

## Podcast mit Charlotte Karlinder

\*\*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 [00:01:28]\*\*: Herzlich Willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin und Sprecherin für alle möglichen schönen Dinge, von Radionachrichten bis zu Hörbüchern und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben freudvoll, entspannter und intensiver macht. Heute ist bei mir Charlotte Karlinder, sie ist Buchautorin, Fernsehmoderatorin, Gesundheitsexpertin, Rettungssanitäterin, ja ja, und sie weiß alles darüber, wie gesund Leben uns sexier macht, wie wir es hinkriegen, dass unsere Kinder Gemüse essen und uns trotzdem noch leiden können und wie dabei alle auch noch gute Laune haben. Viel Spaß beim Hören. Liebe Charlotte, herzlich willkommen.

\*\*Charlotte Karlinder [00:02:28]\*\*: Dankeschön, ich freue mich sehr, danke für die Einladung.

\*\*Jutta Ribbrock [00:02:31]\*\*: Als ich dein aktuelles Buch \*Gesundheit, ein Kinderspiel\* gelesen habe, da dachte ich, bei dir zu Hause sein, das muss ganz schön schön sein.

\*\*Charlotte Karlinder [00:02:42]\*\*: Ja, die Kinder behaupten es, von daher bin ich ganz froh, das ist ja vielleicht das beste Zeugnis, was man so bekommen kann. Meine Tochter sagt manchmal, um es vorwegzunehmen, sagt sie, oh Mama, ich liebe mein Leben. Und dann denke ich immer, also wenn ein Kind das sagt, dann hat man zumindest irgendwas richtig gemacht. Und von daher, ja, es ist echt, wir kommen ja aus Schweden ursprünglich. Also ich, der Vater der Kinder, das ist deutsch. Aber es spielt eben sehr viel, ich hab manchmal das Gefühl, sie ist wirklich so ein bisschen so Pippi Langstrumpf reloaded. Und June, meine Tochter sieht ja auch wirklich aus wie Pippi. Ich dachte irgendwann, die hat ein Trauma dann, weil seit der Geburt eigentlich sagen die Menschen auf der Straße, Guck mal, die sieht ja aus wie Pippi Langstrumpf und das ist wirklich unglaublich. Ja, weil auch die Gesichtsform, die Sommersprossen, diese Haarfarbe, das ist irgendwie wirklich unglaublich. Ich bin natürlich auch nicht, ich bin keine Übermutter, aber ich habe das Gefühl, das, was Astrid Lindgren gesagt hat, nämlich, gib den Kindern Liebe, noch mehr Liebe und noch mehr Liebe und der Rest kommt von alleine, das habe ich mir so als Motto gesetzt und ich hab das Gefühl der Plan ist irgendwie aufgegangen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:03:42]\*\*: Eigentlich kann man damit nicht viel falsch machen und trotzdem denken wir immer so wie geht denn dies und jenes und man müsste so viel

erlernen, ist ja auch nicht so schlecht, aber Liebe plus Liebe plus Liebe und ich habe ja auch bei dir gelesen, was ich auch total gerne gemacht habe, ganz viel kraulen.

\*\*Charlotte Karlinder [00:03:59]\*\*: Jaaa! Echt? Eine Kraulmutter, absolut. Also wir meinen damit jetzt nicht das Schwimmen, Kraulen, sondern das Rückenkraulen. Das ist wirklich etwas, meine Mutter hat das auch gemacht bei mir immer zum Einschlafen und irgendwie zwischendurch und man weiß ja auch mittlerweile, dass Berührungen so viel mehr sind als nur zum Einschlafen oder dazu hilfreich sein können oder dafür, sondern dass das Anfassen auch eine Sache ist, dass Kinder brauchen das, um sich selbst wahrzunehmen und zu fühlen, dass sie noch da sind, das ist etwas, was viele nicht wissen. Manchmal sieht man auch, dass Kinder sich selbst so kraulen oder so was. Dann ist es, weil sie gerade das Gefühl haben, sich spüren zu müssen, damit sie das Gefühl haben, dass sie noch da sind. Und Erwachsene machen das auch unbewusst, aber Kinder können das nicht immer. Und deswegen ist es so wichtig, dass Eltern ihre Kinder ganz viel anfassen. Und dieses Kraulen ist etwas, was wirklich, glaube ich, eine tolle Kindheit ausmacht.

\*\*Jutta Ribbrock [00:04:54]\*\*: Es ist wundervoll und ich selber liebe das auch. Und dann erst eine Geschichte lesen, dann noch kraulen und dabei so ein bisschen wegköpfen. Nötig ist, wenn man dann in der Jeans wieder um 23 Uhr wieder aufwacht. Ja, ja, der berühmte Sofaschlaf, ne?

\*\*Charlotte Karlinder [00:05:07]\*\*: Aber ich mag das total gerne, auch so irgendwie einfach, ich meine, wir haben tatsächlich keinen Fernseher im Moment, aber als wir noch einen hatten, dann so irgendwas gucken noch und dann eindösen, das ist ja auch herrlich.

\*\*Jutta Ribbrock [00:05:18]\*\*: Ja und dann habe ich noch gelesen, es gibt Haustiere bei euch, es gibt ein riesen Kuschelsofa mit ganz vielen Büchern. Als dein Kind darf man naja trotz der grundsätzlich gesunden Ernährung dann ab und zu vielleicht auch eine Limonade trinken und vielleicht so einmal im Jahr sogar eine Hohohoho!

\*\*Charlotte Karlinder [00:05:36]\*\*: Jedes Wochenende dürfen sie Fanta trinken sogar. Ja, dann tankt meine Tochter immer, du sagst ja selbst immer, die Dosis macht das Gift. Ich zitiere damit ja auch nur Paracelsus, aber ich finde, das ist genau richtig. Weil wenn man nichts darf, dann weckt das ja nur noch mehr Verlangen. Aber tatsächlich ist es so, ohne dass man, also es ist jetzt kein Kinderparadies oder sowas jetzt bei uns, aber wir hatten zum Beispiel sehr früh, als die Kinder klein waren, ein 3,40 Meter Bett. Das habe ich mir zugehendermaßen ... Ich hab gehört, Angelina Jolie und Brad Pitt hatten das auch. Die hatten ein 3,40 Meter Bett ungefähr oder vier Meter. Das hatten wir auch, wo alle Platz hatten, damit alle einfach dazukommen können, fand ich total wichtig. Dass Kinder immer kommen können, wann sie wollen, oder auch mal mit einschlafen, wie auch immer sie wollen. Das ist ja auch ein Überbleibsel aus der Höhlenzeit, wenn da Kinder alleine waren, da wurden die von wilden Tieren gefressen. Die haben einfach nachts Angst, weil es im Dunkeln eben auch alles gefährlicher wirkt und größer wirkt. Liegt ja auch an der Melatoninausschüttung, das Schlafhormon, was im Grunde so ein bisschen ängstlich dann auch macht, was ja sinnvoll war früher, heute nicht mehr so, weil wir haben jetzt Haustüren. Haustiere auch. Genau, da sind wir auch schon am nächsten Punkt, wir haben auch Haustiere. Wir haben eine Maine Coon Katze, wir einen sehr lustigen Cockapoo, ein Hund, wir haben ein Pferd. Also es ist schon, es ist wirklich sehr lustig. Weil mal denke ich auch, was habe ich mir da alles ins Haus geholt. Weil es natürlich auch Arbeit ist, keine Frage. Aber ich finde, es lohnt sich, es ist immer wert. Ganz schön mutig. Ja, ich finde es ist sehr gemütlich und ein offenes Haus und die können immer ihre Freunde mitbringen. Und ich mag das einfach sehr gern.

\*\*Jutta Ribbrock [00:07:11]\*\*: Das ist schön. Und da einfach noch zugucken, wie alle zusammen auch Spaß haben.

\*\*Charlotte Karlinder [00:07:18]\*\*: Und ich meine, es gibt ja eh schon genug Ernst im Leben schon früh. Also wenn ich es so sehe, wie die auch tatsächlich teilweise so unter den jetzt schon hohen Anforderungen in der Schule wirklich ein bisschen leiden, muss man sagen. Da finde ich ist ein Ausgleich dafür ja auch wirklich umso wichtiger.

\*\*Jutta Ribbrock [00:07:33]\*\*: Du sagst, wenn man den Kindern die Sachen nachvollziehbar erklärt, wie zum Beispiel eben das gesunde Essen, was ja dein großes Thema ist, und das mit Spaß, mit Geschichten verbindet, dann können sie es auch gut annehmen. Ich bin ja auch so ein Erklärbär. Ich höre dann aber öfter von meinen Töchtern, Mama, du redest so viel. Also wie geht das richtig mit dem Erklären, das richtige Maß?

\*\*Charlotte Karlinder [00:08:04]\*\*: Im Grunde ist es so, dass wir den Kindern natürlich Dinge auch erklären müssen, aber es ihnen insbesondere auch vorleben müssen. Das heißt, ich habe immer versucht, und das ist einer der Tricks, was ich auch empfehle, wenn Kinder immer nur hören, oh, jetzt muss ich schon wieder zum Sport gehen, oh jetzt muss ich den Geschirrspüler ausräumen, oh Gott, wie anstrengend, dann empfinden sie und übernehmen das natürlich. Wenn ich aber wirklich sage, oh guck mal, diese leckeren kleinen roten Tomaten oder Oh, ich fühl mich so gut jetzt, wo ich laufen war und so, dann, dann... Ist das im Grunde wie so ein positives Brainwashing und sie übernehmen das und wir sind im Grund ja die einzigen von denen sie es lernen können, weil das ist ja auch das, was ich eigentlich kritisiere, dass in der Schule nicht wirklich gelehrt wird, wie ein gesundes Leben geht, so dass man sich das nachher mühselig antrainieren muss. Im Grunde wäre es aber viel besser, wenn wir von Anfang an, auch in der Schule schon, zum Beispiel ein Unterrichtsfach hätten, wo einem beigebracht wird, auf eine schöne Art, was ist bio, wie viel Gemüse muss ich denn jetzt essen, damit ich irgendwie lange gesund bleibe. Weil Kinder, umso früher sie es lernen, desto mehr nehmen sie es natürlich auch an. Später kommt Ihnen komisch vor. Wieso soll ich denn jetzt auf einmal, nachdem ich 5 Jahre Nutella-Brote gegessen habe, wieso soll jetzt auf einmal irgendwie ein gesundes Bio-Müsli oder sowas essen? Und das kann ja total lecker sein, oder so ein Porridge. Ich hab jetzt, macht mein Kind immer einen Porridge, die lieben das. Aber wenn sie natürlich diese furchtbaren Packungen aus dem Supermarkt vorgesetzt bekommen, wo dann auch noch Fitness draufsteht, obwohl da einfach nur purer Zucker drin ist, dann ist das natürlich schwierig, sich später umzugewöhnen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:09:34]\*\*: Also das habe ich auch gern gemacht, zum Beispiel Hirsebrei oder wir haben so einen anderen Brei gemacht mit so einem Rundkornreis und gekochten Äpfeln, das haben wir Blütenstaubsuppe genannt nach der Biene und Heiger, und das kam total gut an.

