

Podcast mit Dr. Sharon Brehm

****Speaker 1** [00:00]:** Werbung. 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-Bestsellerautorin 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 erst einmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest „Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich“ auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de. Werbung Ende.

****Jutta Ribbrock** [01:05]:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von „Einfach ganz leben“, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, entspannter, gesünder und intensiver macht. Heute ist bei mir Dr. Sharon Brehm, Love Coach und systemische Paartherapeutin, auch Podcasterin. Sie macht den Podcast „Hello Lovers“ und Sharon ist auch Buchautorin. Ihr aktueller Titel lautet „Smart Loving – Wie wir echte Liebe finden“. Ja, und wie das geht und wie wir eine glückliche, lebendige, bewegende Beziehung leben können, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen.

****Jutta Ribbrock** [02:08]:** Liebe Sharon, herzlich willkommen!

****Dr. Sharon Brehm** [02:10]:** Liebe Jutta, was für eine Anmoderation! Ich freue mich richtig, da zu sein. Ich freue mich auch über alle Zuhörenden, dass ihr dabei seid. Wie schön, schön, dass ihr da seid, schön, dass ihr euch gibt auch.

****Jutta Ribbrock** [02:22]:** Du, sag mal deine aller-, aller-, aller-, allerwichtigste Botschaft vorweg.

****Dr. Sharon Brehm** [02:27]:** Wir sind alle beziehungsfähig. Yay!

****Jutta Ribbrock** [02:30]:** Yay! Da fängt's ja schon mal an, dass viele von uns daran zweifeln, wenn vielleicht ein paar Mal was schiefgegangen ist oder man auf der Suche ist und denkt: Da gibt's überhaupt kein Match. Ja, ich bin auf jeden Fall – bei allen anderen klappt das, aber bei mir nicht.

****Dr. Sharon Brehm** [02:45]:** Zum einen habe ich da erst mal so viel Mitgefühl, weil ich weiß, wie frustrierend es sein kann. Keiner sucht sich aus, dass es in Beziehungen nicht gut läuft. Ganz im Gegenteil, wir alle wünschen uns ja, dass Beziehungen gut laufen, dass Beziehungen Ankraftorte sind. Zum anderen: Ganz oft haben wir nicht gelernt, was es für gesündere, für sicherere, für lebendigere Beziehungen dann braucht. Im Idealfall haben wir ein bisschen was von den Eltern gelernt. Ganz oft aber haben wir von Eltern eher Dinge mitbekommen, die dann später, wenn wir selbst erwachsen sind, nicht so einfach sind. Und wenn dann der eine oder andere Herzschmerz noch dazu kam, dann sind, glaube ich, die meisten so weit, dass sie das erst mal auf sich selbst beziehen und gar nicht so wirklich denken: Das könnte auch einfach an der Beziehungsdynamik liegen, in der ich da gelandet bin.

****Jutta Ribbrock** [03:36]:** Da bin ich echt total gespannt drauf, was du nachher erzählst zu diesem Thema Beziehungsdynamik. Das habe ich in der Form bei dir jetzt zum ersten Mal gelesen und gehört, das finde ich echt spannend. Vorweg würde ich gerne noch mal fragen, weil du – du sagst ja auch auf deiner Website, dass du mit Paaren und auch Einzelpersonen Wege erkundest, dass Beziehung möglich ist oder auch das Weiterbestehen einer Beziehung. Wie siehst du das? Es gibt ja mehr Trennungen heute als früher. Ich meine, früher sind auch viele Menschen aus wirtschaftlichen Gründen beieinander geblieben oder weil die Konventionen so waren. Das heißt, es ist nicht unbedingt immer negativ, wenn Menschen sich trennen, ja? Aber ja, glaubst du, wenn wir mehr Wissen über Beziehungen und uns mehr damit beschäftigen, was vielleicht auch die Hürden sind mit einem Menschen, dass viel mehr Menschen zusammenbleiben könnten?

****Dr. Sharon Brehm** [04:36]:** Ich meine, ich erlebe das ja im Alltag. Da sind Paare, die kennen sich seit zwei Jahren und da kriselt's. Da gibt es Paare, die sind seit 15 Jahren ein Paar und da hat sich ganz viel aufgestaut. Und das Spannende oder das Schöne ist – es ist nicht nur spannend, es ist wirklich unglaublich berührend und schön –, dass wenn dann ein paar Handwerkszeuge mit an die Hand gegeben werden, sich ein paar Perspektiven verändern, dass man sich dann auch echt wieder gut fühlen kann. Klar braucht es Zeit, klar ist es ein Investment, klar ist es auch ein Commitment von beiden oder von allen Seiten, seinen Teil zu verändern, da Verantwortung zu übernehmen. Aber das ist erst mal wunder-wunderschön.

Mir ist bewusst, dass Paartherapie erst mal etwas ist, das auch mit bestimmten finanziellen Ressourcen, zeitlichen Ressourcen zusammenhängt. Aber dafür gibt's ja Bücher und Podcasts, dass man zumindest so ein bisschen so reinschauen kann: Was kann ich für mich übernehmen? Weil ich glaube wirklich, wenn man für manche Dinge – sei es mit Glaubenssätzen, dass man da ein paar auflöst, dass man ein paar Mythen über Beziehung auflöst –, dann kann sich vieles wieder leichter ergeben.

****Jutta Ribbrock** [05:46]:** Ja. Was ich auch noch hatte so als Gedanken, als ich mich mit deinem Buch beschäftigt habe: Wir leben ja heute quasi in einer Welt der unbegrenzten Möglichkeiten, auch bei der Partnersuche. Früher war das so normal: Okay, Schule, Studium, im Job treffe ich jemanden. Das hat auch den Vorteil, man kann eine Person schon mal eine Weile beobachten und auch – ja, wie benimmt sich jemand liebevoll mit anderen. Ich sag mal grob, man merkt dann auch schon mal: Hm, der ist kein Arschloch oder sie sieht nicht so aus. Ja. Aber ist es dadurch auch wiederum – und eben dann natürlich die – was man heute schon fast als klassisch empfindet, die klassische Partnersuche online, was sich manchmal so ein bisschen wie im Katalog anfühlt. Ist es vielleicht auch so nach deiner Einschätzung, dass man dann sich gar nicht so schnell für jemanden entscheidet? Könnte ja noch was Besseres kommen?

****Dr. Sharon Brehm** [06:48]:** Ich glaube, dieses sich nicht entscheiden können, weil da viel Auswahl ist, das ist mit Sicherheit ein Aspekt, ein Punkt. Ich glaube aber, umso mehr ich mit Menschen arbeite und umso tiefer ich gehe, desto mehr ist auch einfach so eine Angst da. So, wenn ich in einer Beziehung davor verletzt wurde, dann möchte ich natürlich unbedingt, unbedingt verhindern, dass ich noch mal verletzt werde. Und dann fange ich an, picky zu werden. So, ich hatte in der letzten Beziehung Probleme mit jemanden, weil wir hatten nicht die gleichen Hobbys. Da gab's immer Stress. Oder wir haben uns getrennt, weil wir unterschiedliche Zukunftsvorstellungen hatten: Du wolltest Kinder, ich wollte keine, oder andersherum. Oder auch: Oh Mann, du warst so eifersüchtig und du hast mir keine Luft zum Atmen gegeben. Das möchte ich in der nächsten Beziehung anders machen. Und dann wollen wir es natürlich unbedingt sicher machen. Wir möchten es unbedingt richtig machen. Und wenn wir uns dann noch mal in jemanden verlieben und das Risiko eingehen, unser Herz aufzumachen und zu zeigen, dann möchten wir natürlich das Risiko vermeiden, verletzt zu werden. Und ich glaube, dass das unter dem „Ich such mir alles aus“ – und natürlich mit Sicherheit gibt's manchmal Menschen, für die sind Beziehungen oder Menschen dann wirklich ein bisschen wie Ware, da geht's dann vielleicht um solche Sachen wie „Ich möchte meinen Selbstwert pushen“ –, aber wer auf so einer Plattform ist, weil er eine Beziehung sucht und dann aber in niemanden matcht so wirklich, der kann unter anderem – oder das kann unter anderem daran liegen, dass man sich schützen möchte. Und das ist paradox: Manchmal ist das, was uns schützen soll, auch der Grund, warum wir uns nicht verlieben und uns selbst sabotieren.

