ist nicht das Leben und es ist nicht das Menschsein. Und wir können unsere Biografie nicht ändern. Wir können unsere Geschichte nicht ändern. Wir können aber sehr wohl Anteil am Ausgang unserer Geschichte haben und uns am Ende oder an den im letzten Drittel, in meinem Fall, oder auch in der zweiten Hälfte, je nachdem, wie alt wir sind, können wir doch sehr, sehr wohl Einfluss nehmen. Und diese Haltung: ****Man lernt, damit zu leben****. Auch das ist für mich total entlastend und ich halte es auch für sehr realistisch. Es gibt Themen, die lösen sich auf und es gibt Themen und und, und. Wunden, die bleiben vielleicht immer. Und vielleicht ist das auch okay.

****Jutta Ribbrock**** [03:06:34] Das finde ich auch so wichtig, sich da immer wieder daran zu erinnern. Da sind wir auch bei Jens Jessen. Das Auf und Ab des Lebens, das, was dazugehört. Und wenn ich aufhöre, mich dagegen zu wehren, also jetzt ganz unabhängig von Trauma für jeden und jede von uns das mit einzurechnen. "Take into account", würde man auf Englisch sagen. Rechne damit, dass es auch mal abwärts geht. Und wenn du dich nicht dagegen wehrst, sondern damit rechnest, dann haut es nicht so richtig krass um, dass es eins von den Kursen umgesetzt, sage ich mal, die mir total geholfen haben. Nicht zu erwarten immer, dass jetzt immer alles gut ist. Deshalb sagt er ja, Positives Denken findet er hochgefährlich in dem Sinne, dass dann immer alles gut sein muss. Und wenn es negativ ist, kann was nicht stimmen. Nein, das ist das Auf und Ab des Lebens. Stirb und werde. Dann zitiert er Goethe, dass das dazugehört. Und wenn ich das weiß, dann kann ich einfach viel besser das Leben händeln. Das bleibt. Realität.

****Kathie Kleff**** [03:07:37] Also dieses der Begriff ****toxische Positivität**** findet ja auch seinen Weg, gerade auch zu Social Media, was ja auch ganz schön ist, weil das ist ja auch ein bisschen das Epizentrum der toxischen Positivität. Oder zumindest war es das lange. Und das ist natürlich Quatsch. Wir. Wir sind Menschen und ich glaube, es gibt immer Phasen. Ich habe für mich da das Bild gefunden, wir wir es wie ein Berg erklimmen. Wir. Wir kämpfen uns hoch, wir rutschen ab, wir holen uns eine blutige Nase und dann haben wir es irgendwann auf das nächste Plateau geschafft und dann dürfen vielleicht eine Zeit lang ausruhen und uns mal ein bisschen umschauchen, wie es denn hier so ist und so und und dann müssen wir weiter und wir entwickeln uns weiter. Und wenn wir uns halt weiterentwickeln, werden wir scheitern und stolpern und Verlust erleben und Schmerz erleben und Menschen sein und und. Aber zu lernen, die Welle zu reiten und dieses Menschsein zu tragen und und zu halten, halten zu können, das finde ich, ist der Weg. Also sind wir bei der – es ja auch mit dem wunderbaren ****Lucas Kaczynski**** vor ein paar Wochen geschrieben, ein tolles Buch geschrieben hat und. Das ist ja auch Trauma hin oder her. Das ist ja das Problem fast von uns allen, dass wir einfach nicht gelernt haben, mit unseren Gefühlen zu sein und und Trauma verknüpfte Gefühle sind halt einfach mal irgendwann sehr, sehr überflutet gewesen und haben uns getrennt von unserem Körper, weil es zu schmerzhaft war, wir zu sein und und wir dürfen einfach alle wieder lernen zu fühlen in kleinen Schritten.

****Jutta Ribbrock**** [03:09:19] Ich erinnere mich, dass du eines Tages. Da haben wir uns in der Redaktion getroffen und du hast gesagt, ich habe da noch so eine Ausbildung angefangen. Ich möchte in der vor mir liegenden Phase meines Lebens noch was anderes

in die Welt geben. Das war total spannend und das war die Ausbildung, die du bei **Verena König** gemacht hast. Und es gab zuvor ein Schlüsselmoment, dass du auf sie gestoßen bist. Da wolltest du einen Spaziergang machen und hast dir einen Podcast runtergeladen. Und da hast du das entdeckt.