\*\*Charlotte Karlinder [00:09:48]\*\*: Ja, das glaube ich. Ja, und das ist ja so. Also neben dem, weil es gerade um das Erklären auch ging, deswegen war mir auch wichtig, dass zum Beispiel in dem neuen Buch, was ja meine Tochter und ich zusammen geschrieben haben, dass es eben auch so erklärt ist, dass Eltern das ihren Kindern weitergeben können. Und das ist nicht nur so, dass wir es nicht nur den Eltern erklären, sondern zum Beispiel, und dadurch entstand ja auch das Buch oder die Idee zum Buch, dass mein Sohn ... Jetzt habe ich es doch gesagt. Ich wollte eigentlich erzählen, welches Kind es war, um seine Intimsphäre zu schützen. Oh Mann! Und dann dachte ich anhand des Pippi,

dann eben ich ihm erklärt habe, dass man daran eben sehen kann, ob man am Tag genug getrunken hat oder nicht.

\*\*Jutta Ribbrock [00:10:26]\*\*: Hmhm

\*\*Charlotte Karlinder [00:10:27]\*\*: Und wenn es eben sehr hell ist, dann hat man genug getrunken und wenn es eher so dunkelgelb ist, dann ist es eben zu wenig gewesen. Und da fiel wirklich der Groschen. Seitdem war das ein Riesenthema. Ah, Mama, guck mal, ich hab übrigens genug getrunken. Das wurde dann immer mitgeteilt sofort.

\*\*Jutta Ribbrock [00:10:43]\*\*: Immer die richtige Farbe.

\*\*Charlotte Karlinder [00:10:45]\*\*: Aber das ist ja, genau, das führt eben dazu, dass man das wahrnimmt und dass man ein Verständnis dafür entwickelt irgendwie und auch überhaupt sich überlegt, was tut dem Körper gut und was nicht. Deswegen gibt es bei uns auch keine Regeln, dass ich sage, nein, es gibt jetzt kein Eis mehr, wenn Sie eins schon hatten, sondern dass wir darüber reden, was Sie denn glauben, was für den Körper jetzt ganz gut wäre. Ob das gut wäre, wenn Sie jetzt noch eine Ladung Zucker bekommt oder ob das dann vielleicht erst am Freitag... Das klingt jetzt vielleicht ein bisschen altklug, aber tatsächlich haben die das übernommen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:11:17]\*\*: Ja, meine Tochter June hat ja mitgeschrieben und das ist wirklich so herzerwärmend und herzerfrischend. Wie schön Sie das dann erklären. Das klingt zum Teil so vernünftig.

\*\*Charlotte Karlinder [00:11:28]\*\*: Ja, das ist auch so. Ich habe dann auch gedacht, Mensch, bei manchen, ich hatte, oder sie hat gesagt, sie möchte die Erklärung für die Kinder gerne machen und sie schrieb, hat immer gerne geschrieben. Die Lehrerin hat mir immer erzählt, Wahnsinn, sie schreibt so gut. Dann habe ich gedacht, ja, das erzählen die Lehrer dann wahrscheinlich immer. Aber in der Tat schreibt sie wirklich einfach wahnsinnig gerne und auch, wie ich selbst finde, gut. Und dann wollte sie gerne die Erklärung übernehmen, dass die anderen Kinder es auch verstehen. Teilweise hab ich dann beim Lesen auch gedacht, wow, das hat sie jetzt wirklich so aufgeschrieben. Es ist wirklich alles aus ihrem Mund und sie ist überhaupt kein altkluges, so ein komisches Kind, wo man denkt, so die redet schon, sei sie 49, irgendwie so ist es überhaupt nicht. Sondern sie ist auch wild und Pippi-Langstrumpf-artig, aber hat das eben schon natürlich viel inhaliert auch mit dem Gesundheitsthema durch mich. Das klingt wirklich total niedlich. Ja, es war eine tolle Zusammenarbeit. Es war dann teilweise auch so, das ist auch eine lustige Geschichte, eigentlich bei dem Cover, hatte June sich das ganz anders vorgestellt. Und sie hat auch einen sehr starken Willen und hat dann so schlechte Laune, dass sie eigentlich überhaupt nicht mehr weitermachen wollte und sich geweigert hat, sich hinzustellen. Und so ganz bisschen kann ich das noch erkennen, sie hat sich dann auch wieder eingefangen oder eingekriegt. Aber ich kann erkennen, dass die vorher einen Wutanfall hatte auf dem Cover. Ja, sie wollte nicht sitzen und sie wollte dann die Hand nicht so halten, wie das dann eben so ist. Und war aber sehr lustig. Trotzdem, wir hatten viel Spaß.

\*\*Jutta Ribbrock [00:12:56]\*\*: Auf jeden Fall, eigener Kopf, das ist gut.

\*\*Charlotte Karlinder [00:12:59]\*\*: Finde ich ja auch wichtig. Auch wenn es manchmal natürlich nervig ist, wenn man Kinder hat, die einen starken Willen haben. Es ist natürlich für die total wichtig. Man muss schon lernen, natürlich mit Autoritäten umzugehen. Hatt ich

auch manchmal Probleme in der Schule. Das war nicht so gut. Das muss man lernen, aber man hat es natürlich später sehr viel leichter, wenn man einen Willen hat und auch weiß, was man gerne möchte.

\*\*Jutta Ribbrock [00:13:20]\*\*: Also das sind deine Themen, also das gesunde Essen, Sport, Bewegung und ich sag immer so, Nahrung ist ja nicht nur Essen. Also es gibt ja noch ganz viel anderes, was auf uns einströmt. Was sollten wir uns so in unser Leben holen, da reinlassen, dass es uns richtig gut geht.

\*\*Charlotte Karlinder [00:13:41]\*\*: Ja, ich finde ja, also der Satz Lebensstil als Medizin, den finde ich ja immer schön, weil auch in meinem ersten Buch und auch jetzt sehe ich das ja so, man sollte sich nicht so viel Verbote auferlegen oder Regeln, was man unbedingt machen sollte, sondern sollte einfach gucken, dass man, bevor man krank wird, einfach den Lebensstil so als Medizin verwendet, dass der Körper eine Chance hat, gesund zu bleiben. Und das hat er eben mit dem heutigen Lebensstil kaum. Weil wir haben uns im Grunde, wenn man jetzt mal so *\*Visuelles Drehbuch\** beschreibt, haben wir uns das eigene Grab geschaufelt, indem wir uns es so sehr bequem eingerichtet haben mit den Autos, mit den Rolltreppen, mit dem Fahrstühlen und dazu an jeder Ecke eine Dönerbude, wo man natürlich auch schnell das Günstige, nämlich und das ist hier eben hierzulande eben das ungesunde Essen, was am günstigsten ist, wo das verfügbar ist an jeder Ecke und diese Kombination ist einfach ein Teufelskreis, den man überhaupt nicht aufhalten kann. Es gibt ja die sogenannten Blue Zones, das finde ich ja ganz interessant, ich weiß nicht, ob du die kennst.

\*\*Jutta Ribbrock [00:15:05]\*\*: Sag mal.

\*\*Charlotte Karlinder [00:15:05]\*\*: Das sind die Zonen auf der Welt, wo die Menschen am längsten gesund und alt werden sozusagen. Und die heißen Blue Zones, weil ein Forscherteam hat geguckt demografisch, wo sind denn die Menschen am ältesten und auch am gesündesten.

\*\*Jutta Ribbrock [00:15:20]\*\*: Ich bin gespannt.

\*\*Charlotte Karlinder [00:15:20]\*\*: Und dann haben sie diese Zonen mit einem blauen Edding umrandet, deswegen heißen sie Blue Zone. Und es gab eben neun verschiedene und sie alle hatten, aber, das hat man dann natürlich geguckt, hatten verschiedene Punkte gemein. Und das war unter anderem eben, dass die günstigsten Nahrungsmittel die pflanzlichen Nahrungsmittel waren. Die haben sie also am meisten konsumiert, weil die eben am günstigsten auch waren. Die hatten auch nicht mehr Geld. Dann haben sie zum Beispiel, da kamen noch andere Faktoren dazu, dass sie wirklich täglich körperliche, ziemlich anstrengende Arbeit verrichtet hatten, haben aber keinen Stress hatten. Also diesen Termindruck und so, das hatten sie alles nicht. Dafür aber so offen, den ganzen Tag in Bewegung. Und das ist ja auch wieder etwas, was zeigt, genau das ist es. Also wir sollten uns eigentlich viel bewegen. Gar nicht nur immer im Fitnessstudio eine Stunde, sondern wir sollten uns den ganzen Tag über bewegen. Geht jetzt leider nicht, weil wir, wie gesagt, nicht mehr auf dem Feld sind. Und dann haben sie zum Beispiel auch gemein, dass sie kein, sie sind mit der Sonne aufgestanden und auch ins Bett gegangen, wenn die Sonne unterging, also ohne Wecker. Das heißt, dieser Naturrhythmus, aber auch das geht natürlich nicht. Man kann ja seinem Chef nicht sagen, so jetzt, ich habe gelesen, in den Blue Zones, da werden sie am längsten alt, deswegen stelle ich mir jetzt keinen Wecker mehr. Tut mir leid, geht ja nicht. Und dann gab es noch sechs weitere Punkte, unter anderem übrigens auch, dass sie täglich ein Glas Wein trinken. Also Studien hin oder her,

es gibt ja jetzt wieder neue, die sagen, nein, nein, auch ein Glas ist schädlich. Nein, die Blue Zones, in den Blue Zones haben sie jeden Tag ein Glas Wein getrunken. Also da gab es so verschiedene Punkte, die da zusammengespielt haben. Und deswegen finde ich das halt ganz interessant.

\*\*Jutta Ribbrock [00:16:18]\*\*: Kannst du Länder nennen, wo die dazugehören?

\*\*Charlotte Karlinder [00:16:21]\*\*: Ja, es war gar nicht so länderspezifisch, sondern es waren wirklich Orte auf der Welt. Es gab einen Ort in Griechenland, einen in Japan, also gar nicht in einem Kontinent.

\*\*Jutta Ribbrock [00:16:34]\*\*: Das ist eine bestimmte Kultur?

\*\*Charlotte Karlinder [00:16:36]\*\*: Genau, einfach dort, wo diese Lebens... Oder die Voraussetzungen, diese Lebensumstände so waren. Und dadurch, dass die alle dort dann auch gleich waren, weiß man eben auch, dass das tatsächlich dann auch so der Grund war, oder die Gründe sind.

\*\*Jutta Ribbrock [00:16:45]\*\*: Wir können ja versuchen, das trotzdem so ein bisschen anzugleichen. Also natürlich stehen wir nicht mit den Hühnern auf und gehen ins Bett, wenn es dunkel wird, aber diese Geschichten noch bis eben kurz vorm Schlafen noch im Handy \*daddeln\* und so.

