

Podcast mit Eva Schulte-Austum

****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-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 erstmal 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.

****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 spannenden 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 Eva Schulte-Austum. Sie ist Expertin in einem Bereich, der uns garantiert alle immer wieder beschäftigt: Vertrauen. Ihr Buch dazu heißt: Vertrauen kann jeder. Rezeptbuch für ein erfülltes Leben. Viel Spaß beim Hören. Liebe Eva, herzlich willkommen. Man sagt ja manchmal so: Lebensthemen, die man hat. Nicht wir finden unsere Lebensthemen, sondern sie finden uns. Ich habe so den Eindruck, das Thema Vertrauen hat quasi dich gefunden. Was fasziniert dich daran? Wie ist das Thema zu dir gekommen?

****Eva Schulte-Austum [00:02:38]**:** Was mich daran fasziniert, ist, dass Vertrauen die Grundlage jeder Beziehung ist. Egal ob beruflich oder privat, wenn wir mit Menschen zu tun haben, dann ist Vertrauen das unsichtbare Band, was Menschen verbindet, was Nähe schafft, was Verbundenheit schafft, und was dafür sorgt, dass wir uns in Beziehungen im besten Falle sicher und geborgen fühlen, oder aber im beruflichen Alltag uns auf den anderen verlassen können. Und Vertrauen schafft an der Stelle Leichtigkeit, weil da, wo wir ins Vertrauen gehen, da denken wir nicht nach, da können wir loslassen. Und haben dann Energie und Kapazität für die Dinge, die eigentlich wirklich wichtig sind.

****Jutta Ribbrock [00:03:17]**:** Ja, wenn man nicht dauernd darüber nachdenken muss, ob das Gegenüber okay ist und man so sein kann, wie man ist, schon klar, das macht einen total entspannt. Aber dass das so dein Herzensthema geworden ist. Du warst schon immer unterwegs als Coach, Wirtschaftspsychologin. Was hast du davor gemacht?

****Eva Schulte-Austum [00:03:40]**:** Also von der klassischen Ausbildung her bin ich Wirtschaftspsychologin und habe mich immer dafür interessiert, warum tun Menschen das, was sie tun, und warum lassen sie andere Dinge. Und mit dem Blick auf Unternehmen: Wie kann es eigentlich gelingen, dass Mitarbeiter in ihrem Unternehmen gerne arbeiten, dass sie bereit sind, sich reinzuhängen, volle Leistung zu bringen und all das tun, was nicht im Arbeitsvertrag steht? Also so Dinge wie das früher kommen, das später gehen, das Nachdenken über Lösungen unter der Dusche, und dass sie sich selber einbringen und das Ansprechen von Problemen, weil genau das braucht ein Unternehmen, um heute erfolgreich zu sein. Und Vertrauen schafft Schnelligkeit und senkt die Kosten. Das Zitat