Jutta Ribbrock [08:33]: Ich presche mal vor, ich erzähle was von mir. Ta-da! Ich habe tatsächlich meinen jetzigen Partner online kennengelernt und wir sind jetzt schon fast sieben Jahre zusammen und lieben uns sehr. Wobei ich schon fast, bevor wir uns dann online getroffen haben, schon fast aufgeben wollte, weil sich das doch lange hingezogen hat. Und dann so der Klassiker: Du kommst in ein Lokal und denkst sofort: „Nee, weiß ich jetzt schon sofort beim ersten Blick: Ist es nicht.“ Auch das fände ich cool oder vielleicht bleiben wir gleich dabei, weil ich würde das gerne hinterher noch ein bisschen ausführlicher mit dir besprechen, wie man sich verhalten kann so beim Online-Dating. Aber gerade da wir jetzt schon darüber gesprochen haben: Dieser Moment, wenn du weißt gleich: „Oh nee.“ Trinke ich jetzt noch einen Kaffee mit dem, bin ich jetzt einfach freundlich-höflich oder sag ich gleich: „Ach weißt du, sparen wir uns die Zeit“?

Dr. Sharon Brehm [09:37]: Oh Mann, ich fand es erst mal total schön. Darf ich erst mal ganz neugierig nachfragen: Was war denn dein Gefühl, als du deinen jetzigen Freund und Partner gesehen hast? War das ein „Ach, mit dir trinke ich auch noch zwei Kaffee“ oder war das so ein... pff... mwah?

Jutta Ribbrock [09:51]: Doch, das war schon so. Es war nicht so wie: „Wow! Ich kippe gleich um oder mein Herz schlägt bis zum Hals.“ Das war eher – nein, ich habe auch – manchmal neige ich dazu, dass ich Leute – dass ich ihren Humor austeste.

Dr. Sharon Brehm [10:04]: Aha!

Jutta Ribbrock [10:05]: Oh ja. Genau. Und ich mache dann manchmal einfach einen doofen Spruch, aber den hat er ausgehalten. Weil er kam so ein bisschen zu spät, ich war eher da und dann kam er so angelaufen und dann habe ich ihm im Spaß gesagt: „Das gibt gleich Punktabzug.“ Und er so: „Hm, ich war noch in einem Restaurant in der Nähe und habe schon mal vorsichtshalber einen Tisch reserviert.“ Also es war eigentlich total süß, dass er schon für den Fall, dass wir etwas länger Zeit verbringen an dem Nachmittag, dafür schon mal vorsorgen wollte und einen Tisch reserviert hat, also ganz bezaubernd. Und dann sind wir in München ein bisschen durch den Englischen Garten geschlendert und haben uns unterhalten und die Sonne schien so in seine unfassbar schönen blauen Augen. Das hat total viel ausgemacht. Während wir so geredet haben, haben seine Augen so geleuchtet. Also das war schon schnell so – und dann sind wir so gelaufen und beim Laufen sind wir so ein bisschen mit den Schultern manchmal so aneinandergedotzt. Also es fühlte sich schon relativ schnell ganz gut an, aber nicht so: „Boah, ich – der ist ja – ich fall gleich um vor Falling in Love“

gleich auf den ersten Blick“, aber schon, das war irgendwie schön. Und das war auch der Unterschied zu den anderen Begegnungen.

****Dr. Sharon Brehm** [11:15]:** Wie – es klingt so schön! Ich kann mir das so richtig gut vorstellen und man ist so direkt wieder in der Vergangenheit in diesem ersten Date und jetzt kommt ja auch die Sonne wieder raus – oh, traumhaft! Das freut mich sehr, das freut mich erst mal – es klingt wirklich-wirklich schön und was du beschreibst, ist eigentlich auch das, was wir aus der Paartherapie sagen würden, was wir suchen. So das Gefühl von: Da ist eine Chemie, man versteht sich, ohne – und es fühlt sich so ein bisschen inspirierend, spannend, schön an, aber nicht so gefährlich, dass ich sag: „Oh wow, für dich verlasse ich Mann, Frau, Kind, Hund und alles und lasse alles stehen und liegen, wir wandern einfach aus und wir brennen durch.“ Also es ist nicht gefährlich und unsicher und das ist das, was uns anzieht, sondern es fühlt sich so nett an. Das ist so bezaubernd. Das macht mir so Spaß, mich mit dir zu unterhalten. Und das suchen wir.

****Jutta Ribbrock** [12:09]:** Das war auch so.

****Dr. Sharon Brehm** [12:11]:** Mhm-mhm.

****Jutta Ribbrock** [12:12]:** Ja, und mir ist auch, als ich dein Buch gelesen habe, eingefallen, dass ich das früher ganz toll fand, so einen Lonesome Cowboy aufzuknacken. Dass das so ein – wie so eine Herausforderung war. Und das passt ja auch zu so Typen, die du beschreibst in der Beziehungsdynamik. Da können wir jetzt vielleicht auch gerade ruhig einsteigen, weil es gerade hier auch so gut hinpasst. Das ist ja schon eine Beziehungsdynamik, dass jemand schwierig zu erobern ist, dass er verschlossen ist, dass du denkst: „Ja, aber irgendwo der weiche Kern, ich finde den, ich finde den weichen Kern.“ Was ist das dann eigentlich in deinen – in deinen Typen? Der Rebel? Der Rebel? Okay.

****Dr. Sharon Brehm** [12:56]:** Der Rebel. Damit hast du mir schon den roten Teppich ausgebreitet. Fantastisch. Aber ich will da vielleicht zwei Sachen vorwegschieben. Wenn eine Paartherapeutin ein Buch schreibt, dann geht's ihr ja darum, dass man ganz-ganz lange in dieser – in dieser Beziehung sein kann. Also ich habe mir jetzt nicht angeschaut: Wie kann ich jemanden schnellstmöglich an die Angel bekommen und den für mich gewinnen?, sondern: Wie kann ich am Ende eine Beziehung – eine Beziehung starten, in der ich möglichst wenig zu mir als Paartherapeutin kommen muss? Ja, das war so ein bisschen der Gedanke. Und wenn man sich schon mal verliebt, warum sollte man dann nicht direkt die richtigen Bausteine schon so hinlegen? Und das Zweite, was ich vorwegschieben möchte: Diese Bindungstheorie,

auf die ich mich im Buch beziehe, die ist schon ziemlich alt. Die ist schon sehr-sehr gut erforscht, da gab's viele-viele Studien. Und ich fand das aber wichtig, weil ich komme aus der Wissenschaft. Ich dachte, ich will Menschen ein Handwerkszeug mitgeben, das mir selber auch geholfen hat, um erst mal einen neuen Blick auf Beziehung zu bekommen. Und anstatt zu sagen: „Was ist an mir falsch? Was habe ich schon wieder falsch gemacht? Werde ich für immer alleine bleiben?“, kann dieser Blick auf Beziehungsdynamiken mehr helfen zu verstehen: Okay, was habe ich gemacht? Warum hat mich die andere Person überhaupt so angezogen? Warum fand ich diesen Lonesome Ranger so unglaublich attraktiv? Und warum hat das nicht geklappt, obwohl ich doch echt die Nuss dachte geknackt zu haben? Und das ist vielleicht auch eine der häufigsten Beziehungsdynamiken, weil die auch einfach in Film und Fernsehen wahnsinnig oft vorkommen. Eine Beziehungsdynamik aus Rebel – so dieser Lonesome Ranger, die Person, die für sich unabhängig sein möchte, die Person, die sich nicht binden möchte, die aber gleichzeitig vielleicht ganz mutig ist und selbstbestimmt und autonom und – da vielleicht auch der Welt so ein gewisses Misstrauen entgegenbringt, aber wo sich's echt anfühlt nach Challenge. Und wenn der mich liebt, ne, dann bin ich in einem ganz-ganz exklusiven Club.

Jutta Ribbrock [15:02]: Ja, so ist das.

Dr. Sharon Brehm [15:04]: Und die andere Seite ist Pando, und das sehen wir auch in Film und Fernsehen. Ich nenne den Lieder, der wird dann in der Bindungstheorie ängstlicher Bindungsstil genannt. Und dieser Lieder, der schüttet sein Herz über die Person aus. Der hat so ganz-ganz romantische Ideen davon, wie Beziehung sein kann. Der ist oft sehr-sehr gut mit Worten, der ist sehr aufmerksam, sehr achtsam. Und die gibt alles. Das Problem, was aber manchmal passieren kann oder die Herausforderung: Früher oder später kann es sein, dass dieser Lonesome Ranger dann doch wieder ein bisschen Zeit für sich braucht. Der Lieder, der sich aber denkt: „Das war doch so schön, warum ziehst du dich zurück? Wir waren doch schon so weit“, bezieht das auf sich und denkt dann: „Oh nein, bin ich ihm nicht wichtig? Ist das jetzt wie bei den anderen Beziehungen? Werde ich verlassen?“ Und beginnt auf eine manchmal sehr charmante Art und Weise, manchmal auch eine sehr ängstliche Art und Weise an zu klammern. Das kann sein von: „Jetzt zeige ich dir erst recht, was ich für eine tolle Person bin“ oder ich gehe in – versuche dann in so ganz tiefe Gespräche zu gehen, um die Person zu fragen, was sie denn fühlt, oder zu erklären, was ich denn brauche, bis hin zu Kritik und Erwartungen. Und das wiederum löst bei einem Rebel, der einen vermeidenden Bindungsstil hat, oft das Gefühl von: „Hilfe, hier erstickt mich! Jetzt kommen nämlich diese Erwartungen und ich weiß gar nicht, ob ich die erfüllen kann, ob ich die erfüllen will, ob ich das immer schaffe, ob ich das möchte – das triggert mich in meiner Autonomie.“ Also zieht die Person, weil das ihr Schutzmechanismus ist, sich noch mehr zurück. Umso mehr sie sich aber zurückzieht – oder kann ja auch eine Frau sein oder jedes andere Geschlecht –, umso mehr sich dann aber ein Rebel zurückzieht, umso mehr geht quasi der Lieder in seine