\*\*Charlotte Karlinder [00:16:58]\*\*: Genau, das ist eben genau das Ding. Das ist auch schwer, sich zu disziplinieren. Egal, ob es jetzt um die Dönerbude geht oder um die Rolltreppe. Da finde ich übrigens die Spanier wiederum toll. Die haben vor allem ihren Fahrstuhl, so einen Aufkleber vom Eingang in den Fahrstuhl, wo drauf steht. Sind Sie gesund? Dann nehmen Sie doch lieber die Treppe. Das ist viel gesünder. Also so übersetzt, jetzt mal so grob. Sehr nett. Das ist ja super eigentlich, ne? Einfach um zu animieren. Weil klar, ich ertappe mich auch manchmal dabei, dass ich mich auf die Rolltreppe stelle. Dann drehe ich sogar manchmal um und denke, na jetzt bin ich wieder in die Falle getappt. Aber es ist ja so. Auf der Treppe bin ich immer alleine. Und dann versuchst du gegen die Treppe runterzukommen. Ich bin auch manchmal, ich mache mir einfach so Instagram-Stories, weil ich es nicht fassen kann, dass wirklich 99 Menschen auf der Rolltreppe stehen und einer auf der Treppe. Aber klar, der Mensch möchte es sich so bequem wie möglich machen und das Belohnungssystem soll anspringen und das ist natürlich dann nicht gerade die Treppe nehmen, das ist anstrengend, das will das Gehirn eigentlich nicht. Aber im Grunde kann man sagen, weil du ja vorhin sagtest, nicht nur Nahrungsmittel, alles was dem Körper eben gut tut, im Sinne der, wie wir eben hatten, der Blue Zones oder generell Lebensstil, das heißt, wenn wir jetzt nicht mit der Sonne aufstehen ins Bett gehen können. Können wir aber zumindest gucken, dass wir ungefähr die Anzahl Stunden Schlaf bekommen und ungefähr dann ins Bett gehen, wenn die Sonne untergeht, kann man schon angleichen, wenn es einem wichtig ist. Es gibt ja auch die Menschen, die sagen, ist mir egal, ich will so leben, wie ich will und dann sind es eben 20 Jahre weniger, auch das ist eine Entscheidung. Aber wir leben ja nicht nur kürzer, wir leben dann, wenn wir das so machen, länger, aber sind länger krank. Also wir werden einfach früher krank und dann werden wir am Leben behalten. Man hat im Grunde die Wahl, ob man mit 70 mit seinen Enkeln auf dem Spielplatz sitzen möchte oder ob man dann schon auf der Intensivstation ist.

\*\*Jutta Ribbrock [00:18:44]\*\*: Wie viel macht aber noch dieses Freude daran haben aus, weil das ist ja auch noch so ein Punkt. Je mehr man einfach Spaß hat an den Sachen, die

man macht, je mehr man auch akzeptiert, was man an Belastungen hat und so weiter, das ist auch noch ein großer Faktor, dass ich mich nicht dauernd dagegen wehre und gegen den Stress, gegen den Arbeitsstress und mir damit zusätzlich Stress mache, sondern sage, okay, das ist jetzt so, also diese Akzeptanz und auch so eine Erfüllung vielleicht, die man dabei hat, obwohl es stressig ist.

\*\*Charlotte Karlinder [00:19:13]\*\*: Ich finde, es ist tatsächlich so, viele sagen dann ja immer, oder kommen mit dem Argument, ja, dann muss ich mir alles verbieten. Dann darf ich keine Süßigkeiten mehr, muss ins Fitnessstudio gehen, nur noch Gemüse essen. Aber es fängt ja an mit der Einstellung dazu. Ich zum Beispiel, und das seh ich, dass die Kinder das auch übernehmen schon, freu mich, wenn ich meinem Körper was Gutes tun kann. Ich hab heute Morgen zum Beispiel so eine Tüte Weingummi gegessen. Ich gönn mir das ja auch manchmal. Ja. Aber es ging mir danach schlecht. Und das ist dieser Anti-McDonald's-Effekt, wie man ihn nennt. Man denkt dann kurzfristig, das ist ein ganz kurzfristiges Vergnügen und dieser Effekt hält überhaupt nicht lange an. Es ist ein kurzfristiges für das Belohnungssystem und danach geht es einem schlecht. Ich glaube, das kennt jeder. Dass man da rauskommt, hat mal einen Burger mit Pommes und oh, nee. Also im Grunde weiß man es eigentlich vorher schon. Und dementsprechend, finde ich, fängt es ja auch damit an, dass man überlegt, wie stehe ich dazu? Und wenn man zum Beispiel bestimmte Dinge beachtet, dann mögen Kinder auch Gemüse. Also man hat z.B. Studien rausgefunden, dass wenn man einen Dip dazu gibt, da reicht bei uns z. B. Einfache Crème fraîche. Also wenn ich Brokkoli kuche in so Stücke und dann Crème Fraîche dazustelle, das inhalieren die. Oder das Nudging, was ich auch mal empfehle, dass man, wenn die Kinder hungrig sind... Und manchmal, ich weiß nicht, jede Familie hat ja so, manche gucken dann abends Sesamstraße auf dem Sofa oder was auch immer. Gibt's das überhaupt noch auf Sesamstraße? Weiß ich gerade auch nicht. \*Last century\*. Ich mach das zum Beispiel so, meine Kinder dürfen abends vor dem Essen dann ihre halbe Stunde Tablet spielen. Dazu stelle ich ihnen dann eine Schüssel mit Rohkost hin. Von Karotten über kleine Cherry-Tomaten, Paprika, die rote mögen sie natürlich lieber, weil die süßer ist. Und Äpfelchen und so. Du \*mampfelist\* sozusagen nebenher rein, wenn sie was Geiles tun dürfen. Ich stell denen das aufs Sofa und dann haben sie so einen Hunger, dass die das inhalieren. Würde ich's aber auf dem Tisch stehen, neben das Schnitzel, würden sie eher zum Schnitzel greifen. Den Umweg vorher, so kleine Tricks. Wenn sie Spaß haben, nebenher noch das gesunde Essen rein. Dann finden die das tatsächlich auch toll. Ich glaube, das ist einfach eine Sache. Wir machen das ja auch am Wochenende. Ich laufe generell... So um die vier Mal eine halbe Stunde die Woche. Und irgendwann hab ich so gedacht, eigentlich blöd, dass die Kinder nicht mitkommen. Aber zum Joggen waren sie natürlich zu klein. Also haben wir überlegt, was könnte man jetzt machen? Dann hat June gesagt, sie will Inline fahren. Mein Sohn hat gesagt, er will einen Roller. Er hatte eh einen für so längere Strecken. Und jetzt ist es so, dass wir wirklich immer samstags und sonntags, morgens vor dem Frühstück, eine halben Stunde mit ... Und das ist mittlerweile für die so eine Tradition, dass die das auch wirklich einfordern. Also sie sagen auch, wir machen das doch immer. Das ist auch unsere Familientradition. Und so hat man halt immer Bewegung.

\*\*Jutta Ribbrock [00:22:02]\*\*: Toll, auch Sachen, wo sie sich so dran gewöhnen, die wachsende Freude machen.

\*\*Charlotte Karlinder [00:22:08]\*\*: Genau, und das muss ich dir noch kurz erklären. Ich komme schon wieder zu sehr ans Reden hier, aber ich erkläre das ja immer so als Spielfeld des Lebens. Und dieses Spielfeld des Lebens ist wie so ein Fußballfeld, das hat vier Eckpfeiler. Und die bestehen aus, ich habe es dann mal auf Englisch eat, move, relax

und connect genannt. Also Ernährung, Bewegung. Connect ist so dieses \*Geselligsein\* mit anderen Menschen, das braucht man ja auch jeden Tag. Und Relax, also Entspannung, so das sind die vier Pfeiler und man sollte sich innerhalb dieses Spielfelds bewegen und nicht zu sehr über das Spielfeld hinausgehen, über die Kanten oder die Ränder. Und wenn man bis in die Einrichtung geht, dann muss man eben die anderen ausgleichen. Also wenn man schon zum Beispiel dann keinen Schlaf hat ein paar Nächte, dann muss man zusehen, dass man das durch Ernährung, Bewegung ausgleicht und umgekehrt. Und wir haben zum Beispiel auch in der Familie das so. Dass wir jeden Tag gucken, so was hatten wir denn schon am Spielfeld, haben wir schon Eat, haben wir schon, wir haben was Gutes gegessen, okay. Haben wir schon Move gemacht? Nein, wir haben nicht Move gemacht. Und dann wird sich überlegt, was könnten wir machen und Move zum Beispiel mit Tischtennis oder irgendwas. Und so wird ein Spiel draus. Und das ist so schön, finde ich.

\*\*Jutta Ribbrock [00:23:15]\*\*: Du hast ja, du bist so viel beschäftigt und es klingt so, als hast du aber auch wirklich viel Zeit für und mit deinen Kindern. Jetzt gibt es ja viele Menschen, die auch beruflich stark engagiert sind, die sagen wir quantitativ da vielleicht nicht ganz so viel geben können. Aber... Es gibt trotzdem ja auch einen Weg. Was ist so dein Tipp dazu, wie man so schön Neudeutsch sagt, Quality Time, dass die Kinder auch dieses Gefühl haben, selbst wenn eine Mama nicht ganz so viel Unternehmung mit ihnen machen kann.