stammt nicht von mir, sondern von Reinhard Sprenger, auch einer der Interviewpartner, mit denen ich gesprochen habe. Und in der heutigen Zeit, wo Zeit Geld ist, noch viel mehr als noch vor einigen Jahren, müssen Unternehmen, um im Wettbewerb bestehen zu können, schnell sein, schnelle Lösungen bringen, in der Kürze der Zeit möglichst kostengünstig produzieren oder Produkte entwickeln können. Und Vertrauen ist die Basis. Und du hast eben gefragt, was ist so mein Weg zum Thema? Und das ist ein sehr persönlicher, das Thema hat mich gefunden. Als ich 13 Jahre alt war, hat jemand nicht nur mein Vertrauen missbraucht, sondern auch mich. Und damals habe ich all mein Vertrauen verloren: in mich, in andere, aber auch in das Leben. Und das war eine verdammt schwere Zeit. Ich habe ungefähr zwei Jahre gebraucht, um mich bei 1,65 Meter auf gut 25 Kilo herunterzuhungern. Wow. Ich war mit 13 sehr unsicher und ich wusste nicht so richtig, wohin mit mir und wohin überhaupt mit meinen Emotionen. Und ich habe aufgehört zu essen. So, das war für mich damals die Chance, um wieder Kontrolle über mein Leben zu gewinnen. Mit 13, da hat man halt auch nicht so viele Einflussmöglichkeiten. Und da war das Einzige, über das ich wirklich selber bestimmen konnte, mein Körper. Heute weiß ich, dass es der falsche Weg war. Damals dachte ich, das ist eine Lösung. Und mit 15, in meiner absolut leichtesten Zeit, also körperlich gesprochen leicht, da bin ich eines Morgens aus dem Bett aufgestanden und bin einfach zusammengebrochen. Meine Beine haben unter mir nachgegeben. Und ich bin dann vom Bett zusammengesackt und habe bitterlich geweint, weil ich dachte, ich will, dass das alles einfach aufhört. So die Angst, die Zweifel, die Panikattacken. Ich habe nächtelang nicht geschlafen. Also ich war körperlich und seelisch ganz schön am Limit. Und ich habe mir dann viele Fragen gestellt: Was fehlt mir? Was mir gefehlt hat, war jemand, der mich in den Arm nimmt, der sagt, hey, jetzt wird alles gut. Ich bin für dich da und wir kriegen das gemeinsam hin. Und ehrlicherweise, die Menschen waren da. Meine Eltern, meine Familie und auch meine Freunde, die wären gerne da gewesen. Aber dafür hatte ich keine Antenne.

****Jutta Ribbrock [00:06:57]**:** Ich wollte gerade fragen, konntest du dich damals jemandem anvertrauen, nachdem dir das widerfahren ist oder hast du es erstmal verschwiegen und später dich offenbart?

****Eva Schulte-Austum [00:07:09]**:** Ich habe danach 15 Jahre lang es niemandem erzählt. Und die Person, die mir das damals angetan hat, hat alles daran gesetzt, dass ich den Mund halte, dass ich nicht darüber spreche. Und mit 13 ist man leicht zu manipulieren. Also, ich war es jedenfalls. Und ich habe mir selber die Schuld gegeben. Und ich bin davon ausgegangen, dass es an mir liegt, dass ich die Schuld dafür trage. Und ich habe mich zeitweise selber dafür gehasst. Und es hat lange gebraucht, bis ich den Mut gefunden habe, darüber zu reden. Ich habe mir Unterstützung gesucht, weil ich gemerkt habe, dass ich selber mit dem Thema mit Ende 20 nicht klarkomme, dass mich viele Dinge einholen. Und als ich damals mit 15 den Zusammenbruch hatte, habe ich mir geschworen, wenn ich das hinkriege, zum einen die Zeit zu überleben, weil das war damals nicht klar. Die Ärzte hielten es für sehr unwahrscheinlich. Zum anderen, wenn ich lerne, mir selber und anderen wieder zu vertrauen, dann werde ich irgendwann um die Welt reisen, ein Buch schreiben und anderen Leuten zeigen, wie es geht, weil ich die fixe Idee hatte, dass man Vertrauen lernen kann.

****Jutta Ribbrock [00:08:18]**:** Oh, das klingt so toll. Und du hast dir so ein großes Ziel gesetzt und das hat dich ins Leben geholt, wieder so richtig? Ja. Kann man das sagen? Klingt so. Also, tatsächlich.

****Eva Schulte-Austum [00:08:28]**:** Ich habe so mit 19, 20 hatte ich wieder Boden unter den Füßen, dann konnte ich sagen, okay, das Thema ist abgehakt, also im Sinne von das,

was man von außen sah. Ich hatte ein normales Gewicht, ich habe mein Studium gemacht, ich hatte Freunde, ich hatte einen Partner. Also von außen her war alles in Ordnung, aber das Thema hat mich natürlich weiterhin begleitet. Und wie das so ist mit Themen, die uns finden, die sind mal ruhiger und die sind mal aktiver. Letztendlich habe ich zwei Freundinnen zu verdanken, dass ich meinen Lebenstraum wahrgemacht habe.