Schutzstrategien, die eben die benannten sind, und das wird dann wie so ein Teufelskreis. Und es wird dann immer größer, bis dann irgendwann der Lieder sagt: „Jetzt reicht's mir. Jetzt reicht's mir, ich habe genug von der ganzen Geschichte“, und sich zurückzieht. Aber kaum zieht sich dann der Lieder zurück, denkt sich der Rebel: „Och schön, auch so ein bisschen Distanz, ohne die Erwartung – das finde ich spannend, da komme ich wieder her.“ Und das beginnt von vorne. Und ich kenne das selbst aus meinem eigenen Leben und dachte mir: Spannend, dass wir das nicht gelernt haben. Dass ich nicht gelernt habe, woher mein Bindungsstil kommt und was das mit anderen macht, woher – in welchem Zusammenhang das steht. Und warum hat mir das nie jemand über andere erklärt? Weil man geht ja immer erst mal von sich aus und denkt sich, vor allem dank Film, Fernsehen, allem Möglichen: Wenn ich den Menschen Liebe schenke, dann knacke ich irgendwann die Nuss. Stimmt aber überhaupt nicht. Das triggert die andere Person.

****Jutta Ribbrock** [17:51]:** Genau. Und vielleicht knackst du die Nuss in dem Sinne, dass tatsächlich eine Beziehung entsteht, aber das Zusammenleben, so wie du es gerade geschildert hast, da wäre es gut zu wissen: Wie ist der andere so drauf als der Typ, der er ist? Und dann denke ich mal, wenn man es weiß, hat man ja auch die Chance damit umzugehen. Also der Lieder, der eigentlich ja auch ein sehr zugewandter Mensch ist, so wie du das beschreibst, aber manchmal Angst hat, der andere verlässt ihn vielleicht oder liebt ihn doch nicht so, mag ihn doch nicht so – was kann der Lieder oder die Liederin, sag ich jetzt mal, lernen, um mit so einem Rebel, der eben Luft zum Atmen braucht, umzugehen?

****Dr. Sharon Brehm** [18:37]:** Ich glaube, so ein ganz wichtiger Moment ist zum einen dieses Rückzugsverhalten der anderen Person nicht mehr persönlich zu nehmen und das ein bisschen wie anders zu übersetzen. Weil wahrscheinlich hat der Lieder, die Liederin irgendwo gelernt: Wenn sich jemand zurückzieht, dann bedeutet das, ich bin nicht mehr wichtig oder er liebt die Person mehr oder was auch immer für ein negativer Glaubenssatz da auch dahintersteckt. Zu merken: „Oh, wenn die andere Person sich zurückzieht, bedeutet das überhaupt nicht, dass mein Glaubenssatz wahr ist, sondern es hat was mit der anderen Person zu tun.“ Das kann ein Punkt sein. Zweiter Punkt kann sein, dass ich versuche an meinen Schutzstrategien zu arbeiten. Dass ich anstatt zu sagen: „Du musst das für mich lösen, das ist deine Verantwortung, du hast das in mir ausgelöst“, zu sagen: „Okay, wie kann ich das in mir lösen?“ Von Meditation, Sport, Fokus auf das eigene Leben, Vertrauen gibt's ja ganz viele Möglichkeiten oder Therapie, die ich da in Anspruch nehmen kann. Und ich glaube, das wären so die ersten zwei Sachen, die ich mitgeben würde. Das eine für den Kopf, in der eigenen Interpretation zu arbeiten, das Zweite tatsächlich am Verhalten, mal zu gucken, was ich da verändern kann. Und das Dritte, was ich dazu mitschieben möchte: Mitgefühl, weil das ist schmerhaft. Also man sucht sich ja nicht absichtlich aus, Angst zu haben. Das macht ja keiner. Keiner denkt sich: „Oh juhu, heute ist ein schöner Tag, heute ist ein Montag, ich starte mal mit der Angst in die Beziehung.“ Nee, das macht ja keiner. Wir

machen das, weil die Person uns offensichtlich wichtig ist. Und da kommt eine alte Angst hoch, die wird einen Grund haben, sonst würden wir so nicht reagieren. Und zu sagen: „Ja, das war damals schmerhaft“, kann uns helfen, wenn die andere Person uns gerade das Mitgefühl nicht geben kann, zumindest mit uns selber mitühlend zu sein.

****Jutta Ribbrock** [20:41]:** Du hast das mit dem Vertrauen angesprochen, da würde ich gerne noch mal einhaken. Gerade wenn durch frühere Erlebnisse welcher Art auch immer – ob das schon in der Kindheit war oder auch mit früheren Partnern –, dass das Vertrauen sozusagen nicht belohnt wurde und ja, jemand hat dich betrogen, jemand hat dein Vertrauen missbraucht auf welche Weise auch immer – das zu lernen wiederzugewinnen, vor allem, glaube ich, ist es gut, auch das dem neuen Partner, der neuen Partnerin gegenüber anzusprechen, wodurch so Ängste entstanden sind. Aber wenn man es auch immer wieder aufs Tapet bringt, dann sät man ja auch eigentlich so einen Gedanken, ne? Also wenn man sich immer wieder rückversichern will: „Kann ich dir wirklich vertrauen? Bist du mir treu? Bist du wirklich bei mir?“ Da – wie kann ich das schaffen, dieses Vertrauen wieder aufzubauen?

****Dr. Sharon Brehm** [21:35]:** Das sind verschiedene Schritte, die es eigentlich braucht. Zum einen – ich würde sogar behaupten, es braucht diese Trigger, damit wir sie uns liebevoll und achtsam anschauen können. Und nur weil es im emotionalen Bereich ist, das ist ja trotzdem eine kleine Form von Verletzung, die entstanden ist, und – oder kleine Form von Trauma. Und wenn ich mir vorstelle, ich hatte einen Autounfall zum Beispiel an der Münchner Freiheit, kann gut sein, dass ich die nächsten Momente, wenn ich zur Münchner Freiheit hinfahre, merke, wie mein Herz schneller pocht oder meine Hände ganz-ganz schwitzig werden, weil mein Körper mir sagt: „Oh-oh, hier an diesem Ort war doch mal was ganz-ganz Schlimmes.“ Und ich muss das ein paar Mal erlebt haben, dass hier eben überhaupt nichts Schlimmes passiert, damit ich mich irgendwann – oder auch mein Körper irgendwann sagt: „Nee, alles okay.“ Würde ich jetzt mein Leben lang genau diesen Ort meiden, würde ich quasi selbst wenn ich nach 20 Jahren kommen würde, sich das genauso komisch anfühlen. Ja. Und deswegen brauchen wir diese Trigger. Diese Trigger haben uns ja vor was bewahrt, die sagen uns: „Vorsicht! Hier war mal was ganz-ganz Schlimmes.“ Und wenn wir jetzt hier weitermachen wie bisher, dann wird das ganz-ganz schlimm. Und dann braucht es so ein Vertrauen in das eigene Bauchgefühl, habe ich oft das Gefühl – also merke ich oft in dem gemeinsamen Arbeiten. Weil manche haben ein Gefühl und schieben es aber weg, weil sie sagen: „Nee-nee, ich idealisiere es“ oder „Ich habe gerade keine Lust mich auf die Angst zu konzentrieren“ oder „Ich habe ihn doch geknackt“ oder „In meinem Plot, in meiner Geschichte muss das doch so und so weitergehen.“ Sich aber anzuschauen: „Nee, habe ich da nicht vielleicht doch was gespürt? Was sagt denn mein Bauchgefühl? Und nicht nur meine Angst, sondern so Intuition.“ Das kann ich nicht argumentieren, das ist irgendwie da und du kannst es nicht wegschieben, aber es hat keine Begründung. So ein bisschen dem so Raum zu geben. Und Vertrauen – und das Dritte ist, dass man sich auch erlaubt, dass Vertrauen

wachsen darf. Menschen mit einem sichereren Bindungsstil, also Healer, die haben auch in sich – also zum einen haben die ein Urvertrauen, das ist das eine, aber das andere ist auch so: Die achten darauf: Kann ich jemanden vertrauen? Sagt jemand, was er denkt? Tut jemand, was er sagt? Und achten auf eine ganz-ganz starke Kongruenz, dass das einfach passt. Während zum Beispiel viele Lieder auf diese gemischten Signale – die sehen und bemerken sie zwar, aber die machen sie oft zu ihrem eigenen. Da gibt's dann so ein: „Ja, er hat sich jetzt so lange nicht gemeldet, aber dann kam er mit einer total süßen Nachricht.“ Ein Healer würde sagen: „Der hat jetzt zwei Monate sich nicht gemeldet, das wäre das Mindeste, dass er sich jetzt mal mit einer netten Nachricht meldet und nicht mit einer unnetten.“

Jutta Ribbrock [24:40]: Ja, wird anders eingeordnet dann.