\*\*Charlotte Karlinder [00:23:48]\*\*: Ja, das ist auch ein wichtiges Thema. Ich seh das auch gerade mit unter Alleinerziehenden, dass die natürlich da ein Riesenproblem haben. Das bricht mir wirklich das Herz, wenn ich so was höre. Das hab ich nie vergessen. Ich hab im großen Verlag ein Jahr noch mal gearbeitet. Und hab dann einen Außentermin gehabt mit einer anderen Mutter, eine Kollegin, die auch Vollzeit arbeiten musste, weil sie alleinerziehend war. Das Geld natürlich ansonsten überhaupt nicht reicht. Dann hab ich zu ihr gesagt ... Sprachen wir darüber, was sie nach dem Feierabend macht, nach dem Termin. Da hat sie gesagt, sie müsse dringend heute los, weil sie will, ihr Sohn hätte heute Geburtstag und sie hätte ihn gefragt, was er sich wünscht. Oder hätte er gesagt, dass du mich nur ein einziges Mal vor 18 Uhr aus der Kita holst. Das hat mir wirklich, ich finde da kriegt man echt Gänsehaut, wenn man das hört. Ich meine, wie schlimm ist das denn? Und dann brach diese Mutter in Tränen aus. Und das finde ich ist so schlimm, weil natürlich kann man nicht in allen Jobs... Das ist jetzt ein anderes Thema, aber ich finde, das ist wirklich eine politische Forderung, dass man quasi es Eltern auch ermöglicht, Zeit trotzdem mit den Kindern zu haben. Es gibt ja überhaupt keine Teilzeit-Jobs, schon gar nicht in höheren Positionen, es ist wirklich schwierig und viele können sich nicht mal einen Ostsee-Urlaub eine Woche leisten im Sommer, es ist wirklich dramatisch und es wird aber nicht so richtig was unternommen. Das heißt, dadurch, dass wir das nicht ändern können, ich habe jetzt das Glück, dass mein Job auf selbstständiger Basis funktioniert und ich nicht festangestellt sein muss. Deswegen habe ich nachmittags Zeit. Wenn man wenig Zeit hat, hat man ja auch wieder eine Studie herausgefunden, dass man gar nicht so viel Zeit braucht mit den Kindern, damit die aber trotzdem das Gefühl haben und sich auch später daran erinnern, dass man den den Eltern wichtig war und sie sich Zeit genommen haben. Und das sind ungefähr 15 Minuten pro Tag. Das heißt, wir haben auch, die zeige ich auch in dem Buch, eine Sanduhr, die 15 Minuten geht. Das ist eine ganz schöne Sanduhr mit gelbem Sand drin. Und wenn man die sozusagen zu Hause hat, man kann natürlich auch einen Timer stellen, aber ich finde so eine Sanduhr einfach auch symbolisch schöner. Und man sagt, okay, immer wenn wir von der Arbeit kommen und ihr von der Schule, dann habt ihr oder du 15 Minuten, in denen ihr entscheiden könnt, was wir machen. Wir können Buch lesen, wir können Spiel spielen, wir kann was auch immer, ihr entscheidet. Und dann

natürlich auch Handys weg und so. Und das ist wirklich etwas, was Kindern super viel bringt und sie das Gefühl haben, sie sind den Eltern wichtig.

\*\*Jutta Ribbrock [00:26:02]\*\*: Ich wollte gerade fragen, finden die das schön, weil ich stelle mir auch vor, ich würde wie verrückt auf den Sand starren, so oh und er rennt durch und die Zeit ist so schnell vergangen, oder?

\*\*Charlotte Karlinder [00:26:13]\*\*: Man muss es ja auch nicht so in Stein gemeißelt mit den 15 Minuten, aber so ein Richtwert und irgendwann ist es dann ja auch zu einer Gewohnheit geworden und dann braucht man die vielleicht auch nicht mehr, die Sanduhr. Es geht ja mehr darum, dass man sich einmal am Tag wirklich Zeit nimmt für die Kinder und man schafft relativ viel in 15 Minuten. Und dass da wirklich nichts anderes zählt. Genau, die dürfen wirklich entscheiden, was man macht. Natürlich kann man am Wochenende dann auch mal... Wir backen zum Beispiel viel, also ich war nie so eine Spielemutter, so mit Bauklötzen und so, das da konnte ich nicht so gut, da bin ich mal eingeschlafen. Aber wir haben stattdessen halt gebacken oder so, unsere schwedischen Zimtschnecken und so was wir immer so gerne machen und so was finde ich ja total toll und daran erinnern sich ja Kinder dann auch. Aber man muss sich halt sagen, überlegen, wie viel Zeit kann ich investieren und es ist so gut investiertes Geld, hat meine Freundin zu mir gesagt, das ist der Speckgürtel der Liebe, den wir unseren Kinder mitgeben, fand ich einen sehr schönen Begriff.

\*\*Jutta Ribbrock [00:27:06]\*\*: Wo sie lange von zehren kann, oder?

\*\*Charlotte Karlinder [00:27:08]\*\*: Genau, ja, und auch für die Bindung später, ne? Auch wenn Sie ein paar Jahre nachher, wenn Sie dann nur noch vielleicht manche mehr Partys und Ihre Freunde im Kopf haben, kommen Sie da dann nachher wieder. Das kennt man ja selbst auch, wenn nicht von den eigenen Eltern.

\*\*Jutta Ribbrock [00:27:22]\*\*: Ja, und dass sie weggehen und Spaß haben und sich wohlfühlen dabei, ist eigentlich ein Zeichen, dass sie eine gute Bindung haben. Sie müssen sich nicht dauernd rückversichern, dass sie die Bindung zur Familie, zum Zuhause haben, sondern sie können draußen rumsurfen, weil sie wissen, sie haben diese Homebase.

\*\*Charlotte Karlinder [00:27:41]\*\*: Ja, genau, das ist natürlich auch toll, so ein gutes Urvertrauen und Selbstbewusstsein. Dann kann da eigentlich nichts mehr passieren, habe ich mir auch irgendwann überlegt. Weil klar, man hat ja als Eltern immer ein schlechtes Gewissen, also finde ich, das ist ja so, ich denke dann auch immer, obwohl ich schon nachmittags mir Zeit nehme für die Kinder, denke ich trotzdem irgendwie, ich würde nicht genug Zeit investieren. Aber da muss man sich selbst natürlich immer dran erinnern, das ist nicht so.

\*\*Jutta Ribbrock [00:28:08]\*\*: Ja, und toll, dass du die Zeit hast, weil jetzt muss ich noch mal nachfragen, die 1000 Sachen, die du so machst, das zähl du das bitte mal auf, also Fernsehmoderatorin, du bist Buchautorin, du hast regelmäßig Frühstücksfernsehen.

\*\*Charlotte Karlinder [00:28:25]\*\*: Genau, immer dienstags mache ich die Gesundheitsthemen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:28:27]\*\*: Lass mal von vorn starten. Aber in Kurzform, das kriegen wir wahrscheinlich alles nicht.

\*\*Charlotte Karlinder [00:28:34]\*\*: Na ja, im Grunde ist es ja so, es nennt sich ja Medizin-Journalistin und Gesundheitsexpertin, weil ich durch die Rettungsdienstausbildung, als ich in der Ausbildung war, eine Dreijährige mit Staatsexamen in Notfallmedizin gemacht habe und dadurch ist man dann sozusagen qualifiziert, um auch über diese Themen zu schreiben. Das habe ich ja relativ spät gemacht, davor habe ich geschrieben, deswegen kam es dann eben auch erst dazu, dass ich seit, ich glaube jetzt so seit sechs, sieben Jahren nur noch mich mit Gesundheit beschäftige. Und da ich ja immer Arzt eigentlich werden wollte, war das ja auch mein großer Traum. Aber dass mein Abi war, mein Abischnitt war nicht gut genug. Deswegen konnte ich dann nicht Medizin studieren und hätte dann diese sieben Jahre warten müssen mit den Wartesemestern. Und das war mir dann damals zu lang. Es kam mir vor wie eine halbe Ewigkeit.

\*\*Jutta Ribbrock [00:29:29]\*\*: Das ist auch viel. Darf ich kurz einhaken? Bist du richtig auf dem Rettungswagen gefahren mit Blaulicht und so?

\*\*Charlotte Karlinder [00:29:34]\*\*: Ja, genau. Tatsächlich, ja. Und auch auf, also man hat ja an dieser Ausbildung wirklich einen großen Teil an Praxis auch, also sowohl auf dem Rettungswagen. Mit Notarzt, ohne Notarzt, als auch in den Kliniken. Also Notaufnahme, Intensivstation und sämtliche Stationen muss man durchlaufen, monatelang, und da dann eben alles mitbekommen. Deswegen, das hab ich gemacht im Grunde, nachdem ich ja schon Jahre lang Fernsehen gemacht hatte. Weil mein Abischnitt nicht gereicht hat, hab ich dann Journalismus und Jura studiert und hab dann geschrieben ganz lange und moderiert auch viel. Und hab dann irgendwann gedacht, ich wollte doch aber Medizin machen und hab mich dann darauf besonnen, dachte ich steige jetzt aus den Medien aus, endgültig, weil ich hatte einfach sehr lange das auch schon gemacht und werde jetzt nur noch Medizin studieren und hab diese Ausbildung gemacht und hab aber gemerkt, okay, mit zwei Kindern, Medizin studieren ist für diese Phase, das muss ich mir für die Rente aufheben, Stadtrente.

\*\*Jutta Ribbrock [00:30:38]\*\*: Da waren die gerade in welchem Alter?

\*\*Charlotte Karlinder [00:30:40]\*\*: Genau, da waren die gerade vier, fünf.

\*\*Jutta Ribbrock [00:30:42]\*\*: Tolle Idee.

\*\*Charlotte Karlinder [00:30:42]\*\*: Da war ich ein bisschen sehr optimistisch. Aber am Ende muss man sagen, es ist ein Wahnsinn, was daraus geworden ist, weil ich hab dann ja wirklich drei Jahre lang mit dieser, also sowohl natürlich auch dann an der Akademie studiert, als auch mit dieser blauen Praktikantenweste in den Kliniken gestanden, Kinderklinik und Erwachsenen und dann auch auf dem Rettungswagen und hab gedacht Wahnsinn. Also was man da auch erlebt, das ist unfassbar. Und dieser Bruch auch aus der Öffentlichkeit, letztendlich als Moderatorin. Ich hab ja Frühstücksfernsehen moderiert und Big Brother, was weiß ich nicht, alles, die Liveshows und so und dahin, das war natürlich ein Also einen größeren Bruch kann man, glaube ich, gar nicht erleben, so nacheinander. Und das hat mir natürlich auch sehr die Augen geöffnet, was ich dann da so erlebt habe. Und deswegen ist es jetzt so schön, dass ich mich aber mit Medizin beschäftigen kann, ohne – ich bin jetzt zwar noch nicht Arzt, das werde ich aber auch noch machen – aber ein Arzt sagte neulich zu mir – ich eigentlich beneide sie, Frau Karlinder, weil ich kann immer nur zu einer Person sprechen als Arzt und sie können immer gleich beim Frühstücksfernsehen zwanzig Millionen erreichen gleichzeitig, da hat er natürlich irgendwie auch Recht.

\*\*Jutta Ribbrock [00:31:23]\*\*: Da hast du mit deiner Arbeit natürlich sehr viel Vorbeugung.

\*\*Charlotte Karlinder [00:31:26]\*\*: Ja und das freut mich auch so, weil ich empfehle ja und das ist so schön auch, egal ob es jetzt bei Instagram oder in der Sendung, im Podcast oder im Buch, empfehle ich ja genau für Frauen wie uns auch die Dinge, die ich selbst ausprobiert habe, von denen ich gelesen habe, die teste ich dann und wirklich, was mich so erfüllt ist, die freuen sich so sehr über diese Tipps und im Grunde kann man es darauf ja auch, oder darunter kann man zusammenfassen, dass alles was ich mache, ob es die Bücher, Podcast, die Sendung dann bin ich noch in einem Teil Pressesprecher für das Deutsche Rote Kreuz im Norden Deutschlands und so habe ich halt schon eine breite, aber es ist immer Gesundheit und ich liebe das wirklich. Also so diese Studien zu lesen und zu gucken, könnte das funktionieren oder nicht. Also das erfüllt mich, dass ich manchmal durch die Straßen gehe und denke, ich muss mich kneifen, dass ich das so ausleben darf.