Kathie Kleff [03:09:55] Ja, das finde ich auch irre. Also es ist so interessant, wie das das Leben uns manchmal so Schlüssel hinwirft. Ja, das sind so die kleinen magischen Momente, die wahrscheinlich immer unerklärlich bleiben. Also über diese Situation schreibe ich auch im Buch. Das war ein Oktoberabend und ich wollte mit dem Hund raus, war ekliges Wetter und hatte zu dieser Zeit gerade Podcasts frisch, relativ frisch für mich entdeckt und habe mir da unheimlich viel Zeit, Verbrechen und so, so sehr blutrünstiges Zeug gehört, was ich heute gar nicht mehr so gut haben kann. Und aus irgendwelchen Gründen gebe ich in die Suchzeile das Wort **Transformation** ein. Und das ist insofern seltsam, weil dieses Wort bis zu diesem Abend in meinem Wortschatz gar nicht vorhanden war. Ich hatte davon noch gar keine Idee. Ich wusste nicht, was das bedeuten soll. So. Und landete, weil der Podcast von Verena **Kreative Transformation** heißt. Landete auf dem Podcast von Verena. Dachte: Aha, was ist denn das? Dann entdeckte ich, dass es ein Podcast über Trauma. Da war ich total überrascht, weil ich dachte: Wow, so Nischenthema, da gibt es einen Podcast. Interessant. Und dann habe ich so durchgescrollt und landete auf irgendwie Folge irgendwo 40 oder so, **Trauma und Einsamkeit** und dachte: Das höre ich mir mal an. So und ja, dann hat es mich voll umgehauen. Also ja, ich wirklich so krass ins Herz getroffen, weil ich das Gefühl hatte: Da findet jemand Worte für das, was ich fühle. Und und und. Sie weiß Bescheid und sie hat dafür Erklärungen. Und dann habe ich – ich habe es gerade noch ins Treppenhaus geschafft, habe dann mit dem Hund relativ schnell umgedreht und bin nach Hause und habe schon im Treppenhaus angefangen zu weinen und bin dann in meine Wohnung gestürmt. Aber es war ein anderes Weinen. Es war nicht dieses dieses disregulierte Weinen. Ich war nicht im Schmerz meiner eigenen Vergangenheit in diesem Trauma-Loop gefangen, sondern ich realisierte, wie einsam ich gewesen war als Kind. Und betrauerte diese Tatsache. Und das war was anderes. Und dann habe ich, glaube ich, gar nichts anderes mehr gehört als die Podcasts von Verena und habe ihr damals dann über Instagram eine Nachricht geschrieben. Da hatte sie, ich weiß nicht, 600 Follower oder so und das ist ja noch nicht so wahnsinnig lange her. Und dann hat sie mir auch total nett geantwortet. Und dann habe ich eben auf ihrer Seite damals entdeckt, dass sie Ausbildung anbietet. Und dann wusste ich nur: Das will ich. Ich weiß nicht, wofür. Ich weiß nicht, warum. Es ist mir auch egal. Ich weiß auch nicht, wie ich das in meinem Sender irgendwie organisieren soll, weil die Ausbildung war im Odenwald. Es ist mir egal. Ich mache das jetzt. Ich melde mich da jetzt an, ich werde es schon irgendwie kriegen. Und das war einer der ersten Schritte. In Richtung Veränderung. Also die erste Tür, die sich langsam öffnete. Und die mir erlaubte, meine sicheren, starren Strukturen der letzten 25 Jahre zu verlassen und etwas anderes zu machen. Und der erste Schritt ist immer der schwerste.

Jutta Ribbrock [03:12:11] Und dann ging's rasant. Also das war, 2019. Das du darauf gestoßen bist. Dann hast du 2020 die Ausbildung gemacht. So und jetzt ist es 2024, dein Buch veröffentlicht. Inzwischen hast du Klientinnen und Klienten, mit denen du arbeitest. Ich habe eine schöne Bewertung gelesen: Es ist so wertvoll, das, was in der Vergangenheit geschehen ist, zu benennen und zu verstehen. In zwei wundervollen Tagen führt Kati Kleff mit sehr viel Klarheit, Wärme, Herz, Wissen und vor allem Beispielen aus ihrer eigenen Geschichte die Teilnehmenden zu ihren eigenen Glaubenssätzen und deren Entstehung. Das zweitägige Seminar bestand aus vielen Fakten und Informationen und aus mindestens genauso vielen Aha-Momenten, Zusammengehörigkeit, Verständnis,

Halt, Nähe, heilsamen Tränen, Umarmungen und Lachen. Mir fehlte es an nichts und ich hatte ein merkwürdiges Wochenende. Merkwürdig, das mir nachhaltig in Erinnerung bleiben wird. Absolute Herzensempfehlung. Danke, liebe Kati, für dein Sein und dass du das alles in die Welt trägst. Wie schön. Das ist das, was du gibst. Der. Na ja, wundervoll.

****Kathie Kleff**** [03:14:31] Und es ist ganz leise. Es ist ganz leise und. Es ist so, es ist einfach das Erfüllenste und Schönste, was ich je gemacht habe.

****Jutta Ribbrock**** [03:14:45] Ja, das klingt so.

****Kathie Kleff**** [03:14:47] Und es ist für mich ganz leicht. Es ist für mich ganz leicht, den Raum zu halten. Und was mich einfach immer wieder total berührt und umhaut ist, wenn die Teilnehmerinnen – war offensichtlich bei einem meiner Seminare. Ja, die ich in kleinen Gruppen auch in Präsenz immer noch mache, nur 14 Teilnehmer. Aktuell gibt es leider keine Plätze, aber ich werde wahrscheinlich im Sommer oder im Herbst noch mal eine Serie machen, weil ich halte da nur den Raum. Ich bin da und ich gehe viel mit und und und erkläre viel und mache das natürlich auch auf meine Art und Weise und teile viel aus meinem Leben. Aber die eigentliche Magie und das eigentlich Heilsame passiert zwischen den Menschen, die dort sind. Also dieses in einem Raum zu sitzen und vielleicht beladen zu sein mit Gefühlen von Scham und Schuld. Und festzustellen: Ich bin hier unter 14 anderen und 13, von denen geht es genauso wie mir. Und dann zu bezeugen zu dürfen, was passiert, wenn Menschen anfangen, sich zu öffnen und und dann die Erfahrung, die korrigierende Erfahrung. ****Korrigierende Erfahrungen**** spielen auf jeder Heilungsreise eine so essenzielle Rolle, die korrigierende Erfahrung machen, dass sie sich öffnen können und es passiert ihnen nichts und niemand lacht über sie. Niemand findet sie peinlich, niemand beschämt sie, sondern ihnen begegnet Mitgefühl und eine tröstende Hand wird ihnen gereicht und sie nehmen sich in den Arm. Das ist wirklich Wahnsinn. Und ich finde, das ist auch etwas, was wir viel mehr brauchen. Viel, viel mehr.

****Jutta Ribbrock**** [03:16:38] Ja, du sagst auch, dass viele Coaches und Psychologen nicht so gut Trauma informiert sind. Das ist vielleicht jetzt hoffentlich eine wachsende Gemeinde.