Dr. Sharon Brehm [24:41]: Genau.

Jutta Ribbrock [24:42]: Ich habe mich vor kurzem – ich weiß gar nicht mehr aus welchem Grund – damit jemanden darüber unterhalten und da habe ich gesagt: Ich kann Beziehung nur leben, indem ich einfach vertraue. Ich habe mich dazu entschieden. Und ich habe ja jetzt eine späte Liebe noch, ich habe ja zuvor auch Beziehungen gehabt und die Beziehung jetzt zu meinem jetzigen Partner ist ja erst seit sieben Jahren und ich bin ja schon ein paar Tage älter. Und ich habe neulich wirklich das zu jemanden gesagt: Ich führe diese Beziehung so, dass ich einfach von vornherein sage: Ich vertraue und ich hinterfrage das nicht und dann mache ich mir auch keinen Kopf. Ich kann das nicht anders, wenn ich mir dauernd Gedanken machen würde, ob ich Vertrauen haben könnte oder ob da irgendwas an mir vorbeilaufen, was ich nicht mitkriege – das würde mich total verrückt machen. Aber das kann natürlich nicht jeder. Es klingt jetzt so easy, ne? Aber irgendwie ist das so in mir entstanden, dass ich diese Entscheidung getroffen habe.

Dr. Sharon Brehm [25:38]: Ich finde das so schön, dass du das sagst. Ich habe diese Entscheidung getroffen, und dass du dir offensichtlich einen Menschen ausgesucht hast, der dir dieses Vertrauen auch wertschätzt und bestätigt. Das ist das – okay, ich vertraue, das ist für mich eine Entscheidung. Und wenn du dann auf der anderen Seite jemanden hast, der sagt: „Und ich mache alles, damit du mir weiterhin vertrauen kannst“, dann ist das der Jackpot. Das ist so das, was uns hilft, in sichere Beziehungen zu kommen. Es braucht immer ein bisschen Verletzlichkeit, es braucht diesen Mut, dieses Risiko eben alle Schutzmechanismen mal zur Seite zu legen und zu sagen: „Okay, und trotzdem springe ich.“ Was nicht bedeutet: Und dann aber ein Gegenüber, was das auch matcht. Wenn ich mich verletzlich zeige, wenn ich anfange dir zu vertrauen, wenn ich sage: „Okay, hier ist mein Herz, das ist mir sehr kostbar und du bist ein kostbarer Mensch, dass ich's dir in die Hand lege.“

Und die andere Person sagt: „Ja stimmt, das ist super kostbar und ich mache alles, damit du weißt, bei mir bist du in richtigen Händen.“ Was nicht bedeutet, dass ich alles perfekt mache, aber ich nehme dich ernst. Perfect. It's a perfect match. Und es ist super, oder?

Jutta Ribbrock [26:48]: Ja, schön. Jetzt hast du schon noch einen dritten Typen angesprochen – also es sind vier, wir können ja kurz mal ein bisschen Theorie machen. Wir hatten jetzt den Lieder – ängstlicher Bindungsstil. Der Rebel – ängstlich-vermeidend, also der will ab und zu mal abhauen, oder?

Dr. Sharon Brehm [27:07]: Er ist nur vermeidend. Rebel ist nur vermeidend.

Jutta Ribbrock [27:09]: Okay, nur vermeidend. Der Healer – sicher. Und dann gibt's Nummer vier.

Dr. Sharon Brehm [27:14]: Ist der Artist – ängstlich-vermeidend.

Jutta Ribbrock [27:17]: Das ist der ängstlich-vermeidende.

Dr. Sharon Brehm [27:18]: Genau. Und ich stelle mir die auch wirklich so ein bisschen vor. Du kannst dir das ganz leicht machen: Wenn du dir vorstellst, ein Lieder möchte Richtung Romantik, der Rebel rebelliert genau gegen diese Romantik, der zieht genau in die andere Richtung. Healer haben so ein Urvertrauen, so eine Sicherheit in sich, dass sie sich davon nicht triggern lassen, egal ob du wegläufst, egal ob du ganz nah kommst – die stehen so für sich. Die nehmen das erst mal nicht persönlich, die können dich so anschauen und nehmen, wie du bist. Was nicht bedeutet, dass sie alles mit sich machen lassen. Und ängstlich-vermeidend sind Artists. Die haben auf der einen Seite so eine unglaubliche Intensität und Liebe und Zerbrechlichkeit und sind fast wie Künstler – so zwischen diesem: „Ich bin so da und ich fühle so tief und ich will dich auch so spüren“ und gehen dann auch teilweise über ihre eigenen Grenzen, lassen über ihre eigenen Grenzen gehen, bis dann manchmal sehr abrupt ein Kontaktabbruch kommt.

Jutta Ribbrock [28:18]: Dann klingt es eigentlich ideal, wenn jeder dieser anderen drei Typen einen Healer hätte, oder? Immer Healer plus eins von den anderen.

Dr. Sharon Brehm [28:28]: Du hast recht. Wenn wir alle jemanden daten könnten, der uns so nimmt, wie wir sind, und akzeptiert, dann können wir uns auch ganz schnell diese Schutzmechanismen, die wir haben – dann brauchen wir die ja nicht mehr. Also wenn ich merke, ich werde akzeptiert, ich werde gesehen, ich werde geliebt, ich darf vertrauen, ich werde ernst genommen – ja, vor was muss ich mich denn dann schützen? Und ich glaube auch, dass wir Menschen mehr das sind, wer wir sind, wenn wir uns eben nicht schützen müssen. Aber wenn du selbst keinen Healer daten kannst, dann kannst du auch selber zum Healer werden.

Jutta Ribbrock [29:04]: Okay. If you can't date a secure one, be the secure one. Wie geht das?

Dr. Sharon Brehm [29:10]: Ich meine, ein klassischer Weg ist natürlich Therapie. Therapie oder besonders Paartherapie oder emotionsfokussierte Therapie soll dir eigentlich wie so ein ganz liebevolles Schwimmbecken geben, in dem du dich mal austesten kannst: Wie ist das, wenn ich Themen anspreche, für die ich mich schäme? Wie ist das, wenn ich meine Ängste ausspreche? Was ist mit meinen Bedürfnissen? Und die Idee ist, dass du über diese positiven Beziehungserfahrungen – bei deiner Therapeutin, deinem Therapeuten, der wird ja keine Forderungen stellen, der wird dir vielleicht mal einen Spiegel vorhalten und sagen: „Braucht es das? Können wir das noch anders machen?“, aber immer auf eine hoffentlich wertschätzende Art und Weise machst du die Erfahrung: Oh, so kann es auch sein. Es kann auch ein Miteinander sein, in dem man Konflikte austrägt, ohne dass es bedeutet, wir trennen uns. Oder wo ich meine Bedürfnisse benennen kann, ohne dass du dich getriggert fühlst. Oder wo ich auch mal einen Fehler machen kann, ohne dass ich keinen Platz mehr hier in deinem Raum habe. Und mit dieser Erfahrung im Gepäck fällt es mir leichter, das auch auf andere Sachen zu übertragen, denn wir Menschen lernen eher und lieber über Erfahrungen als nur über Bücher. Ich liebe Bücher – ich liebe es zu lesen, aber wir müssen auch die Sachen erfahren, damit sie wirklich hineinsickern.

Jutta Ribbrock [30:30]: Das heißt, ich übe das quasi mit meiner Therapeutin oder meinem Therapeuten. Und positive Erfahrungen, dass jemand bei mir bleibt, kann man ja auch in Freundschaften machen. Genau, das kann auch hilfreich sein, dass man sich das vielleicht da ein bisschen sucht oder ausprobiert.

Dr. Sharon Brehm [30:46]: Im Idealfall hat man das vielleicht sogar auch in der Familie mitgenommen oder in Freundschaften oder auch in anderen Beziehungen. Es kann auch ein Chef sein, der einem das Gefühl gibt von: „Ich glaube an dich“, eine Chefin, die einen nicht einengt. All diese Erfahrungen, diese Beziehungserfahrungen, die machen – die bilden sich –

die sind ein bisschen wie die Brille, mit der wir dann später auch auf andere Beziehungen schauen.