\*\*Jutta Ribbrock [00:32:13]\*\*: Wow! Ja wie deine Tochter sagt, ich habe so ein tolles Leben.

\*\*Charlotte Karlinder [00:32:17]\*\*: Ja genau, ich sag's eigentlich auch wirklich. Ich glaube das hat sie auch von dir gehört. Ich denke, es geht eben auch im Leben sehr darum, das wahrzumachen, was man will. Und ich wollte ja Medizin machen. Und deswegen war es halt auch wichtig, dass ich das umsetze. Und jetzt habe ich zum Beispiel irgendwie durch meine Tochter dann aber wieder rum. Ich bin ja früher als Kind viel geritten, hab auf Turniere geritten. Hab das dann gelassen, weil das natürlich mit dem Job irgendwie schwierig zu kombinieren war. Und dann habe ich jetzt aber dadurch, dass sie angefangen hat und ich dann immer zugeguckt hab, stand ich da und dachte, dann kann ich ja eigentlich auch selbst wieder anfangen. Hab dann angefangen. Jetzt haben wir ein Pferd. Sind fast jeden Tag nachmittags dann eben zusammen im Stall mit der Familie. Also auch das ist ja etwas, was ich jetzt noch mal so realisiert hab und deswegen glaube ich, es muss weder ein Pferd sein, noch muss es irgendwie eine teure Urlaubsreise sein, aber dass man sich hinsetzt und überlegt, was will ich eigentlich gern noch machen? Und dann anfängt das abzuarbeiten. Und nicht irgendwann mal mach ich noch mal, sondern wenn, dann ist es jetzt, ne? Genau, und das hab ich auch im Rettungsdienst gesehen. Ich hatte so viele Menschen, die gerade in Rente gegangen sind und wirklich dann ... Am ersten Tag in Florida eine Sepsis, also im Grunde das, was man hier Blutvergiftung nennt, bekommen haben durch irgendeine Infektion und dann wirklich mit, also keine Horrorgeschichten jetzt, aber dann mit einem amputierten Bein zurückgeflogen wurden, irgendwie noch im Koma waren vorher und also wirklich schlimm und sie hatten sich alles für die Rente aufgespart und das sollte man einfach nicht machen, weil man weiß überhaupt nicht wie lange, ob es bis zur Rente, vielleicht wird man 100, wenn man gesund \*lebt\*.

\*\*Jutta Ribbrock [00:33:43]\*\*: Wunder, aber genau dieses. Vielleicht wird man 100, aber genau dieses Jahr, wenn ich irgendwann mal das und das erreicht habe, dann wird's richtig schön. Und das ist so schade, dieses Aufschieben. Und ich glaube auch, dass man, wenn man dazu neigt, sowieso nie damit aufhört. Auch wenn man dann im Rentenalter ist, dann denkt man immer noch, ja gut, jetzt machen wir erst mal so, aber in zehn Jahren dann so. Die verschieben immer, ne?

\*\*Charlotte Karlinder [00:34:03]\*\*: Und das ist ja genau das Ding, was am Ende auch, ich werde oft gefragt, weil ich habe ja eine andere Sache noch realisiert, die ich unbedingt

machen wollte, nämlich im Ausland nochmal zu wohnen und bin ja dann mit den Kindern einfach nach Spanien gegangen und habe geguckt, gibt es da eine Schule? Was sagt die Schule in Deutschland? Und habe die dann beurlauben lassen und habe sie dort dann eingeschult. Und wir hatten eine wahnsinnige Zeit. Also wir haben zwei neue Sprachen komplett fließend gelernt, nämlich Englisch und Spanisch. Und wir haben da wirklich unglaubliche Abenteuer erlebt und natürlich kurz vorher, bevor wir gegangen sind, habe ich gedacht, bin ich eigentlich wahnsinnig, ich habe hier in Hamburg ein tolles Leben. Also man fühlt sich so ein bisschen wie in einer Achterbahn, die gerade auf dem Weg nach oben ist und wo man nicht mehr rauskommt, wo man aber eigentlich denkt, nee, ich lasse mich aussteigen, unten war auch schön. Aber wenn man einfach diese sogenannte Komfortzone verlässt, dann erlebt man da Dinge, das ist wirklich irre und das würde ich wirklich, ich höre das so oft, dass Menschen sagen, ich würde so gerne, aber nee, das geht gar nicht. Und es geht eigentlich nämlich doch. Also ich hätte auch nie gedacht, dass es geht, dass man einfach Kinder beurlaubt und in ein anderes Land geht, alleine. Das hätte ich niemals gedacht, aber es geht.

\*\*Jutta Ribbrock [00:35:04]\*\*: Und wie lange wart ihr da? Sind sie dann da zur Schule gegangen, oder? Und dann jetzt seid ihr aber nach wie viel Zeit zurückgegangen nach Hamburg?

\*\*Charlotte Karlinder [00:35:15]\*\*: Ja, wir sind jetzt dabei, zurückzugehen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:35:17]\*\*: Ihr seid noch dabei? Ah, okay.

\*\*Charlotte Karlinder [00:35:18]\*\*: Ja, eigentlich war es nur ein halbes Jahr, und jetzt sind es dann eineinhalb geworden. Und die Kinder lieben es total. Man könnte auch einfach da bleiben, aber natürlich spielt sich unser Lebensmittelpunkt auch mit durch meine Arbeit und so hier eher ab. Da sollte man natürlich irgendwann auch zurückkommen, wahrscheinlich. Aber das Leben ist einfach ... Ja, im Grunde kann man wahnsinnig viel erleben, wenn man sich raustraut aus dieser gewohnten Komfortzone. Und ich glaube, dass ganz viele Menschen das nicht machen, weil sie eben Angst davor haben, dieses Gewohnte zu verlassen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:35:56]\*\*: Immer so gern, das Leben ist lebendig. Und wenn ich jemanden treffe wie dich, denke ich, wenn das auf jemanden zutrifft, dann auf dich. Dein Leben ist auch total lebendig. Das habe ich so gleich empfunden. Ja, wie sie sich vor dem \*Gump\* schon sagt. Leben ist eine Pralinenschachtel. Genau. Ich möchte aber auch noch die wilden Sachen hören. Ist das okay oder bist du jetzt durch damit, jetzt wo du so vorbildhafte Mutter bist, also dass du... Auf der Alm warst und mal Modeleute mit Farbbeuteln beworfen hast als Protest gegen Tierversuche und so.

\*\*Charlotte Karlinder [00:36:28]\*\*: Ja, ich habe ja gar keinen beworfen. Das ist ja leider, man hat ja diese Presse nicht so richtig in der Hand.

\*\*Jutta Ribbrock [00:36:34]\*\*: Endlich können wir das hier richtig stellen.

\*\*Charlotte Karlinder [00:36:36]\*\*: Genau. Nee, ich hab mit nichts ein Problem, was meine Vergangenheit anbelangt. Weil ich finde, es gibt, also manche sind vielleicht da sehr stringent und haben keine Jugend-Sünden. Aber ich denke, dass viele das doch haben. Und das war definitiv eine, die dazu gezählt hat. Ich war sehr lange im Tierschutz engagiert, weil ich ja, wie man auch merkt, sehr tieraffin bin. Und meine Eltern auch, wir haben immer Hunde gehabt und Pferde und so. Und deswegen habe ich für die PETA

gearbeitet. Das ist ja diese große Tierschutzorganisation, PETA oder PETA, wie man sie nennt. Und da gab es eine Ausstellung, wo Pelze in Form von Bildern an der Wand ausgestellt wurden. Und die PETA hatte mich gefragt, ob ich anhand einer Fabel vielleicht darstellen könnte auf der Pressekonferenz, dass es eben nicht richtig ist, Tiere zu häuten, um sie dann an die Wand zu hängen, als Bild. Und dann habe ich gesagt, klar, mache ich, bin ich dabei. Und dann ging es eben darum, dass ein anderer Protagonist, das war mein Moderatorenkollege und damaliger Lebensgefährte auch, der sollte quasi versuchen, ich hatte einen Pelz um und er sollte versuchen, mir den vom Leib zu reißen, so als Fabel quasi. Und er sollte mich dann mit Blut beschmieren. Er hatte diesen Farbbeutel in der Hand. Und dann ist aber sehr schnell, die Polizei hat dann eingegriffen. Und hat ihn dann quasi da rausgerissen aus der Aufführung quasi und dabei ist dieser Blutbeutel dann oder dieser Farb, das ist ja Lebensmittelfarbe nur gewesen, ist dann quasi in die Menge geflogen und dadurch war natürlich ein bisschen Kunstblut dann teilweise am Boden und irgendwie ein oder anderer Besucher da hat das auch mit abbekommen. Im Grunde war es natürlich so ein bisschen... Man hätte es vielleicht nicht machen sollen, weil man natürlich immer überlegen muss, was können die Konsequenzen sein. Und wenn man jetzt bedacht hätte, was man dann mit 20 nicht macht, dass dieser Beutel aus der Hand irgendwo anders hin, klar. Aber so weit haben wir nicht gedacht. Ich dachte, das ist eine große Organisation, die werden das gut planen. Wir wurden aber auch freigesprochen und die PETA hat dann diesen Boden ersetzt in diesem Hotel, wo diese Pressekonferenz war. Es war gar nicht so dramatisch, aber die Bildzeitung war natürlich gefundenes Fressen, also zwei Sat.1-Moderatoren. Die da sowas machen, das war echt im Nachhinein, es ist schon so lange ja jetzt, aber es ist schon echt unglaublich, wie lange das da wach ist, der Matsch ist ja gläsern.

\*\*Jutta Ribbrock [00:38:52]\*\*: Natürlich, das steht natürlich weiterhin überall geschrieben. Endlich haben wir die historische Wahrheit.

\*\*Charlotte Karlinder [00:38:57]\*\*: Genau, genau. Aber klar, das hat die Bildzeitung natürlich geschrieben, die hat auch irgendwas von Amok-Moderatoren und ich weiß nicht, was geschrieben. Ja, am Ende des Tages.

\*\*Jutta Ribbrock [00:39:04]\*\*: Aber du weißt ja, das Schlimmste ist, wenn keiner nicht über dich redet oder schreibt, sondern wenn was geschrieben wird, dann bist du immer noch im Gespräch. Und dann mit der Alm zum Beispiel, also das ist wie Dschungelcamp, aber auf der Alm.

\*\*Charlotte Karlinder [00:39:17]\*\*: Ja, es ist nicht so richtig Dschungelcamp, würde ich sagen, weil es gucken ja natürlich auch sehr viel weniger Menschen und es geht im Grunde darum, dass Prominente zwei Wochen ohne jegliche Hilfe, also da gibt es nicht wie beim Dschungel so Strafen und irgendwelche Insekten essen und so, sondern man lebt halt auf einer, auf der Alm und muss sich da 14 Tage selbst versorgen. Fand ich aber wirklich interessant, also ich wusste erstens, dass es nicht so schlimm ist, weil selbst wenn da ein paar Kameras hängen, weiß ich, dass ich mich auf mich verlassen kann, dass ich weder Streit anfange noch irgendwas komisches tue. Die Erfahrung war allerdings wirklich lustig. Also wirklich mal zu sehen, wie es ist, wenn man nur damit beschäftigt ist, wie man die nächsten Tage die Nahrung herstellt oder wo man sie herbekommt. Das war interessant, weil das Leben, und dann konnte man sich auch vorstellen, wie's früher war, weil ich manchmal nicht die müssen sich doch gelangweilt haben. Aber natürlich langweilt man sich nicht, wenn es nur darum geht, wie man quasi die Bande ernährt und am Leben erhält quasi.