****Kathie Kleff**** [03:16:50] Ich glaube schon. Ja, ich glaube schon. Also es mangelt immer – ich weiß es ja. Ich bin ja nicht in jeder Psychotherapie-Praxis, um Gottes willen. Deswegen ist es natürlich eine waghalsige Aussage, wenn ich die so treffe. Aber es ist doch meine Erfahrung, dass es immer noch Therapeuten gibt und auch Psychiater, die, die nicht Trauma informiert sind oder vielleicht sich halt eben mit Komplextrauma – wie gesagt, das ist ja auch in der ICD erst relativ jung – vielleicht einfach sich mit Komplextrauma noch nicht auskennen. Und das wäre natürlich eine super Entwicklung in den nächsten Jahren und ich glaube auch nicht, dass die aufzuhalten ist, dass das auch – egal, auch Life-Coaches das im Hinterkopf haben, dass eben Veränderung – und darum geht es ja im Grunde genommen – dass Veränderungen bei Menschen mit Traumafolgen nicht so leicht ist und dass, je mehr Druck wir ausüben, dass wir genau das Gegenteil bezeugen. Weil es gibt gute Gründe, warum der Körper noch an alten Überlebensstrategien festhält. Und wenn wir den Körper zwingen wollen, durch martialische Methoden oder durch durch Aufbau von Druck oder Aufbau von sich wiederholende alter Gewalt und so Sätze sagen wie: Ja, dann willst du es eben nicht genug oder Du brauchst auch mal ein bisschen Disziplin, Du musst dich mal zusammenreißen, dann tritt es so eine Schleife von Selbstverurteilung los und von Selbstzerfleischung. Und es ist nicht hilfreich für die Menschen. Es ist einfach nicht hilfreich, weil dann wiederholt sich diese alte Gewalt im Kopf, weil sie vielleicht als Kinder

schon genau so abgewertet wurden. Und da sind Lucas Kaczynski und ich uns übrigens auch einer Meinung, dass dieser sanfte Weg, den Menschen erst mal zu erklären, was in ihrem Körper eigentlich los ist, und ihnen dann zu sagen: Mit dir stimmt übrigens alles. Dein Körper hat einfach noch nicht gelernt, dass wir uns im Jahr 2024 befinden und dass die Gefahr von damals vorbei ist. Aber wir können ihm das beibringen. Du kannst ihm das beibringen und du kannst verstehen, welche Prozesse in die aktiviert werden, wenn ein sogenannter Trigger kommt. Und ich glaube, das ist der Weg der Zukunft für ganz viele Menschen.

****Jutta Ribbrock**** [03:19:07] Ich finde das auch noch mal dieser Aspekt. Das finde ich so wichtig, dass du sagst, und mir geht das auch mit anderen Phänomenen so, dass ich ganz oft sage: Okay, intellektuell habe ich das verstanden, aber wie kriege ich das in die Zellen, dass ich das tatsächlich lebe? Und da ist bei mir zum Beispiel ganz viel über ****Meditation****, das also, seitdem ich mir angewöhnt habe, immer mehr zu meditieren, passiert in mir noch was ganz anderes. Das ist wahr. Ich habe das Gefühl da, so kommt es in meine Zellen. Und auch, dass du jetzt speziell bei Trauma sagst, dass das im ****Körper angebunden**** ist, dass. Die Traumafolgen sind im Körper verkapselt, sozusagen. Und ich hatte jetzt auch. Ich habe in meiner Podcastserie auch ein sehr, sehr schönes Gespräch mit einer Yoga-Frau, Britta Berger. Die macht Yoga als Therapie und die arbeitet auch mit Traumapatienten. Und die hat es so schön erzählt. Auch wie sie so sowas von ****behutsam**** mit den Menschen erst mal über den Körper geht, dass sie ihren Körper erst mal wieder wahrnehmen und sei es erst mal die eigenen Hände einfach mal so zu befühlen. Ganz, ganz, ganz behutsam. Und das fand ich so nachvollziehbar und dachte: Ja, in ihre Hände möchte man sich begeben. Das ist möglicherweise ein Weg, dass man auch gerade wenn man sich intellektuell oder über mental nicht so nähern kann, weil da sich auch irgendwelche Blockaden quer legen, dann über dieses Körperempfinden ganz, ganz vorsichtig sich rantasten.

****Kathie Kleff**** [03:21:03] Unbedingt. Weil eine Emotion ist immer verknüpft mit einer Körperempfindung und es ist die Körperempfindung, die wir nicht wahrnehmen können. Das ist ganz alltagstauglich. Als Beispiel: Ich glaube, jeder von uns kennt Menschen, die uns begegnen und wir denken, da ist sehr gestresst. Und wir sagen vielleicht zu dem: Alles okay? Ist ganz schön gestresst, oder? Und das Gegenüber sagt:

****Jutta Ribbrock**** [03:21:35] Ja, genau. Und in dem Ton.

****Kathie Kleff**** [03:21:37] Er nimmt es nicht wahr. Also, wir. Wir. Wir merken diesen. Für viele Menschen mit Traumafolgen ist dieser chronische Hochstress das Normal. Ja, die kennen gar keine Unterschiede zwischen Entspannung und Anspannung. Und und. Diese Menschen dürfen erst einmal lernen wahrzunehmen: Wie fühle ich mich denn eigentlich, wenn ich sicher bin? Oder wie fühle ich mich, wenn ich entspannt bin? Und schon das kann erst mal eine lange Reise sein, herauszufinden: Bei was bin ich denn entspannt? Und dann ist es vielleicht, wenn ich meine Katze auf dem Bauch liegen habe oder wenn ich in die Natur gehe. Oder wenn ich mit meinem Hund unterwegs bin oder was auch immer. Das können ganz kleine Sachen sein, weil wenn wir – ich gehe – ich spiel das nur einmal durch. Wie – das haben wir kein Bild. Leider. Aber ich hoffe, ich kann es gut in Worte fassen. Kritik wird vermutlich für mich immer eine Herausforderung sein, weil Kritik eine meiner tiefsten Ur – ich nenne immer Ur-Wunden ist. Weil ich einfach sehr, sehr viel kritisiert worden bin und auch da Trauma hin oder her dieser dieser negative Bias. Also wir haben halt immer den Schwerpunkt auf von 100 positiven Kommentaren. Schreibt einmal eine miese Bewertung bei Amazon und das Buch ist weg. Alle anderen sind verschwunden und ich sehe nur noch die miese Bewertung. So und also ich lese zum

Beispiel unter meinem Podcast lese ich eine negative Bewertung. Und die fährt mir sofort rein. Ja, und was ich früher gemacht habe, war: Ich habe zur Zigarette gegriffen. Oder ich habe jemand angerufen. Oder ich habe sofort das Handy weggetan. Oder hat mich oder irgendetwas im Handy gescrollt. Also sprich weg von diesem Gefühl in die Kompensation, um das nicht zu fühlen. Und was Menschen mit lernen können und was ich gelernt habe. Wenn ich es lernen kann, dann können es auch viele andere. Ich lese das. Es ist erst vor zwei Wochen passiert. Ich lese diese negative Bewertung und ich spüre sofort, wie der Körper reagiert. Wie vorhin, als es um die Situation im Türrahmen ging und ich bleib kurz stehen und ich leg mir meine Hand oberhalb meines Herzens hin und ich spreche laut aus. Und das finde ich. Es macht einen Unterschied, ob wir es im Kopf behalten oder ob wir es laut aussprechen. Und es ist mir völlig egal, wo ich gerade bin und sage laut: Wahnsinn, wie der Körper immer noch darauf reagiert. Boah, ich spüre richtig, mir wird schlecht. Also mir wird richtig übel. Das muss man sich mal vorstellen. Was für ein Stress im Körper. Irgendjemand will mir einen mitgeben und was Blödes unter meinem Podcast schreiben. Und der Körper reagiert mit Übelkeit, die Hände werden schwitzig, mein Herz fängt an zu rasen. Okay, das habe ich gelernt wahrzunehmen. Und deswegen ist zum Beispiel Trauma sensibles Yoga auch total schön. Überhaupt erst mal wieder mit diesem Gefäß, in dem wir leben, behutsam in Kontakt zu kommen, zu lernen, meine eigenen Körperempfindungen wahrzunehmen. Und dann lege ich mir die Hand aufs Herz und sage – also laut: Wow, Wahnsinn! Und dann sage ich laut, was ich empfinde, sagt, mir wird richtig schlecht. Und aber ich beobachte das. Ich bin auf so einer liebevollen Metaebene und betrachte meinen Körper Wesen als eigenes Geschöpf mit eigenen Erinnerungen und eigenen Erfahrungen, eigenen Gesetzen, eigenen Regeln und nehme das wahr, wie er reagiert, wie dieser Körper reagiert. Und dann begegne ich diesem Körper einfach mit einer unglaublichen Liebe und und und sage: Ich weiß. So. So war das damals, so habe ich mich gefühlt als Kind und es tut sogar als erwachsener Mensch noch weh. Das wäre ja auch so eine Frage. Warum machen wir da eigentlich so Riesenunterschiede? Warum dürfen Dinge Erwachsenen wehtun, aber Kindern nicht? Oder umgekehrt und umgekehrt? Na ja, wir sind ja immer noch derselbe Mensch. Wir sind oder 50, völlig egal. Und das zu lernen, bedeutet, ****Selbstwirksamkeit**** zu lernen. Und das ist ganz wertvoll. Tatsächlich?

****Jutta Ribbrock**** [03:25:41] Und deshalb finde ich auch, weil du gerade gesagt hast, wieso. Als Erwachsene dürfen wir doch auch noch genau solche Gefühle haben. Finde ich einfach toll, der Gedanke: ****Es ist nie zu spät****. Es geht mir manchmal so bei anderen Sachen auch, dass ich denke: Ach, schade, dass ich das erst jetzt entdeckt habe. Und hätte ich das mal mit 30 schon gewusst, dann hätte ich mein Leben schon früher entspannter und glücklicher gelebt. Bla bla. Aber was soll's, wenn jetzt. Das ist toll. Und du hast von einer Klientin geschrieben, die über 80 ist.

****Kathie Kleff**** [03:26:12] Es war keine Klientin. Es war eine Dame, die mir aus Österreich eine E-Mail oder ich habe mehrere E-Mails von der bekommen. Ja, 82, mittlerweile ist sie wahrscheinlich 83 und die fängt erst jetzt so an mit ihren sich das alles so zu verstehen, die Zusammenhänge und findet da einfach viel Trost drin. Und ja, auch bei meiner Mutter tut sich jetzt viel. Es ist auch total interessant. Ja, also ich war jetzt am Wochenende bei ihr, weil sie letzten Herbst eine Krebsdiagnose hatte und das aber alles. Die Prognose ist gut und der Tumor ist raus. Also es ist alles sehr positiv und. Ich bin doch wirklich sehr erstaunt. Und die Systemiker wissen das übrigens, weil wir versuchen ja immer ein bisschen so am anderen zu schrauben, sorgt sich ja das der andere. Schau doch mal, das macht doch mal jenes und macht doch mal eine Therapie und so und die Systemiker wissen aber wenn wenn einem ein Mensch im Familiensystem heilt, dann hat es Auswirkungen auf das ganze Familiensystem. Und das sehe ich extrem bei meiner Mutter. Unsere autonomen Nervensysteme korrespondieren ununterbrochen.