****Jutta Ribbrock**** [31:07]: Kannst du uns was erzählen aus deiner Praxis, wo du Erfahrungen gemacht hast? Egal jetzt, einfach was dir in den Sinn kommt, mit Einzelpersonen oder Paaren, wo du dich besonders gern dran erinnerst? Wo du dachtest: „Ach, da ist Hopfen und Malz verloren“, und dann wurde alles gut? Oder irgendwas Überraschendes?

****Dr. Sharon Brehm**** [31:28]: Es ist so spannend, weil wir haben heute Montag, aber allein wenn ich an die Sitzungen am Freitag und am Donnerstag denke, dann kann ich dir drei – mindestens drei oder vier Sitzungen nennen, wo ich dachte – wo ich als Therapeutin dachte: „Schade, dass ich heute nicht auch bei einer Therapeutin bin“, weil ich hätte gerne auch dieses Gefühl, weil es so schön war. Also vielleicht nenne ich zwei Situationen. Das eine Mal – das fand ich so schön, das war eine Single-Frau, und sie hat gelernt, ihre Bedürfnisse auf eine Art und Weise zu sagen quasi in so einem Dating-Prozess, bei dem es sich auf der einen Seite immer noch weich und zart angefühlt hat, aber auch klar. Und da hat sie so den Sweet Spot erreicht und gemerkt: Wenn ich – ich habe Bedürfnisse, aber die Art und Weise, wie ich sie äußere, sind nicht mehr bedürftig, sondern mehr aus dem Gefühl von: „Ich erlaube dir, mich zu sehen.“ Und die andere Seite, also der Mensch, den sie da getroffen hatte, hat das auch so geehrt und war dann – und das war richtig-richtig schön. Da war ich so stolz auf sie, weil ich mir dachte: „Oh wie cool!“, weil sie hat dafür gearbeitet, und dass das jetzt so in der Realität so funktioniert und nicht nur quasi in diesem Therapieschwimmbecken – das hat mich so gefreut. Das war wirklich-wirklich schön. Oder ein anderes Paar, die sind jetzt auch schon lange zusammen, über – ich glaube 12, 13, 14 Jahre – und haben eine Tochter. Und die haben an einem Punkt gestartet, wo alles schön war und romantisch und sogar Freundinnen und Freunde gesagt haben: „Ach, die sind safe“, aber dann entstehen durch Kinderbekommen, Jobwechsel, Krisen, die das Leben so mitbringt, dann doch irgendwann Konflikte, Wunden, Verletzungen, die man so weiter trägt und weiter trägt und weiter trägt und wo man dann immer noch schneller in den Konflikt geht und wo die Konflikte immer noch gewaltvoller werden. Und die kamen mit dem: „Wenn das nicht klappt, eigentlich brauchen wir es gar nicht mehr.“ Und das hat seine Zeit gebraucht mit „Man hält sie“ und „Man geht noch mal durch den Schmerz“ und „Man schaut sich das gemeinsam an“. Und die sind, würde ich noch nicht sagen, an einem Punkt, wo sie sagen würden: „Wir sind safe, safe, safe“, aber die sind an einem Punkt, wo da wieder viel mehr Wertschätzung da ist, wo die so viel über Beziehung gelernt haben, wo der Umgang mit anderen – also wo davor hat man, glaube ich, jeden Tag mehrmals gestritten, hin zu: Okay, jetzt streiten wir vielleicht einmal im Monat und wir können den Streit ganz-ganz schnell wieder auflösen. Und auch das finde ich total schön. Weil man sieht dann einfach, wie weit die gegangen sind und wie viele Verletzungen die aufgelöst haben. Und das ist echt so-so schön.

Jutta Ribbrock [34:25]: Das sind wirklich beide total schöne Beispiele. Und tatsächlich ist es ja so, wenn das Leben sich verändert, wenn solche Sachen sich verändern, dass ein Kind da ist, dass vielleicht auch jobmäßig was total verändert, was einen total durchreinanderrüttelt, dann stimmt ja die Überschrift irgendwie nicht mehr, die man sich gegeben hat. Man hat ja einen anderen Frame, einen anderen Rahmen. Und diesen auch neu zu finden und zu definieren und zu sagen: „Okay, wir sind jetzt nicht mehr nur ein Liebespaar, wir sind ein Liebespaar und wir sind Eltern“, und das verändert total viel. Und dann in diesem neuen Frame quasi das Elternsein und das Liebespaarsein zu integrieren – das fällt total oft schwer. Ich finde sehr viele Menschen, die ich kenne, auch Menschen, die in Beziehungen schon sehr lange waren, und als dann die Kinder da waren, dass dann irgendwann eine Trennung kam. Das ist so traurig, weil dann haben die diese Veränderung nicht so gemacht bekommen, ne?

Dr. Sharon Brehm [35:25]: Total. Also ich kann das total bestätigen. Ich glaube, das, was manchmal passiert – und bitte nicht falsch verstehen, weil Kinder können total süß und ein Geschenk sein und alles –, aber gerade in den ersten Jahren bringen sie die Eltern schon auch in so einen Survival-Modus. Man schläft wenig, man hat wenig Zeit, man hat nicht mal Zeit zum Duschen. Da, wo davor einfach Zeit war, um sich um seine eigenen Bedürfnisse zu kümmern oder ab und zu mal Bedürfnisse der anderen Person, muss man plötzlich alle Energie und alle Ressourcen auf die Bedürfnisse eines Wesens lenken, das nicht sagen kann, was es für Bedürfnisse hat und das man gleichzeitig so liebt, dass man sich eben selber vergisst. Oder einfach auch andere Krisen. Und der Punkt ist, dass wenn wir dann in Krisen sind und selber schon über einen langen Modus – das passiert ganz schnell, dass sich Beziehung dann halt nicht mehr wie ein Kraftort anfühlt. Oder dass das, was sich davor als so sicher angefühlt hat, plötzlich kann auch ein Healer das vielleicht nicht mehr halten und nimmt das doch persönlich, weil er dünnhäutiger geworden ist. Aber dann fällt es ganz schnell in so eine negative Spirale, weil wir ja alle unsere Schutzmechanismen haben, die brauchen wir ja auch zum gewissen Teil. Aber wenn ich dann meinen Partner sehe und mir denke: „Du bist gemein, weil du müsstest mich doch jetzt wenigstens halten. Du müsstest doch wenigstens – du bist der einzige Mensch auf dieser Welt, der versteht, wie wichtig das jetzt für mich ist, auch mal ausschlafen zu können. Oder warum siehst du nicht, dass ich dich jetzt auch brauche? Oder andersherum: Warum siehst du nicht, wie viel ich mich im Job für euch aufopfere, wie stark die Belastung ist, dass ich das alles halte?“ Und wenn man dann das Gefühl hat, die andere Person sieht mich nicht mehr, dann sind wir schon bei der ersten Verletzung. Und dann denkt man sich: „Oh Mann.“ Und zieht sich vielleicht selber zurück, weil man sich denkt: „Blöd.“ Oder man fängt dann an viel reden zu wollen, aber die andere Person hat gar nicht die Energie, was umsetzen zu können. Dann passiert gleich die nächste Verletzung, weil man sich denkt: „Ich habe's dir doch gesagt, wie oft soll ich's dir noch sagen? Du hörst nicht zu, offensichtlich – Glaubenssatz – bin ich dir nicht wichtig.“ Und das sinkt

dann immer tiefer. Und hoffentlich, wer auch immer es hört, denkt sich: „Ah Mist, ich kenne diese Glaubenssätze, die sich dann immer vertiefen.“ Große Wahrscheinlichkeit, dass die andere Person das gerade überhaupt nicht böse meint, sie nur gerade auch im absoluten Survival-Modus ist. Und dieses Bewusstsein, glaube ich, das hilft total. Dann auch mitfühlend zu sein, tatsächlich auch mit dem anderen mitfühlend und gar nicht so nur: „Aber ich bin jetzt echt total am Ende, das musst du doch mal sehen.“ Die – das Mitfühlende für den anderen und für sich selber. Milde. Das ist so ein schönes Wort, finde ich. Milde.

****Dr. Sharon Brehm** [38:15]:** Voll. Milde ist wirklich ein schönes Wort. Auch mit der – milde und Güte. Und wenn du dann merkst, du hast irgendwie Empathie mit der anderen Person, dann kann man auch gemeinsam leiden. Weil mit Sicherheit beide betrauern diesen – auch wenn sie ein Wunschkind waren, mit Kinderklinik und allem Drum und Dran. Beide sehnen sich bestimmt ab und zu nach diesem Moment, wo man einfach ausgeschlafen hat, den Kaffee im Bett getrunken hat und es war total egal, weil sonst niemand was wollte. Zum Beispiel. Ist ja nur ein Beispiel von Krisen, die uns – Krisen in Anführungsstrichen. Von Veränderung und Transformation. Also milde und Güte sich selbst und dem anderen gegenüber. Das ist schön.