\*\*Jutta Ribbrock [00:40:24]\*\*: Da passt ja doch wieder zu deinem Thema. Das Essen.

\*\*Charlotte Karlinder [00:40:26]\*\*: Genau, das passt doch wieder. Also ich sehe alle Teile des Lebens ziemlich gleich und die müssen in Balance sein. Dann klappt das auch mit dem gesunden Leben, bin ich der Meinung. Aber es ist natürlich, das sagt sich wahnsinnig leicht, das weiß ich auch. Wenn man jetzt einen stressigen Job hat, und das sehe ich ja auch ganz oft bei Menschen, und die dann sagen, ja ... Es ist totaler Stress, aber ich habe keine Alternative. Ich kann gar nicht woanders hin. Und das ist schade, weil sie machen sich im Grunde ja für einen Chef. Ruinieren sie ihre Gesundheit. Es gibt ja diesen schönen Spruch von innen sieht ein Hamsterrad aus wie eine Karriereleiter.

\*\*Jutta Ribbrock [00:40:55]\*\*: Das ist eben genau das, wenn man dem Irrtum dann aufgesessen ist.

\*\*Charlotte Karlinder [00:40:57]\*\*: Ja, genau, ganz oft sehe ich das bei jungen Kollegen, die sich aufopfern und ich meine, der hohe Blutdruck kommt irgendwann, der kommt bei den meisten, aber es ist eben die Frage, kommt er erst mit 70 oder kommt er vielleicht schon mit 40, wie bei vielen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:41:09]\*\*: Ach, der kommt sowieso? Aber wenn man zuvor einen niedrigen Blutdruck hatte?

\*\*Charlotte Karlinder [00:41:14]\*\*: Ja, aber er kommt eben sehr spät dann. Also bei Menschen, die eher ein ruhigeres Gemüt haben, nicht so schnell hektisch sind wie ich manchmal, dann dauert das sehr viel länger, bis der Blutdruck ... Also in der Regel, es sei denn, es gibt da genetische Vorbelastung. Aber das ist in der Regel nicht so.

\*\*Jutta Ribbrock [00:41:33]\*\*: Weil ich hab so einen mega niedrigen Blutdruck, ich dachte immer, dass... Ja, da ist froh, Mensch. Ja ja, eben. Super ist das. Das wird nie anders.

\*\*Charlotte Karlinder [00:41:40]\*\*: Also es mag schon sein, dass es bei dir dann, vielleicht wirst du 80, bevor es losgeht. Das wäre dir natürlich sehr zu wünschen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:41:46]\*\*: Dann habe ich noch ein bisschen Zeit mit dem Niedrigen. Du wirst auch sehr gesund. Also wir müssten einfach darüber sprechen, was du so machst. Okay.

\*\*Charlotte Karlinder [00:41:54]\*\*: Du hast noch ein anderes Buch geschrieben, das ich natürlich auch total spannend finde. Gesund ist das neue Sexy. Also jetzt vor deinem Buch, was du mit deiner Tochter getan hast. Und natürlich, weil das schon im Titel steht, Sexy, muss ich natürlich auch in dem Kapitel genauer nochmal nachschauen. Und da steht, neueste Studien zeigen eindeutig, ein aktives Liebesleben ist der beste Gesundbrunnen der Welt für unseren ganzen Körper. Hält uns fit, fördert die Durchblutung und sorgt durch die Ausschüttung der Glückshormone für Entspannung. Gesünder geht's nicht und das auf äußerst angenehme Weise." Und dann hast du da aber so sozusagen als Kontrapunkt so eine schöne Geschichte, die eine Freundin dir erzählt hat, dazu geschrieben. Kannst du die bitte hier mal erzählen?

\*\*Charlotte Karlinder [00:42:44]\*\*: Ah ja, das ist so witzig, ja das stimmt. Das ist meine Freundin, da darf ich jetzt natürlich auch wieder keinen Namen nennen, aber es sind alles wahre Geschichten darin, weil ich hab in den Büchern, das wechselt sich immer ab, so Anekdoten, das war auch so mit dem neuen Buch, übrigens witzige, weil eine Freundin

schrieb mir dann, sag mal, war ich das mit der Tomatenerde da im Baumarkt, weil da ging es um so Bio-Erde irgendwie, um so ein bisschen Helikoptereltern und ja nein, nur ganz abgewandelter Form natürlich. Ne, also die Geschichte... Aus dem anderen Buch. Es ist ja häufig so, dass Männer eben, die sind ja so ein bisschen triebgesteuert da und sind eben häufig dann auch an so Dingen interessiert, wenn Frauen aber eigentlich das erst machen können, wenn sie entspannt sind. Wenn die Kinder im Bett sind, wenn alles erledigt ist, wenn die Wäsche hängt und so. Das erzähle ich dann eben auch in dem Buch, dass man wirklich entspannt sein muss, damit man dann auch bereit ist zu einem Schäferstündchen. Und das hat meine Freundin erzählt mal irgendwann in einer Runde, dass es eben so nervig ist, wenn man gerade dabei ist, irgendwie zu staubsaugen, sonntags oder so, man will ja die Hausarbeit irgendwie fertig kriegen und dann kommt der Mann so, fängt an, an so rumzunähern und sagt, ah, kannst du nicht mal im Schlafzimmer weiter saugen, das wäre doch schön und so. Du siehst aber auch wieder heiß aus heute und so. Man denkt nur so, oh, hör auf jetzt irgendwie und so, lass mich zu Ende sauber machen. Weil das einfach so unterschiedlich ist bei Männern und Frauen, deswegen finde ich das ein interessantes Thema. Was auch zur Gesundheit natürlich dazugehört. Deswegen kommt es auch in dem Buch vor. Und wenn man aber weiß, dass Männer und Frauen da sehr unterschiedlich sind, dann kann man da auch Lösungen finden.

\*\*Jutta Ribbrock [00:44:18]\*\*: Ja, und das ist ja so, also das eine ist, wenn Kinder da sind, dass dann, sagen wir mal, der Fokus sich etwas verschiebt und das mit dem Sex irgendwie so ein bisschen abnimmt, oder?

\*\*Charlotte Karlinder [00:44:26]\*\*: Ja, aber vor allem bei den Frauen eben. Und das ist das Problem.

\*\*Jutta Ribbrock [00:44:28]\*\*: Du hast schon eine ganz lange Beziehung, wo es vielleicht auch schon so ein bisschen langweilig sich anfühlt. So, was machen wir da?

\*\*Charlotte Karlinder [00:44:36]\*\*: Genau, das ist so wie bei einer anderen Freundin, die sagte zu mir so, ja also bei uns ist das schon. Und dann guckte sie so aufs Datum, also jetzt war gerade mein Geburtstag und zwischen dem letzten Geburtstag und diesem Geburtstag kein einziges Mal. Ach nein. Das ist natürlich schon ein Rekord. Aber die haben wohl, so sagt man, eine sehr glückliche Beziehung. Es geht also scheinbar auch ohne. Nein, es ist tatsächlich so, dass man das einfach auch, also alles andere, überlassen wir ja auch nicht dem Zufall oder Schicksal, ja, ob wir zur Arbeit gehen oder ob wir einkaufen gehen, also man muss das eben, auch wenn das jetzt unromantisch klingt, mit einplanen, man muss sich ja auch überlegen, ein Abend pro Woche ist für uns und dann haben wir meinetwegen Babysitter oder wie auch immer man das dann anstellt, oder muss man sich dafür auch Zeit nehmen, das Problem ist halt, dass bei Frauen häufig, wenn sie dann Kinder bekommen, der Fokus wirklich nur noch auf die Kinder ist. Also der Mann bekommt natürlich sehr viel weniger Zuwendung ab, egal ob es jetzt Rückenkraulen oder Streicheleinheiten, was auch immer, sind. Und das bekommen alles die Kinder ab. Dadurch sind die Kinder zufrieden und die Frau auch. Also da findet der Austausch statt.

\*\*Jutta Ribbrock [00:45:39]\*\*: Weil sie auch Zärtlichkeit empfindet dabei.

\*\*Charlotte Karlinder [00:45:41]\*\*: Genau und das ist wirklich ein großes Problem und deswegen wirklich 80% der Beziehungen irgendwann schnell auseinanderdriften. Da muss man schon sehr kompatibel sein, dass das trotzdem klappt und dementsprechend muss man das wirklich einplanen. Dann gibt es so kleine Tricks wie, dass man eher so den Morgen verlagert als abends, weil man dann ja auch nicht so müde ist und dann auch

wirklich einfach sich den Wecker ein bisschen früher stellt morgens und das mit einplant. Das ist ein bisschen Arbeit und es ist nicht so ganz romantisch wie am Anfang. Aber wenn es einem wichtig ist, dann muss man sich dafür eben Zeit nehmen. Und das machen die meisten eben nicht. Und ich meine, man nimmt sich doch zum Essen auch Zeit. Also muss man auch dafür Zeit nehmen, das muss man einfach mal.

\*\*Jutta Ribbrock [00:46:22]\*\*: Ich habe vor kurzem auch mit Steffi Stahl gesprochen, Beziehungsexpertin, die auch gesagt hat, fangt einfach mal an, der Appetit kommt beim Essen. Macht einfach mal und...

\*\*Charlotte Karlinder [00:46:31]\*\*: Genau. Ja, und das ist auch so, und ich denke, das ist eigentlich so schade, dass das so vernachlässigt wird dann und im Grunde ist es wirklich so, dass man tatsächlich sich das bewusst machen muss. Aber ich meine, ich weiß auch, also wenn man dann irgendwie die Kinder im Bett hat und es ist eh alles so anstrengend, man hat den Job und man hat die Familie und dann kommt's ja immer auf den Mann an. Manche, die kriegen ja den Hals nicht voll, sozusagen. Also die sind da sowieso nimmer satt. Und da muss man danach als Frau auch noch parat stehen jeden Abend. Das ist natürlich schon auch anstrengend. Also man muss sich dann irgendwie vielleicht einigen auf irgendwie das spießige Mittelmaß von zwei bis drei Mal pro Woche.

\*\*Jutta Ribbrock [00:47:19]\*\*: Okay, das ist das spießige Richtwerk. Echt, zwei bis dreimal pro Woche ist das spießige Mittelmaß.