Während wir beide hier sitzen. Du hast vorhin sofort gespürt. Mein Herz fängt an zu klopfen, weil unsere autonomen Nervensysteme **Twenty seven** miteinander in Kommunikation stehen. Und ich glaube, das, was passiert ist, ist nur mein persönlicher Ansatz. Dadurch, dass mein Nervensystem. Den Großteil der Zeit jetzt mittlerweile in einem sehr gut stabilen und ausbalancierten Zustand ist, bin ich für das autonome Nervensystem meiner Mutter keine Bedrohung mehr.

Jutta Ribbrock [03:29:00] Ja.

Kathie Kleff [03:29:01] In anderen Worten: Ich habe keinen Stress mehr im Körper und ihr hoch gestresster Organismus reagiert nicht mehr auf meinen Hochstress. Und dann dockt sie sozusagen unbewusst an mein gut ausgeglichenes Nervensystem an und dann fühlt sie sich sicher. Und wenn wir uns sicher fühlen, werden wir **authentischer**. Wir sind einfach in Überlebensstrategien und im Überlebensmodus, nicht wir selbst. Das ist aber nicht unsere Schuld, sondern es ist, wie es ist. Na ja.

Jutta Ribbrock [03:29:35] Das hat mir gerade so Gedanken gemacht. Du hast ja, bevor du dein Buch geschrieben hast, oder als du dabei warst, hast du irgendwann gedacht, ich muss das meiner Mutter mal sagen. Nicht, dass irgendwann. So: Guck mal, Mama, hier ist ein Buch. Immerhin ist es jetzt gedruckt. Und hast sie auch gefragt, ob sie einen Beitrag dazu schreiben möchte? Ich kann mir vorstellen, dass sie deinen Schmerz in irgendeiner Form auch gespürt hat und sich dafür auch verantwortlich gefühlt hat auf irgendeiner Ebene ihres Seins und in dem das alles offengelegt ist, es für sie auch eine unheimliche Entlastung entstanden ist.

Kathie Kleff [03:30:10] Und das hätte ich mir aber nicht vorstellen können. Ich habe sie ja auch wirklich. Erst nachdem sie dann ihre Zeilen geschrieben hatte, habe ich sie bestimmt noch viermal gefragt: Bist du sicher, dass du das schreiben willst? Und dann hat sie gesagt: Nein, sie ist sich sicher. Und. So, und sie ist auch. Also ich bin echt überrascht, wie cool sie damit ist. Sie war in der. Man hat ihr praktisch ausgerechnet zur Erscheinung des Buches diesen Tumor herausoperiert. Es ging ihr auch zu dieser Zeit wirklich überhaupt nicht gut. Und dann hat sie gefragt, ob sie das Buch mit in die Reha nehmen soll. Da habe ich gesagt: Ich glaube, es wäre ganz gut, wenn du es dann nachlesen. Ich. Nicht unbedingt während der Reha. Das hielt ich nicht für so eine gute Idee. Und jetzt ist es so, ich glaube, sie hat es noch nicht ganz gelesen, aber sie nähert sich an und liest es so seitenweise. Sie hat es am Bett liegen und hat jetzt neulich mal zu mir gesagt: Interessant, wie du den Papa wahrgenommen hast. Auch das ist. Also das ist so ein krass reflektierter Sagen. Also da hat sie denn die Vokabel wahrgenommen, wirklich? Und was sagt sie: War so, war der nicht nur. Aber gut, so hast du ihn wahrgenommen. Und dann war das Thema beendet. Also passiert schon auch bei ihr viel gerade. Und ja, diese diese Dame, die mir damals geschrieben hat, es ist doch total schön. Es ist doch **nie zu spät**, sich das anzuschauen. Ja, es ist doch nie zu spät.

Jutta Ribbrock [03:32:45] Und dann hat man einfach noch mal vielleicht ein bisschen bessere Zeit.

Kathie Kleff [03:32:50] Ja, absolut. Und ohne dieses tonnenschwere Gefühl von Schuld und Scham. Und diese Selbstverurteilung, also die die Gnadenlosigkeit uns selbst gegenüber. Das darf einfach. Das darf ein Ende finden.

Jutta Ribbrock [03:33:13] Du hast da auch in deinem Buch hinten dann, als du von der Heilungsreise sprichst, viele Punkte, die dir wichtig sind, um Heilung zu erleben. Und ich

greife jetzt einfach nur zum Schluss noch so eins raus, wo ich auch ein bisschen schmunzeln musste, weil ich kenne diese Frage auch in manchen Lebenssituationen: Was würde **Pink** tun? Oder Alicia Keys? Also Leute, die wir toll finden und uns vorzustellen in Situationen, wo wir denken: Oh, das traue ich mich nicht oder keine Ahnung, was, dann über so eine Krücke. Sag uns da noch mal was. So, das gefällt mir total gut.