****Jutta Ribbrock** [39:03]:** Es gibt etwas, was du in deinem Buch sagst, was ich total entlastend finde, total befreiend. Und ich musste irgendwie schmunzeln. Es hat sich ja also zwei Sachen: Es hat sich ja heutzutage mal so ein Konsens durchgesetzt: Erst mal muss ich mich wirklich selbst lieben, damit ich wen anders lieben können kann. Und das andere: Wir müssen emotional unabhängig sein. Also wir müssen für uns selbst erst schon mal komplette, vollständige Wesen sein und dann kann ich einen Partner, eine Partnerin als schönes Plus einordnen, aber ich darf den nicht brauchen oder die nicht brauchen. Und du sagst ja im Grunde: Wir brauchen Verbindung zum Überleben so wie Essen und Schlafen. Und ich glaube, das fühlen auch die meisten so und wo ich dachte: „Ja, das ist so befreiend, dass du das so sagst“, und nicht immer dieser Anspruch an sich selbst: „Nee, ach komm, ich bin doch auch mit mir selber glücklich, haha.“ Aber irgendwie suchen wir doch alle die Verbindung.

****Dr. Sharon Brehm** [39:56]:** Total. Also zum einen nicht nur als Romantikerin, sondern auch wirklich als Wissenschaftlerin. Es gibt Studien, die auch heutzutage zeigen, wenn ich sehr autonome Erwachsene haben möchte, dann brauchen die eine ganz-ganz gefestigte, sichere Beziehung, quasi wo sie das Gefühl haben, sie wurden gesehen. Umso mehr sie das Gefühl haben, sie sind gesehen, umso eher sind sie danach bereit, die Welt zu erkunden. Ich meine, dieses Mikrofon, was ich habe, diesen Laptop, den ich habe, das habe ich ja auch nicht selber gebaut, geschweige denn entwickelt. Zu merken: Okay, wir sind sowieso alle voneinander, miteinander abhängig. Und das zu zelebrieren. Das gibt uns ganz viele Möglichkeiten, sogar noch stärker zu sein. Weil wenn ich mich verbunden fühle – das kennst

du vielleicht, weil du hast vorhin so gestrahlt mit der Beziehung –, umso verbundener wir uns fühlen und merken, Beziehung ist ein Kraftort und nicht irgendwie eine Werkstatt, desto eher habe ich Energie für andere Sachen. Dann habe ich so richtig Lust auf: jetzt was entdecken, jetzt dies machen, jetzt das machen – und macht das aber mit einer ganz anderen Basis. Und wie gesagt, ich sage das nicht nur, weil ich eine heillose Romantikerin bin, sondern weil ich mir auch einfach gerne Studien und Zahlen dazu anschau. Nicht umsonst sind zum Beispiel körperliche Verletzungen – habe ich heute erst darüber gelesen –, wenn's da keine psychische Komponente gibt, die vergessen wir recht schnell. Also den Schmerz dahinter vergessen wir ganz schnell. Wir wissen dann vielleicht: „Ah okay, Fuß gebrochen“, aber wie sehr das wehgetan hat, das wissen wir irgendwann nicht mehr. Soziale Sachen wie Zurückweisung, Scham – das merken wir uns sehr-sehr-sehr-sehr lange, weil das für unser Gehirn einfach viel-viel wichtiger ist oder für unser Überleben sehr viel wichtiger ist, weil hätten wir damals vor Jahrtausenden von Jahren unseren Tribe, unseren Stamm nicht gehabt, wir wären einfach gestorben. Anders gestorben als – also mit dem Fuß wahrscheinlich auch schwer, aber wir wären im Kreis okay, aber ohne Kreis, ohne Tribe, das wäre ganz anders schlimm geworden. Genau, wir brauchen einander.

****Jutta Ribbrock** [42:15]:** Also dann lass uns jetzt noch mal gucken. Wenn wir daten wollen, einen Partner finden wollen – also gut, abgesehen von: ich gehe in Bars, ich gehe zu Geburtstagsfeiern von Freunden und so weiter, also das Online-Dating, der Klassiker. So lustig hat mal ein Freund zu mir gesagt: „Ja, ich habe da eine Frau kennengelernt, und dann ganz klassisch: online.“ Und ich dachte: „Ach, das ist das neue klassisch!“ Fand ich irgendwie total lustig, weil ich das eher nicht als das klassische empfand, aber es wird immer mehr dazu. Jetzt deine ultimativen Tipps. Wie gehe ich vor? Also ich gehe auf ein Portal, dann braucht's ja erst ein gutes Foto, es braucht einen guten Profiltext. Fangen wir doch damit mal eben an. Mit dem guten Profiltext.

****Dr. Sharon Brehm** [43:04]:** Ich glaube, der erste Gedanke, den ich so vorm Profiltext reinnehmen möchte, weil ich kenne ein paar Leute, die haben große Vorbehalte beim Online-Dating und denken sich: „Oh je, dann werde ich ja gesehen“ oder „Wo fange ich da an?“ oder „Wie mache ich das?“ oder „Ist das denn wirklich – keine Ahnung – Datenschutz, alles Mögliche oder ich habe keine Lust, mich so zur Schau zu stellen.“ Es ist natürlich – du darfst auf ganz viele andere Arten und Weisen auch jemanden kennenlernen. Online-Dating ist, finde ich, ein bisschen wie moderne Bars, wie virtuelle Bars. Und dann läufst du – du läufst ja hier auch durch eine Bar, durch einen Club, durch ein Restaurant und siehst die eine Person, die dir gefällt oder nicht gefällt. Jetzt mit der Person sich zu unterhalten, würden wir klassischerweise eigentlich nicht als Date bezeichnen, aber halt mal als Kennenlernen. Und dafür sind diese Apps da, einfach nur mal um jemanden kennenzulernen, der potenziell auch gerade auf der Suche nach einer Beziehung ist. Der zweite Schritt – weil ich weiß, für viele ist das gar nicht so leicht, so einen Text zu schreiben, weil man da – da kommen so Gedanken

hoch wie: „Bin ich arrogant, wenn ich das schreibe? Werde ich abgelehnt, wenn ich zu viel schreibe? Vielleicht schreibe ich lieber gar nichts, weil dann kann ich auch nichts falsch machen.“ Dann erfährt auch niemand was über dich, das ist halt der Punkt. Genau, und das ist der Punkt: Es erfährt halt leider niemand was über dich. Und wenn ich eine sichere Beziehung möchte, eine Beziehung, in der ich gesehen werde, dann beginnt es damit. Es beginnt damit, dass ich mich – dass ich mir selbst erlaube gesehen zu werden. Außerdem muss dieser Einleitungstext – das muss kein Memoir sein. Das kann sein ein bisschen was über dich: Wie würden dich deine Freunde beschreiben? Bist du milde, sanftmütig? Bist du ein Abenteurer, eine Abenteurerin? Was interessiert dich? Wie sieht für dich ein Traumdate aus? Wie vielleicht auch nicht? Obwohl, das würde ich glaube ich gerne löschen. Lieber nur: Wie sieht für dich ein schönes Date aus? Weil es immer leichter ist zu sagen: „Stimmt, Pizza essen geht bei mir auch immer.“ Und wir schreiben diesen Text nicht, um uns zu profilieren. Wir sind ja nicht irgendwie eine Shampooflasche, die sagen muss: „Ich bin duftig und süß und fruchtig“, sondern wir möchten jemanden einladen mit uns unser Leben so ein bisschen phasenweise zu erkunden, ein neues Leben zu entdecken. Und deswegen denke ich auch, kann man das wie einen Einleitungstext schreiben. Außerdem geben wir damit der anderen Person die Möglichkeit, nicht nur zu sagen: „Hey Süße“, sondern sich ein bisschen darauf zu beziehen. Zum Text und auch zum Fotos, weil ich das neulich gelernt habe und ganz spannend fand: Diese Texte und diese Bilder, die sind ein bisschen wie SEO – die sind SEO-optimiert. Und woher soll denn diese App wissen, wie aktiv du gerade bist oder wie bemüht du gerade bist, was zu machen? Und deswegen merken die immer, wenn du den Text veränderst: „Ja offensichtlich bist du gerade total dabei.“ Also kann auch das hilfreich sein, den Text ab und zu mal zu ändern oder sogar zu testen, was besser funktioniert. Verstehst, okay.

Jutta Ribbrock [46:25]: Genau. Und dann Foto. Foto. Gutes Foto.