\*\*Charlotte Karlinder [00:47:29]\*\*: Ja, das ist interessant. Das ist interessant, ja. Ich würde behaupten das ist schon bei den meisten oder bei einigen etwas weniger. Aber das wäre so ein Richtwert, an den man sich halten sollte, damit der Mann zufrieden ist und dich nicht anderweitig umguckt. Ja, so schlimm es ist.

\*\*Jutta Ribbrock [00:47:38]\*\*: Echt damit der Mann zufrieden ist und die Frau wäre mit weniger zufriedener?

\*\*Charlotte Karlinder [00:47:41]\*\*: Frauen sind häufig mit sehr viel weniger zufrieden, ist so. Also Ausnahmen bestätigen die Regeln, aber da sagte mal eine Familienanwältin mal zu mir in einem Gespräch, fand ich auch lustig. Sie wissen doch Frau Karlinder, wenn Sie nicht mit Ihrem Mann schlafen, dann tut es eine andere.

\*\*Jutta Ribbrock [00:47:58]\*\*: Direkte Ansage. Okay, dann sollte man sich das überlegen.

\*\*Charlotte Karlinder [00:48:03]\*\*: Das ist ja auch ein bisschen so ein Tabuthema immer und ich hatte das Gefühl, ja, die hat einfach recht. Also weil Männer fühlen sich dann vernachlässigt, auf ganzer Linie.

\*\*Jutta Ribbrock [00:48:13]\*\*: Ja und irgendwie wir wissen ja eigentlich auch dieses Aufopferungsding, wenn die Kinder da sind, ich tue alles für die, dass das ein Irrtum ist und vor allem geht es den Kindern auch am besten, wenn es ihren Eltern gut geht und die auch zusammenbleiben.

\*\*Charlotte Karlinder [00:48:26]\*\*: Ja genau. Die wollen ja glückliche Eltern und dazu gehört das auch. Ja und ich höre das oft, dass dann auch Männer sagen, ja sie hat sich halt um mich überhaupt nicht mehr gekümmert. Egal wie jetzt, egal ob es verbal oder körperlich ist und das muss man eben wirklich sehr aufpassen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:48:45]\*\*: Da sind wir auch bei einem Thema, wonach ich dich fragen wollte. Du hast in deinem Buch \*Gesundheit, ein Kinderspiel\* eigentlich war es länger und du hast ein ganzes Kapitel rausgenommen. Du sagst über Patchwork-Familien.

\*\*Charlotte Karlinder [00:48:58]\*\*: Ja, leider.

\*\*Jutta Ribbrock [00:48:59]\*\*: Das, denke ich, ist auch wirklich heute immer mehr ein Thema. Es gibt immer mehr diese Lebensformen, weil es immer mehr Trennung auch gibt. Du hast selber Patchwork.

\*\*Charlotte Karlinder [00:49:10]\*\*: Ja, ich habe sehr viel Patchwork-Erfahrung. Und deswegen tat es mir auch so leid, das rauszunehmen, weil natürlich es sind immer mehr Familien, auch wenn das noch nicht so richtig kommuniziert wird, man hört es ja immer, aber es sind wirklich sehr viele Alleinerziehende. Und dann kommt es natürlich zu Patchwork, und das ist eine der schwierigsten Lebensformen überhaupt. Also die gehen auch in 95 Prozent häufig schief, weil es einfach wahnsinnig schwer ist, so zum Beispiel dann auch. Also der Vater meiner Kinder hatte vorher schon zwei Kinder und die waren fünf und zehn und die waren ganz bezaubernd. Aber natürlich gab es Konflikte dadurch, dass es auf der anderen Seite noch eine Mutter gibt, die auch Ansprüche hat. Dann gab es mich, die Ansprüche hatte, weil die ja auch noch zwei kleine Kinder dazubekommen hat. Dann gab's den Konflikt, der immer gedacht hat, oh Gott, wie kriege ich jetzt beide Frauen dazu, dass sie mich nicht anschreien irgendwie nur, weil ich jetzt zu dem Elternabend gehe und zu dann leider nicht. Und dann gibt es auch noch die beiden Kinder, die natürlich dann immer gewechselt sind, Mittwochs und Samstags, und mit ihren schweren Taschen ankamen. Also, das war wirklich fast unlösbar, möchte ich behaupten. Kommt vielleicht auch ein bisschen auf die Konstellation, wenn wir jetzt nicht zwei Kinder dazubekommen hätten, dann wär's einfacher gewesen, wenn das nur quasi zusammengeführt wird und nicht noch neue dazukommen. Aber da muss man schon wahnsinnig flexibel sein, damit das gut geht.

\*\*Jutta Ribbrock [00:50:32]\*\*: Das wollte ich gerade sagen. So eine Idee dazu, wie man genau auch aus der Bredouille kommt mit diesen ganz vielen Zugkräften, die dann da sind. Die frühere Partnerin, die neue, die neuen Kinder und so weiter. Man braucht glaube ich extrem viel Toleranz und zwar von allen Seiten. Und natürlich spielt dann wahrscheinlich auch Eifersucht eine Rolle, wenn dann so eine neue Familie zusammenwächst, dass sagen wir der Partner oder die Partnerin die zurückbleibt auf der anderen Seite, da vielleicht auch ein bisschen giftig ist.

\*\*Charlotte Karlinder [00:51:06]\*\*: Ja, und auch verständlicherweise, weil die ist ja auch nur ein Mensch. Da denke ich auch, erst mal muss man sich überlegen, ob man das überhaupt kann. Also, für den alten Partner bleibt ja sozusagen keine Wahl. Der muss sich damit abfinden, wenn er das nicht wollte. Aber auch als Neuer muss man ganz genau überlegen ob man das wirklich mittragen kann. Das ist auf jeden Fall etwas, was ich sagen kann, als neuer Partner immer die letzte Geige oder das Endglied sein. Weil man wird einfach am wenigsten zu sagen haben. Je nachdem, ob man dann auch noch Kinder zusammenbekommt oder nicht. Aber wenn man das nicht bekommt, wird man sich immer hinten anstellen müssen. Und den Charakter muss man natürlich erst mal haben, dass man das überhaupt kann. Und das ist überhaupt nicht einfach. Und da kann man noch so buddhistisch veranlagt sein oder sich das vornehmen. Das ist wirklich eine ganz schwierige Sache. Da muss man wahnsinnig selbstlos sein. Und dann muss man eben einfach versuchen permanent flexibel und ... Ich denke, das ist wirklich für die wenigsten wirklich eigentlich etwas, was sie sich als Lebensmodell vorstellen. So im Nachhinein hätte

ich mir auch gewünscht, dass ich flexibler gewesen wäre. Ich war nicht flexibel genug, aber ich war halt auch, glaube ich, ein bisschen zu jung. Also ich habe am Anfang, ich war sehr aufgeschlossen und wollte wirklich gerne, dass es sozusagen eins wird, aber bin dann natürlich auch auf sehr viel Ablehnung gestoßen und dann wird man selbst eben auch teilweise, obwohl man Erwachsenen genug sein müsste, um damit auch das \*händeln\* zu können. Und dann fühlt man sich aber dann doch auch irgendwie wieder quasi zurück, ja oder nicht abgelehnt, aber am Ende des Tages irgendwie, ja es ist auch so, finde ich schade, dass das heutzutage dann doch so häufig gelebt werden muss, muss man sich echt vorher einen guten Plan machen, damit das gut geht. Und ich denke, wenn man jetzt Kinder hat, also es kommt ein neuer Partner dazu, muss man sich auch gut überlegen, ob man wirklich zusammen wohnen muss, solange die Kinder klein sind. Weil logischerweise ein neuer Partner auch überhaupt nicht dasselbe Verständnis hat für die Kinder, wie man als Elternteil es hat. Also da denkt man ja, so kann man sich doch nicht benehmen und für die eigenen Kinder \*geht\* eindeutig besser.

\*\*Jutta Ribbrock [00:53:14]\*\*: Aber irgendwie ist man dann dickfälliger und denkt, na ja, sie sind so. Und das vermischt sich jetzt einfach mit der Liebe, die man hat. Und mit den, in Anführungszeichen, fremden Kindern hat man sozusagen diesen Liebesbonus noch nicht so dabei, auch wenn man anfängt, sie zu mögen.

\*\*Charlotte Karlinder [00:53:28]\*\*: Ja, ich denke auch, es kommt natürlich auch mal ein bisschen auf die Kinder an, das ist schon so, das sehe ich bei manchen. Ich glaube, man hat es vielleicht mit Mädchen auch ein bisschen leichter. Ach, das sage ich jetzt wahrscheinlich fünf Hörer gleich, gar nicht. Aber ich hatte so zwei Jungs und die sind auch bezaubernd. Aber ich glaube nicht, dass die das so richtig gut fanden, dass dann eine neue Frau dazukam, die dann auch nochmal Kinder mit dem Vater bekommen hat. Das kann man vielleicht als Kind auch gar nicht gut finden. Ich weiß es nicht. Also das. Ich meine klar, meine Tochter sagte immer, sie hätte so gerne noch eine Schwester, ob wir nicht das noch mal fabrizieren könnten. Aber ich glaube, jetzt reicht es auch langsam. Ja, aber es ist wirklich schwierig, ganz schwierig.

\*\*Jutta Ribbrock [00:54:10]\*\*: Ja und bei dem Thema fällt mir auch noch ein anderes ein, wenn es Patchwork gibt, da ist zumindest schon mal eine Familie zerbröselt und damit sind wir auch ganz viel konfrontiert, dass Familien auseinandergehen. Wie bleiben wir gute Eltern?

\*\*Charlotte Karlinder [00:54:29]\*\*: Wenn man auseinander, ja, das ist natürlich etwas, was man nur schaffen kann, wenn es da kein böses Blut mehr gibt. Und das muss man halt schaffen, mit Verständnis wieder für alle Seiten. Ich halte es mittlerweile für eine sehr gute Idee, wenn man trotzdem noch Dinge zusammen macht. Also wenn man zusammen in den Urlaub fährt, mal zwischendurch, da muss dann auch wieder natürlich der neue Partner, im Optimalfall wären die dann ja auch wieder Freunde, aber das geht ja auch nur. Wenn nicht zum Beispiel derjenige ein Auslöser war, dafür, dass die Beziehung beendet wurde, zum Beispiel. Und wenn man sich dann noch gut versteht, das ist natürlich das Optimum. Ansonsten glaube ich, dass es wirklich gut ist, wenn Kinder sehen, dass man trotzdem Dinge zusammen macht, dass man mal zusammen hinfährt oder essen geht oder so und man ein gutes Verhältnis. Dann ist es, glaube ich ziemlich egal sogar. Also ob die Eltern dann wirklich noch zusammen wohnen, ist, glaube Ich, zweitrangig. Wichtig ist, dass sie, dass man sie zusammen erlebt, dass man sich als Familie erlebt. Das ist der wichtigste Tipp eigentlich, den ich geben kann, was aber für neue Partner natürlich überhaupt nicht einfach.