Kathie Kleff [03:33:52] Ja, das ist er hat seine seine Wurzeln in den Siebzigern schon bei einer amerikanischen Familientherapeutin namens Virginia Satir. Dann ist es in den Neunzigern. Die hat es **Patch Party** genannt. In den. In den Neunzigern hat es dann Friedemann Schulz von Thun aufgegriffen. Noch mal. Es geht im Grunde genommen um dieses Modell, uns selber in unterschiedlichen **Persönlichkeitsanteilen** zu verstehen, weil wir nun mal einfach unglaublich vielschichtige Wesen sind, mit ganz unterschiedlichen Facetten. Wir sind halt einfach nicht glasklar so, und wir können neue Persönlichkeitsanteile in uns installieren. Und dadurch, dass das Gehirn eben so suggestibel ist und Gedanken und Bilder häufig mit Emotionen und mit Verhalten verknüpft sind, kann es sehr hilfreich sein, sich mal irgendeinen Menschen oder ein Lebewesen, einen Superhelden, Batman, wen auch immer. Es ist vollkommen egal, heranzuziehen und sich mal zu fragen, für welche Qualitäten bewundere ich diesen Menschen? Bei mir zum Beispiel ist es **Pink**. Bei Pink hat so eine so eine Art, von der hätte ich manchmal gerne mehr. Ich bin immer noch nicht wirklich gut, so konfrontativ zu sein. Ich bin viel besser geworden. Also ich bin nicht mehr nur in der bedingungslosen Anpassung und in der vollen Response und und in der Unterwerfung, sondern ich habe mittlerweile wirklich sehr gut gelernt, **Grenzen zu ziehen**. Aber manchmal würde ich noch so ein bisschen mehr **in your face** so und ich weiß gar nicht, ob Pink so ist. Ich möchte das unterstellen, aber es ist auch nicht wichtig, weil wenn ich mich genau – sie wirkt so. Und wenn ich jetzt meine Augen schließe und ich stelle mir die so vor mit ihrem kleinen muskulösen Körper und ihrem Irokesen und wie sie so auftritt mit ihrem Selbstbewusstsein, dann kann ich mich sofort auf einer Ebene mit ihrer **Energie verbinden**. Das macht was mit uns, wenn wir uns mit solchen Personen verbinden. Ich hoffe nicht, dass wir ihnen ein bisschen was von ihrer Energie stehle, aber wir partizipieren vielleicht.

Jutta Ribbrock [03:35:51] Das ist in Ordnung.

Kathie Kleff [03:35:52] Daran. Und ich habe festgestellt, dass sich – häufig verändert sich dann auch die **Körperhaltung**. Man wird irgendwie, man wird ein bisschen größer oder richtet sich anders auf. Gerade wenn wir in so kindliche Verhaltensmuster kippen, dann werden wir oft auch ganz klein. Die Schultern fallen so nach vorne und der Kopf fällt so ein bisschen runter. Deswegen haben wir auch alle irgendwie Schultern, Nacken, Probleme. Und sich vorzustellen, was würde jetzt wohl? Keine Ahnung. Ich möchte meinem Chef jetzt sagen, dass mir die Art und Weise, wie er mir letzte Woche begegnet ist, überhaupt nicht gefallen hat. Kann ich jetzt schon ehrlich gesagt Herzrasen, wenn ich daran denke. Und hoffentlich hat das keine Konsequenzen. Und was wird er wohl sagen? Stopp! Wie würde wohl Pink ins Gespräch gehen? Hätte die Schiss vor dem? Kann ich mir nicht vorstellen. Wie würde die wohl auftreten? Und es ist eine ganz kleine Mini Intervention und die kann aber wirklich hilfreich sein. Und das Interessante vielleicht darf ich das noch anmerken. Ich glaube, die Geschichte erzähle ich ja auch. Ich habe das intrinsisch aus mir heraus entwickelt. Ich kannte das nicht, dieses Modell von ja, und zwar. Zu einer Zeit, wo ein Ex-Partner von mir bei mir in der Nachbarschaft wohnte. Und es war auch eine wirklich eine sehr, sehr, sehr toxische und sehr belastete Beziehung. Und das ging dann zu Ende und ich musste aber jeden Tag an diesem Haus vorbei und ich bin an diesem Haus vorbei geschlichen wie ein sechsjähriges Mädchen. Mir war schlecht. Alle diese ganzen Symptome, die ich schon mehrfach aufgezählt habe, waren da. Und und das

war für mich schon 100 Meter vorher der absolute Horror, an dem Haus vorbeizugehen. Und irgendwann. Und ich kann dir nicht sagen, woher das kam. Sagt eine Stimme in meinem Kopf: Wie würde eine Königin hier an diesem Haus vorbeigehen? Und ich dachte: Oh, das ist ein interessanter Gedanke. Und ich hatte natürlich sofort die böse Seite von Game of Thrones. Ich möchte nicht sagen, wie sehr sie, aber zumindest hatte ich sofort ein Bild einer sehr erhabenen Königin, die mit erhobenem Haupt und geraden Schultern und würdevoll an diesem Haus vorbei schreitet. Und ich dachte: Ja, genau, wie würde hier eigentlich eine Königin vorbeigehen? Die würde jedoch nicht wie ein verstecktes fünfjähriges Mädchen vorbeilaufen, sondern viel sagen: Also entschuldige, ich bin eine Königin. Ja. So, Du darfst dankbar sein, dass ich an deinem Haus vorbei. Und ich spürte, es verändert was mit meinem. Es verändert sich etwas. Meine Körperhaltung veränderte sich. Mein System beruhigte sich. Die Übelkeit ging weg, das Herzschielen wurde weniger und ab dem Zeitpunkt bin ich nur noch wie eine Königin an diesem Haus vorbeigeschritten. Und es hat nachhaltig so viel verändert. Das einzige, was wirklich schade ist an all diesen Interventionen. Und es sagte übrigens auch, dass Ben sehr häufig: Es ist so schwer, sich zu ****erinnern****.

****Jutta Ribbrock**** [03:39:00] Dass man es bemerkt, dass sie da sind und sich auswirken, oder dass man.

****Kathie Kleff**** [03:39:03] Dass man darauf zugreift in diesem Moment. Also schauen wir reden jetzt zum Beispiel über diese Intervention. Ich habe darüber geschrieben in meinem, aber ich hatte sie schon wieder vergessen. Dabei hätte ich sie vorgestern gut brauchen können. Das Schwierigste ist, sich zu erinnern.