Dr. Sharon Brehm [46:29]: Foto. Ich weiß, man will schöne Fotos von sich haben. Und bitte nicht falsch verstehen, weil es bedeutet jetzt nicht keine – also hässliche Fotos hochzuladen. Aber wenn wir schon mit Fotos in ein Date starten, die ganz-ganz anders aussehen als das, was es eigentlich ist, kann sich das anfühlen wie so ein Vertrauensmissbrauch. Auch wenn man danach sagt, die Person ist super-super nett, fühlt sich das oft nicht so gut an. Das ist das Schmerzhafte, weil ich weiß, dass diese Plattformen erst mal so oberflächlich wirken. Aber ich glaube, wenn wir als Kollektiv entscheiden würden, wir möchten einfach mehr Ehrlichkeit in unserem Dating-Verhalten, dann gäbe es auch weniger davon. Authentische Fotos, ein Text, wo man ein bisschen was von mir erfährt. Und wenn ich jemanden anschreiben will? Hast du da gute Ideen?

Dr. Sharon Brehm [47:32]: Ich glaube, was Menschen hilft oder was schön ist, wenn man direkt ein Gesprächsthema hat. Bumble, glaube ich, macht's einem ganz einfach, weil die schicken direkt mögliche Fragen mit, die kann man sich quasi gegenseitig stellen und sieht die Antwort der anderen Person nur, wenn man selber auch geantwortet hat. Aber von keine Ahnung – Nutella aufs Brot oder nicht aufs Brot oder Butter zu essen – Nutella und Butter oder nur Nutella? Über keine Ahnung – was ist denn ein halbwegs kontroverses Thema? „Welchen Podcast hörst du? Welchen hörst du auch nicht?“ Aber auf gar keinen Fall über Gendern oder so sprechen, weil das ist heutzutage so ein Hassthema geworden. Wobei ich glaube, auch das – also wenn, würde ich solche Themen bewusst nennen um herauszufinden, was die Werte sind. Weil es kann ja sein, dass jemand sagt: „Okay, ich gendere nicht, vertrete aber trotzdem die Werte, dass das in Ordnung ist und wenn Leuten das wichtig ist, nur ich habe halt gerade nicht so viel Lust was zu verändern“, ist eine ganz andere Aussage als: „Das finde ich aber blödsinnig.“ Dann weiß man schon was, ne? Dann weiß man Bescheid, dann weiß man, in welche Richtung das gehen könnte und ob das wirklich zu einem passt. Aber das – also wenn es eine sehr kontroverse Frage ist, das nicht nur um zu wissen, was ist die Meinung der anderen Person, sondern auch, wie geht sie vielleicht damit um, dass da eine kontroverse Meinung ist? Also gar nicht doof schon mal auch ein bisschen was in – ich sag mal – was Ernsthafteres einzugehen, um die Werte des anderen Menschen ein bisschen herauszufinden, ne? Genau. Also dafür datet man ja. In der Regel, wenn's nicht nur darum geht ein Zeit – ich weiß, es gibt auch einige, die wollen den Zeitvertreib. Aber wenn ich wirklich jemanden kennenlernen möchte, dann ist Online-Dating eine super Möglichkeit, um da schon mal so ein paar Sachen herauszufinden. Und dann würde ich tatsächlich aber auch gar nicht ewig lange mit einer Person schreiben, weil das, was sich so magisch anfühlt, das erleben wir ja doch eher im Moment, in dem man sich wirklich sieht. Außerdem stellen wir dann nicht die Erwartung und Idealisierung, denen man nicht so unglaublich viel Raum einräumt, wenn man schon ein halbes Jahr miteinander über sehr intime Sachen geschrieben hat. Das ist dann – da ist man noch mehr an der Realität oder offener dafür, dass eine Person eben nicht dem Ideal entspricht. Ja, das kann einem echt passieren, dass man sich online verliebt und dann triffst du die Person und es ist überhaupt nicht so. Das Gefühl ist dann gar nicht so. Ich finde auch schnell treffen eigentlich eine gute Sache.

Dr. Sharon Brehm [50:19]: Ja, so ein bisschen wie wenn man einen Roman gelesen hat und dann wird der nach dem fünften Band verfilmt und man denkt sich: „Ach, den hätte ich mir ganz anders vorgestellt.“ Ja genau. Was sind gute Orte, um sich zu treffen?

Dr. Sharon Brehm [50:35]: Oh. Also prinzipiell geht alles. Es kommt ein bisschen darauf an, was ich – ich fang mal so an: Orte haben auch einen Einfluss darauf, wie wir Menschen wahrnehmen. Es gibt da ein vielzitiertes Brückenexperiment, aber auch die Emotionsforschung belegt das inzwischen, dass wenn wir Emotionen spüren, dann schreiben

wir das ganz oft der Person zu, die wir sehen, die vor uns ist. Wenn wir uns also gut fühlen und wir sind mit einer bestimmten Person unterwegs, dann glauben wir: Ah, das liegt an der Person! Nicht nur vielleicht an der guten Musik, nicht nur an der guten Atmosphäre, nicht nur daran, dass wir Yoga gemacht haben, sondern an der Person. Und bei dem Brückenexperiment hatte man eben getestet, welche Männer schreiben dem sehr attraktiven Lockvogel häufiger? Denn es gab eine Brücke, über die Teilnehmer laufen mussten, die war sehr-sehr sicher, aus Stein, da hat nichts gewackelt. Und einmal eine etwas windige Brücke. Und diejenigen, die über diese windige, etwas turbulenzere Brücke gegangen sind, haben auch öfters angerufen und sich gemeldet. Also auf der anderen Seite der Brücke stand diese attraktive Person, ne, der Lockvogel. Und man ging dann rüber und der Lockvogel meinte: „Ja, sie können sich ja noch mal melden, wenn es noch Fragen gibt.“ Und in den Momenten, wo die Brücke und die Atmosphäre quasi ein bisschen mehr Adrenalin produziert hat, haben sich die Männer häufiger gemeldet. Guck mal an. Wenn ich also jemand bin, den Menschen manchmal als etwas langweilig wahrnehmen – weil manchmal wird das Healer zugesprochen, dass die kein Drama produzieren – dann kann es spannend sein, dass ich mir das zunutze mache und mit der Person zum Beispiel zum Karaoke gehe oder einen Ort mit einer hohen Aussicht oder zum Sport. Weil da mein Körper eben auch ein bisschen dagegensteuert und dann fühlt sich's nicht ganz – dann hat mein Körper trotzdem so ein bisschen Aufregung, aber ich bring trotzdem die Sicherheit mit. Okay, spannend. Außerdem glaube ich auch grundsätzlich: Warum sollten wir die Dates nicht zu schönen Erlebnissen machen? Also wenn man eh dorthin geht, warum nicht ein schönes Event, etwas, auf was man sowieso schon Lust hatte? Ja, was Schönes gemeinsam erleben ist grundsätzlich eine gute Idee. Genau. Und dann muss man sich auch nicht die Frage stellen, ob ich jetzt nur einen Kaffee trinke oder zwei oder sofort aufstehe, weil ich im Zweifelsfall ja trotzdem vielleicht diese Wanderung machen möchte oder jetzt trotzdem Karten fürs Kino hab und die jetzt nicht verfallen lassen möchte, was auch immer.

Jutta Ribbrock [53:32]: Wenn man dann sich ein paar Mal getroffen hat und dann ist ja auch irgendwann so dieses: Wann haben wir denn jetzt eine Beziehung? Also fühlt man das dann oder spricht man das aus? Das ist ja auch so eine Gratwanderung, wie man das irgendwie kommuniziert. Die Millionen-Euro-Frage. Wie war's denn bei euch? Bei uns? Miau! Also wir haben tatsächlich so ein Weilchen so ein „Ach, das ist irgendwie alles ganz locker“ gemacht, eigentlich relativ lange. Und dann habe ich irgendwann so den Moment empfunden, dass ich dachte: „Hm, ich brauche jetzt, dass sich noch eine andere Tür öffnet.“ Und da hat aber er anscheinend zur selben Zeit dasselbe Gefühl gehabt, weil er dann kam und gesagt hat: „Ich habe mich jetzt entschieden, ich möchte mich ganz auf dich einlassen.“ Oh, wie schön! Ja. Oh, wie schön! Jetzt habe ich ganz schön viel von mir erzählt heute. Ich finde das – also wir haben es auch nicht Monate geschrieben, weil ich das auch blöd gefunden hätte. Und er fand das, glaube ich, erfrischend. Und trotzdem – also wir haben das damals über Bumble – da werden ja schon zumindest so ein paar Parameter benannt. Und das hat's vereinfacht. Dann hat man schon mal so ein paar grobe Richtlinien. Dann weiß man

zumindest – und ich wusste auch: Alle Männer, die sich nicht sicher sind, ob sie eine Beziehung wollen oder keine, die sind mit großer Sicherheit ein Rebel. Die wünschen sich nämlich schon ein bisschen Nähe und Verbindung, aber nichts Einengendes. Und das ist auch manchmal ganz praktisch, Paartherapeutin zu sein, weil man recht viele Menschen auf einer sehr tiefen Ebene kennenlernen. Man kriegt dann irgendwann so einen Blick dafür. Das finde ich auch total verrückt, die Vorstellung. Das ist dein Beruf, das heißt, du hast ja auch so ein Fingerspitzengefühl und spürst, was bei anderen Menschen – und wie beeinflusst das dein Beziehungsleben?