\*\*Jutta Ribbrock [00:55:31]\*\*: Das ist für neue Partner nicht einfach und das ist da, sagen wir mal, wo zwischen den getrennten Partnern, wenn zuvor noch irgendwie viel Leidenschaft und Gefühl da war und man vielleicht wütend ist und total enttäuscht über das Verlassensein. Es gibt ja halt so Geschichten. Kind ist das Wochenende beim Vater, der Vater lässt es auf der Straße, weißt du, am Bürgersteig mal eben so aus dem Auto hüpfen und bringt es noch nicht mal zu Tür. Also es gibt ja auch Paare, die sich gar nicht mehr begegnen wollen.

\*\*Charlotte Karlinder [00:56:00]\*\*: Ja, wirklich schade, ne?

\*\*Jutta Ribbrock [00:56:01]\*\*: Und dann, ja, ist die Frage, ob es dann gut ist für das Kind, wenn die sich begegnen und dann vielleicht dann lieber nicht, statt zu sehen, wie die sich hasserfüllt anschauen.

\*\*Charlotte Karlinder [00:56:16]\*\*: Eigentlich komisch, dass man nicht in der Lage ist, oder viele nicht in der Lage sind, sich dann zurückzustellen für die Kinder. Aber klar, wenn da zu viele Emotionen im Spiel sind, da kann, glaube ich, der intelligenteste oder emotional intelligenteste Mensch leider nicht unbedingt was dafür, wenn er das nicht objektiv lösen kann. Da ist einfach zu viele Emotion im Spiel. Deswegen, ich glaube, das ist ja auch wirklich das Thema der Zukunft.

\*\*Jutta Ribbrock [00:56:46]\*\*: Deshalb frage ich da auch so nach, weil da die optimale Lösung gibt es sowieso nicht. Aber ich denke, fast schließen wir da sogar einen Kreis, dass wir dann vielleicht sagen können, okay, geht noch was zusammen. Es müssen ja auch Entscheidungen zusammen getroffen werden. Schule, bei Krankheiten muss ein Kind vielleicht operiert werden und all diese Dinge sollen ja eigentlich im gemeinsamen Sorgerecht auch gemeinsam besprochen werden. Irgendwie muss dann ja noch kommuniziert und eine Brücke gebaut werden. Und abgesehen davon, das meinte ich mit dem, dass sich der Kreis schließt, dass zumindest jeder Elternteil für sich genau das Motto verfolgt, gibt einem Kind Liebe und noch Liebe.

\*\*Charlotte Karlinder [00:57:29]\*\*: Genau, ist ja möglich. Ich denke halt, auch da kann man aber theoretisch vorbeugen und das ist wieder etwas, was wir unseren Kindern mitgeben können, auch wenn sie es vielleicht nicht zwingend schaffen werden, zu befolgen. Aber eine Beziehung kann man wirklich nur mit jemandem führen, der extrem kompatibel ist. Also mit dem man sehr viele Gemeinsamkeiten hat, wie zum Beispiel Vorlieben für möchte man ins Ausland gehen oder möchte man am liebsten nicht mal aus der Straße wegziehen. Fährt man gerne ein Auto oder nicht, also so diese grundlegenden Dinge. Wie sieht man, wie ist die Kindererziehung quasi? Also wenn man feststellt, man hat ein ähnliches Konfliktlösungsmuster und so, das sind alles gute Anzeichen dafür, dass es klappen könnte. Wenn man da von vornherein eigentlich sehr unterschiedlich ist, ist die Wahrscheinlichkeit sehr gering, dass man, wenn auch noch Stress durch Job und Kinder dazu kommt, dass das dann gewuppt bekommt. Das heißt, sich jemanden zu suchen, ist natürlich auch schwierig, weil... Wenn man dann jemanden, wenn man sich verliebt, dann ist ja manchmal so. Aber man kann eigentlich schon vorher wissen, warum man sich trennen wird. Und wenn man es sich jetzt mal so retrospektiv überlegt, dann stimmt das auch. Deswegen, ich mache das theoretisch in der Zukunft, glaube ich, dann immer so, dass ich mir vorher schon angucke. So, mit einer Liste. Strichliste. Also, Bereitschaft zu reisen. Bereitschafft zu kochen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:58:46]\*\*: Ja, ohne Quatsch. Das ist wirklich so. Ich hab mal gehört... Beste Freunde muss man sein. Dann kann man auch... Interessanterweise erzählt man

sich nach den ersten Begegnungen oft schon relativ offen, was man so mag und was einen interessiert und so weiter. Und ganz oft hören wir darüber hinweg. Wir gucken in die schönen blauen Augen und denken so... Ja, und dass er dann sagt, dass er eigentlich nie die Grenzen Europas überschreiten würde, um auch mal ein exotisches Land kennenzulernen. Und du stehst aber total da drauf. Auf Asien und Südamerika und so weiter. Und das ist einfach ein Irrtum zu denken. Na ja, mit mir wird er das bestimmt dann doch mal.

\*\*Charlotte Karlinder [00:59:36]\*\*: Genau. Und deswegen ist das Motto, sagt eine Freundin zu mir auch neulich, liebe ich, also Sätze, nicht mehr weggucken, genau hingucken. So. Und das ist so, das klingt vielleicht ein bisschen unromantisch, aber wir haben auch nicht mehr die Zeit, zu viel zu verschwenden. Nein, es ist auch wirklich so. Also egal ob ich, ich habe mal auch einen Mann kennengelernt, Der hatte, das war ein total, und da bin ich ja sehr anfällig, wenn die dann so lustig sind und so Ironie und einen schwarzen Humor und abenteuerlustig und so, ne? Und der hatte aber, und das hab ich relativ schnell gemerkt, der hat einfach leider öfter mal einen über Durst getrunken. Und zwar wirklich auch tagsüber. Dann hab ich irgendwann festgestellt, das passt eigentlich überhaupt nicht in mein Lebenskonzept. Irgendwann hab ich gesagt, pass auf, tagsüber möchte ich nicht. Also wenn man mal im Urlaub ist, man trinkt ein Wein, überhaupt kein Problem. Aber schon Mittags immer mit dem ersten Bier und dann abends um acht einschlafen, weil man so müde ist. Geht überhaupt nicht. Und dann hab ich festgestellt, das kann der gar nicht. Dann hab ich auch noch entdeckt, dass er dann teilweise Bierflaschen versteckt hatte, damit ich ihn nicht sehe. Und da war bei mir sofort alles klar. Und da hab ich nämlich auch nicht mehr weggeguckt und hab gesagt, so lustig der ist, so ein toller Mann kommt für mich nicht in Frage. Geht nicht. Und das ist dann eben auch dieses nicht mehr weggucken, weil natürlich hätte man sich das auch wieder schönreden können mit, ja, ich schaff das schon und der wird dann ... Nee. Deswegen, da muss man sehr aufpassen. Das müssen wir auch unseren Kindern mitgeben.

\*\*Jutta Ribbrock [01:00:56]\*\*: Genau, das lernen wir mit der Zeit.

\*\*Charlotte Karlinder [01:00:58]\*\*: Ja, meine Eltern sind seit über 40 Jahren verheiratet. Also das ist natürlich etwas, was man vorgelebt bekommen hat und was man dann auch unbedingt haben will. Das ist schon witzig, wie man dann die Kindheit übernimmt und weiterführt.

\*\*Jutta Ribbrock [01:01:13]\*\*: Es ist auch wunderschön, wenn das klappt und es ist sicher auch gut zu wissen, wann man aufhören sollte und dass vielleicht mit dem anders was besser geht.

\*\*Charlotte Karlinder [01:01:22]\*\*: Ja, und das geht bestimmt. Das muss jeder auch, weil ich sehe auch häufig, dass Menschen dann, oder Alleinerziehende, unglücklich sind irgendwie. Aber eine Weile dann erst mal alleine und dann wird es schon der Richtige des Weges kommen, auf dem Schimmel entlang reiten. Ich würde sagen, das ist eine wunderbare Perspektive.

\*\*Jutta Ribbrock [01:01:40]\*\*: Das lassen wir jetzt mal so stehen, also nie die Hoffnung aufgeben.

\*\*Charlotte Karlinder [01:01:45]\*\*: Nein, und immer \*Focus on the good\*. Also immer aufs Gute fokussieren, dann gibt es immer was. Also auch mit den Kindern abends sprechen wir im Bett immer drüber, was heute am schönsten war. Manchmal sind es drei Sachen,

manchmal nur eine. Wenn es um Ferien war, was waren die drei schönsten Dinge in den Ferien? Was war heute am schönsten? Und da trainiert man eben den Geist wirklich darauf, das Gute zu sehen. Das ist auch wahnsinnig viel wert. Also es gibt so viele kleine Dinge, die man machen kann.

\*\*Jutta Ribbrock [01:02:11]\*\*: Wunderbar. Und apropos das Gute sehen, diese Frage muss ich immer noch stellen am Ende von diesen Podcast-Gesprächen. Dein persönliches Glück, was ist Glück für dich?

\*\*Charlotte Karlinder [01:02:23]\*\*: Mein persönliches Glück, das ist aber eine sehr schlimme philosophische Frage, ich würde fast mit den Worten meines Sohnes schließen wollen, weil das fand ich genau, die Geschichte hat es so widergespiegelt, die sollten in der Schule ein Glücksbuch schreiben und da war die Frage drin. Nenne vier Dinge, die dich glücklich machen und vier Dinge die dich unglücklich machen. Und dann hat er gesagt, und dann habe ich gesagt, was hast du geschrieben? Und dann hat er so gesagt, also bei was mich unglücklich macht, habe ich vier Mal nichts geschrieben. Und ich so, okay, weil ich war echt gespannt, und was hast du bei glücklich geschrieben? Da habe ich geschrieben, erstens meine Mutter, zweitens mein Vater, drittens mein Zuhause und viertens mein Bett. Das fand ich auch so. Oh, wie schön. Weil da ist wirklich ja auch so Geborgenheit und alles. Also offensichtlich Familie ist ihm total wichtig. Und ich muss auch sagen, mich macht am allerglücklichsten, wenn ich mit meiner Familie Zeit verbringen kann. Das ist wirklich so. Und das denke ich auch oft, wenn jetzt irgendein Job nicht klappt oder so. Dann denke ich, ist es eigentlich völlig egal? Weil meine Basis ist meine Familie und da ist es völlig egal, ob wir könnten auch zusammen in einer Einzimmerwohnung wohnen ohne Geld. Also von daher, mir ist wirklich wichtig, dass ich mit meiner Familie gesund bleibe und wir Zeit zusammen verbringen können, dann kann einem eigentlich nichts mehr passieren.

\*\*Jutta Ribbrock [01:04:01]\*\*: Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein großes Dankeschön dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf [einfach-ganz-leben.de](http://einfach-ganz-leben.de). Weitere Podcasts gibt es auf [podcast.de](http://podcast.de) \*argon-verlag.de\*. Ihr könnt 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 ihr wieder rein hört. Ciao.

\*\*Speaker 1 [01:05:35]\*\*: 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 Schlaf-Index auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.