****Jutta Ribbrock**** [03:39:20] Ja.

****Kathie Kleff**** [03:39:21] Und? Keine Ahnung. Ich habe den ****Magic Key**** noch nicht gefunden. Vielleicht muss man sich einfach die Wohnung mit Post-its zu plakatieren und ins Auto oder auf die Hand tätowieren. Keine Ahnung, aber das ist eine schöne.

****Jutta Ribbrock**** [03:39:33] Die ****Wiederholung**** ist auf jeden Fall hilfreich.

****Kathie Kleff**** [03:39:35] Das stimmt.

****Jutta Ribbrock**** [03:39:36] Da du ja das Fenster ansprichst, ist es natürlich auch eine gute Idee. Die Meditationen, in denen man das üben kann, auch die – wer ja macht die regelmäßig. Also ich merke tatsächlich, je häufiger ich mich damit beschäftige und da ist geht es ja wirklich so um diesen Schritt: Guck mal, was sind das für Gedanken und Muster, die dich normalerweise so steuern? Bitte bemerke diese Gedanken, also nimm sie wahr und überleg dir andere, nach denen du handeln möchtest. Und wenn man das immer wiederholt, na ich meine, den alten Krempel hat man halt schon jahrzehntelang millionenfach wiederholt, da muss man das schon ganz schön oft wiederholen, damit es stärker ist.

****Kathie Kleff**** [03:40:17] Ganz genau. Wir müssen diese neuen Synapsen auf neuronaler Ebene verknüpfen. Und wir müssen sie benutzen. Wenn wir sie nicht benutzen, sterben sie wieder.

****Jutta Ribbrock**** [03:40:25] Und du hast jetzt drei schöne Stichwörter gesagt. Also, wenn allein die für alle, wenn wir so durchs Leben gehen, ****erhaben****, ****würdevoll**** und ****schreiten****. Ja allein dadurch siehste jetzt hier, wir sitzen einander in so schön

Sesselchen gegenüber, ich richte mich auf, meine Wirbelsäule, ist gerade mein Kopf und erhaben wie eine Königin. Erhaben und würdevoll schreite ich.

****Kathie Kleff**** [03:40:51] Und erlaube meinem Chef mir eine Gehaltserhöhung. Hat der ein Glück? Ja, genau.

****Jutta Ribbrock**** [03:41:00] Er hat ein Glück. Und ein schöner Satz noch. Ist ja ****interessant****. Du hast eben, sagen wir mal, die vertiefte Form davon, als du gesagt hast: Boah, wie stark der Körper doch wieder reagiert, wo du im Grunde auch ein bisschen aus dir heraus trittst und sagst letztlich auch: Boah, das ist sehr interessant, wie stark der Körper dann noch wieder reagiert. Und dieses: Ist ja interessant. Ist ja eine sehr, sehr schöne Form der Distanzierung von diesen intensiven Gefühlen.

****Kathie Kleff**** [03:41:28] Ich habe eine zeitlang auch: spannend gesagt und dann wurde ich aber von Podcast-Hörern darauf hingewiesen, das ja spannend wieder so eine Spannung innehält. Also ich, ich, ich also ich weiß, ich strapaziere dieses Wort. Interessant natürlich auch sehr viel, aber mir ist einfach noch kein besseres eingefallen. Ich finde ****bemerkenswert**** noch ganz schön. Es ist es wert, es zu bemerken. Es könnte man vielleicht sagen. Ich.

****Jutta Ribbrock**** [03:41:50] Finde es interessant, besser das so ein bisschen auch: sehr interessant ist. So ein bisschen lässiger, weil bemerkenswert ist schon wieder so stark.

****Kathie Kleff**** [03:41:57] Es stimmt. Ja die Amerikaner, es ist ja, ich weiß, als ich die ersten Male in Amerika, hat man mir irgendwann gesagt: Wenn die Amerikaner mit dir sprechen, sagen: Oh really, interesting, dann sind sie eigentlich schon raus aus dem Raum. Dass sie sind, interessiert sie null, was du ihnen erzählen willst. Oh really, Interesting, okay. Aber ich finde auch, es ist kreierte eine völlig ****neutrale Distanz**** zwischen uns und unsere Gefühle und unsere Gedanken, unseren Körper, unsere Körper-Wahrnehmungen. Und das ist sehr wichtig, das zu lernen und es auch immer wieder zu üben. Und übrigens, ich übe jeden Tag. Ich habe ich vorhin ja schon gesagt, ich lande auch immer wieder im Drama. Weil. Es Selbstwirksamkeit bedeutet und eine freundliche, wohlwollende Haltung uns selbst gegenüber.

****Jutta Ribbrock**** [03:42:50] Wenn jetzt jemand sich angesprochen fühlt und denkt: Hm, ja, vielleicht trifft das auch auf mich zu, dass ich traumatisiert bin und weiß einfach überhaupt nicht so, was mache ich jetzt für Schritte? Wie kann ich mir Hilfe holen? Was würdest du empfehlen?