Dr. Sharon Brehm [55:40]: Also wie beeinflusst das unser Beziehungsleben? Ich glaube, es hat manchmal positive wie negative Sachen. Was zum Beispiel manchmal schwierig sein kann, ist, dass ich Themen oder Ängste mit nach Hause bringe und die auch erst mal abchecken muss: Passt das bei uns noch? Sind wir richtig? Oder habe ich da was übersehen? Das kann zum Beispiel was Anstrengendes sein. Was Positives ist, dass da immer viel Kreativität ist. Dass da auch prinzipiell jemand ist, der sagt: „Hey, lass uns das ausprobieren, lass uns das machen, lass uns das gemeinsam üben.“ Die Sachen, die ich meinen Paaren mitgebe, die gebe ich denen nicht mit, weil ich die in Büchern gelesen habe, sondern weil mein Freund das mit mir mal austesten muss. Wie fühlt sich das an? Und wir meistens gute Erfahrungen damit machen. Toll! Das dachte ich gerade, da muss ja auch eine Bereitschaft da sein. Also wenn er dann irgendwann sagt: „Och, jetzt kommst du wieder mit so einer Therapie-Idee, lass mal sein.“ Ja, das könnte ja auch passieren. Und es gibt mit Sicherheit Tage, Momente, da ist er nicht in der Stimmung dafür, jetzt ganz-ganz-ganz-ganz tiefe Gespräche zu haben. Und dann ist es auch meine Aufgabe, da seine Grenzen zu respektieren. Außerdem habe ich einfach Geduld. Ich weiß, dass ich mit einem Menschen zusammen bin, der ganz toll ist und der großes Interesse hat, dass unsere Beziehung funktioniert. Und nur weil es jetzt nicht passt aus welchen Gründen auch immer, kann ja sein, dass es später wann anders passt und er das dann von sich aus wieder aufgreift. Kommt er auch mit Ideen, was ihr mal ausprobieren könnt an Gesprächen oder an irgendwelchen Übungen? Eher in anderen Bereichen. Eher zum Beispiel, welche Aktivitäten können wir machen? Und das ist aber auch gut. Also es gibt dann quasi – das ist ein bisschen wie: Die eine Person kann besser kochen und die andere Person ist besser im Grundhaushaltsputzen. Und dann teilt man das auf. Weil das ja auch eine Form von Gleichberechtigung ist, dass nicht jeder alles gleich viel macht, sondern dass man einfach schaut, wo ist wer gerade ganz gut. Genau. Dass nicht beide alles das Gleiche im gleichen Ausmaß machen müssen, ne? Das ist schon nicht so schlecht, wenn man so nach Talenten ein bisschen aufteilt, wenn's beide Seiten als gerecht empfinden. Genau. Und in dem Moment, wo ich das Gefühl hab, es kippt zu sehr und ich bräuchte etwas, dann kann ich ihm das ja auch sagen. Muss aber auch gnädig sein in Anführungsstrichen, dass er das nicht macht wie ich. Und das ist total in Ordnung. Also milde und Güte sich selbst und dem anderen gegenüber. Das ist schön.

Jutta Ribbrock [58:45]: Jetzt noch die ganz große wichtige Frage: Gibt es sie, die lebenslange Liebe? Ist das was – da träumen ja alle davon. Wer heiratet, stellt sich das vor, dass es für immer und ewig ist. Wir alle mögen diese Geschichten von Großeltern, die die eiserne Hochzeit feiern und man sieht so die Hände so ineinanderliegen und die haben eine unglaubliche Geschichte von Jahrzehnten hinter sich. Willst du die lange oder die kurze Antwort? Die lange auf jeden Fall. Okay. Also für mich als Paartherapeutin und auch andere Paartherapeutinnen ist Liebe erst mal eine Fähigkeit. Liebe ist nicht nur so ein Zustand, den habe ich dann festgeschrieben und dann kriege ich eine Urkunde und dann hängt die überm Bett. Liebe ist etwas, was wir tagtäglich immer-immer wieder machen und was wir immer wieder bestätigen, wofür wir uns immer wieder entscheiden. Und – also das ist das eine. Das zweite ist, dass man tatsächlich Menschen in Gehirnscans reingeschoben hat, die von sich behauptet haben, sie sind immer noch verliebt. Weil das kann ja jeder behaupten. Und da hat man herausgefunden – weil man hat dann quasi die Gehirne verglichen mit Menschen, die sich erst vor kurzem verliebt haben. Und das ist aufgefallen: Bei Menschen, die sich vor kurzem verliebt haben, da sind ein paar unterschiedliche Areale aufgeploppt. Auf der einen Seite Areale, die mit Adrenalin und Cortisol – also so ein bisschen Angst, ein bisschen Stress zu tun haben. Auf der anderen Seite aber auch Serotonin, also Glückshormone, Oxytocin, Kuscheln oder Dopamin, so Belohnung. Und Paare, die lange-lange-lange Zeit verliebt sind oder sich lieben, bei denen leuchten auch einige Areale auf. Was bei denen nicht aufleuchtet, ist Cortisol und Adrenalin. Die haben also keine Angst mehr. Aber die fühlen sich immer noch glücklich. Die haben immer noch diese Glücksmomente, diese Gefühle von Dopamin, von Oxytocin, von „etwas fühlt sich schön an“, „es fühlt sich an wie eine Belohnung, wenn ich sehe, mit dir kuschel ich gerne, du machst mein Leben leichter“. Und das gibt's immer noch. Man muss halt dafür die Beziehung lebendig halten, ganz bewusst. Aber das ist möglich.

Jutta Ribbrock [61:14]: Wunderschön. Sharon, wenn du schon – du hast vorher gesagt, du hast auch von meinen Podcasts was gehört, dann weißt du bestimmt: Ich habe am Schluss immer eine Frage, die möchte ich dir auch stellen. Gerne, gerne. Was ist für dich persönlich Glück?

Dr. Sharon Brehm [61:36]: Ich habe tatsächlich auch dann lange darüber nachgedacht, was für mich persönlich Glück ist. Und für mich ist – also zum einen ist es ein Wort, was ich wirklich stark liebe und leben möchte. Und Glück ist etwas, was immer wieder kommt, indem ich den Blick auf Dinge richte, die mir gut tun. Glück hat für mich ganz viel mit Dankbarkeit zu tun, die Dinge wertzuschätzen, die schon da sind. Glück hat auch für mich mit so einem Gefühl von Zufriedenheit zu tun. Das ist für mich Glück. Für mich ist Glück nicht Zufall, sondern für mich ist Glück wirklich so ein „Ha“-Gefühl.

Jutta Ribbrock [62:24]: Jetzt hast du so ein schönes liebes Gesicht gehabt, als du so seufzend gesagt hast: „Das Gefühl.“ Das können wir jetzt natürlich nicht – also alle, die uns zuhören, können das jetzt nicht hören, aber ich hoffe, dass ich's damit ein bisschen beschrieben hab. Es war voll schön gerade. Oh Mann. Ich könnte noch stundenlang mit dir über die Liebe reden. Es war sehr-sehr schön und ich kann nur empfehlen allen auch in deine schönen Podcastfolgen reinzuhören. „Hello Lovers“, da bekommt ihr noch viel-viel mehr von Sharon, von diesen wunderbaren Gedanken. Ich danke dir so sehr für dieses wunderschöne Gespräch. Ich danke dir, das war so-so schön. Vielleicht setzen wir das irgendwann fort. Jetzt lassen wir das mal so stehen. Vielen-vielen Dank, Sharon. Danke dir und auch allen Zuhörenden fürs Zuhören. Ach, wie schön.

Jutta Ribbrock [63:31]: Schön, dass du dabei warst. Ich hoffe, du konntest dir ein paar gute Tipps mitnehmen in dein Leben für schöne, glückliche, lebendige Beziehungen. Wenn du mehr über Sharon Brehm wissen möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu ihrem aktuellen Buch. Und wir würden uns auch total freuen, wenn du uns vielleicht ein paar Worte schreibst als Bewertung, wenn dir dieser Podcast gefallen hat. Noch mehr über einen bewussten Lebensstil erfährst du auf einfachganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts findest du auf argon-podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt, und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.