****Kathie Kleff**** [03:43:07] Ich würde empfehlen, sich der Materie erst mal zu ****näheren****. Also ich glaube, was sehr menschlich ist, es so eine Reaktion: Mist, ich glaube, ich bin auch traumatisiert. Das muss sofort weg. Machen Sie so: Okay, ich habe ein Trauma. Machen Sie es weg. Ich glaube, sich der der Materie. Erst mal zu nähern, indem man ****Podcasts anhört****. Indem man mal ein Buch liest, sich mit Menschen vielleicht wie Gabor Maté, Amy Schaaf, Verena König, wem auch immer anfängt zu beschäftigen, um nach und nach ein tiefes Verständnis dafür zu bekommen, was da eigentlich in einem los ist. Weil ich finde, dass man schon auch viel. Es kann an einem gewissen Punkt sehr hilfreich sein, ein ****Gegenüber zu haben****. Also im besten Fall ein ****Traumatherapeuten**** oder eine ****Traumatherapeutin**** oder eben jemand, der sich auch im Coaching oder in der sonstigen Therapie mit Trauma, der ****Traumainformiert**** ist. Es kann sehr hilfreich sein, weil diese korrigierende Erfahrungen eines sicheren Gegenübers und häufig haben wir dieses sichere Gegenüber nicht im Umfeld, zumindest nicht nach den Regeln des Nervensystems. Also wir können vielleicht glauben, dass es für uns ein sicherer Mensch,

aber das Nervensystem sieht es anders und es könnte sein möglich, und da kann es sehr hilfreich sein. Es gibt einfach unendlich viel Material mittlerweile bei YouTube auf Podcast-Plattformen. Es gibt viele, viele tolle Bücher, es gibt tolle Leute. Maria Sanchez ist spezialisiert auf emotionales Essen und Trauma. Und ja, das glaube ich, ist einfach ein ****guter Einstieg**** mal und dann darf das mal sacken und sacken und vielleicht schon mal ein paar Antworten liefern. Warum einige Methoden, die angeblich super bei allen funktionieren. Bei allen natürlich nur bei mir in nur wenigen. Klar, warum die vielleicht noch nie funktioniert haben. Und jetzt sind wir beide zwei große Meditations-Fans. Ich kann mir mein Leben ohne Meditation auch überhaupt nicht vorstellen, aber sehr viele Menschen mit Traumafolgen tun sich mit Meditation sehr schwer. Und auch das zu wissen und zu verstehen, warum. Kann sehr entlastend sein. Also man darf da in ****kleinen Schritten**** gehen und sich dem ****behutsam nähern**** und es mal beschnuppern und. Mal schauen, wo es einen dann hintreibt. In der Regel. Nach meiner Erfahrung geht man sowieso immer den den nächsten richtigen Schritt.

****Jutta Ribbrock**** [03:45:39] Klingt nachvollziehbar. Es gibt auch von Verena König, bei der du auch gelernt hast, das schöne Buch ****Bin ich traumatisiert****. Es gibt auch in meiner Podcastserie und in deiner natürlich auch Gespräche mit der Verena. Ich finde, dass sie das so toll erklärt und auch man fühlt sich so angenommen. Das ist einfach wunderbar. Liebe Kathie, du weißt, ich muss immer eine Frage am Schluss stellen. Was ist für dich persönlich ****Glück****?

****Kathie Kleff**** [03:46:13] Die hast du mir schon mal gestellt. Ich weiß gar nicht, was ich da geantwortet habe. Deswegen fange ich jetzt noch mal bei Null an! Ein zufriedenes Leben zu führen. Glück ist für mich ****Zufriedenheit****. Und. Glücksmomente sind ganz kleine Dinge. Mein verkuschelter Husky auf der Couch, dem ich einfach nur beim Schlafen zugucken. Mich in einem schönen Wellnesshotel im Bademantel an meinen Liebsten zu kuscheln und einzupacken. Tolles Essen. Ein schöner Tag in den Bergen. Kleine Sachen. Nicht mehr die 63 Millionen im Eurojackpot?

****Jutta Ribbrock**** [03:47:01] Nein. ****Kathie Kleff**** [03:47:03] Vielleicht. Ich weiß es ja nicht. Ob das dein Glück ist, aber. Zufrieden. Ich finde, ein zufriedenes Leben ist schon ganz schön. Ein schöner Anspruch. Zufriedenheit ist für mich Glück.

****Jutta Ribbrock**** [03:47:15] So schön. Danke, liebe Kati, für das schöne Gespräch. Schön, dass du bei mir bist. ****Kathie Kleff**** [03:47:22] Ich danke dir von Herzen. Danke fürs Zuhören.

****Jutta Ribbrock**** [03:47:31] Wenn du mehr über Kathie Kleff wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu ihrem Buch. Und wir zwei würden uns riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst auf Spotify oder Apple iTunes, wo auch immer du uns hörst. Ganz lieben Dank dafür! Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest Du auf ****einfachganzleben.de**** und noch mehr tolle Podcasts auf ****argon-podcast.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. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

****Speaker 1**** [03:49:04] Arbeiten im Café ist leider gar keine gute Idee. Wir verlieben uns, weil unser Gehirn sofort anfängt, sich eine gemeinsame, wunderschöne Zukunft auszumalen. Unser Gehirn funktioniert in der Natur besser. Das Gehirn tut bei leckerem Essen so, als seien wir noch gar nicht satt. All das sind Sachen, die erfährt man, wenn

man sich mit der riesigen Walnuss in unserem Kopf beschäftigt, dem Gehirn. Und ich mache das so richtig gerne. Ich bin Ben Freiwald und ab jetzt nehme ich euch jeden Freitag mit in aktuelle Erkenntnisse, neurowissenschaftliche Funfacts und hartnäckige Mythen rund um unser Gehirn. Und weil, ganz ehrlich. Das Leben wird so viel einfacher, wenn man versteht, was im eigenen Kopf und in den Köpfen von anderen so abgeht. Das Leben des Brian. Jeden Freitag. Überall wo es Podcasts gibt. Überall, wo es Podcasts gibt.

****Speaker 1**** [03:49:56] 100 Leute haben wir gefragt: Nennen Sie eine Eigenschaft des Mikros. Wie laut? Gut. So laut, so gut. Der Macris bis jetzt auch als Macris Pipetten TS und Macris bis kurz nach nur bei McDonalds. Italienische Restaurants nicht zu unseren Frühstückszeiten. Solange der Vorrat reicht.