****Jutta Ribbrock [00:09:07]**:** Wie haben die dich da hingeschubst oder dich unterstützt dabei?

****Eva Schulte-Austum [00:09:12]**:** Wir haben zusammen den Master gemacht und wir waren alle viel unterwegs und haben dann versucht, ein gemeinsames Wochenende zu finden, an dem wir mal Zeit zusammen verbringen. Und dann waren wir in Hamburg und haben das gemacht, was Frauen so machen. Vormittags shoppen, nachmittags spazieren, an der Alster, Kaffee trinken, Kuchen essen und saßen abends gemeinsam auf dem Bett. Und dann stellte Roxy die alles entscheidende Frage und sagte, sag mal Eva, bist du eigentlich glücklich? Ja, klar bin ich glücklich. Ich habe gerade eine super gute Position im Unternehmen und das ist mein nächstes Jahresgehalt und das sind die nächsten Themen. Und sie hat gesagt, stopp, das habe ich dich nicht gefragt. Ich wollte wissen, ob du glücklich bist. Und ich kam gar nicht dazu, eine Antwort zu liefern, denn schon stürmte sie los und sagte, hey, wenn ich dich angucke, deine Augen strahlen nicht mehr. Du bist ständig müde und egal, ob ich dich morgens um acht oder abends um acht anrufe, deine Antwort ist immer die gleiche: Sorry, ich kann gerade nicht, ich bin im Büro, ich ruf dich später zurück. Sag mal, wann lebst denn du eigentlich? Und das war der Moment, wo ich nicht mehr weggucken konnte, weil sie Recht hatte. Und ich bin dann vom Bett aufgestanden, habe mir meine Jacke geschnappt, bin aus dem Hotelzimmer gestürzt, ohne ein Wort zu sagen, habe mich unten vor's Hotel gestellt und habe bitterlich geweint und dachte, aber sie hat verdammt noch mal recht. Ich habe irgendwie gerade genau das Leben, was ich nie wollte. Ich habe Beruf gegen Beziehung getauscht und Karriere gegen Kinder. Und irgendwie hatte ich das Gefühl, ich bin falsch abgebogen, ich wusste nur nicht, wo. Und wenig später, also, es hat vielleicht eine Viertelstunde gedauert, da hatte ich mich dann gesammelt und dachte, entweder jetzt oder nie. Und dann bin ich wieder ins Hotel rein, in den Aufzug hoch. Ich habe die Tür geöffnet, da saßen dann die beiden Mädels noch auf dem Bett und guckten mich so ein bisschen sorgenvoll an, weil die hatten ja so die Viertelstunde dazwischen nicht mitbekommen. Ich kam dann rein und Magie fragte, sag mal, alles okay? Und meine Antwort war: Ja, ich kündige meinen Job, ich reise um die Welt, ich forsche nach Vertrauen, ich schreibe ein Buch. Und naja, du kannst dir vielleicht vorstellen, wie die beiden aus der Wäsche geguckt haben, damit hatten sie nicht gerechnet.

****Jutta Ribbrock [00:11:38]**:** Und wie schnell hast du das dann umgesetzt? Du hast viel aufgegeben dann.

****Eva Schulte-Austum [00:11:44]**:** Also ich habe in sehr jungen Jahren ganz gut Karriere gemacht und das war oftmals Fluch und Segen zugleich, weil ich hatte immer das Gefühl, ich kann doch jetzt nicht alles aufgeben. Und nach diesem Hamburg-Wochenende hat es eine Woche gedauert, da habe ich alles sacken lassen und habe dann entschieden, ich sollte es meinen Eltern erzählen. Voller Freude bin ich dann zu meinen Eltern gefahren und hatte vorher angekündigt, es gibt was Wichtiges zu erzählen. Und komme dann zu Hause an. Erste Frage, die mein Vater stellte, war: Bist du schwanger? Nein, ich bin nicht schwanger. Ich habe so tief durchgeatmet und dann habe ich eben gesagt, Leute, ich kündige meinen Job, ich reise um die Welt, ich forsche nach Vertrauen und ich schreibe ein Buch. Und meiner Mutter ist der komplette Kitt aus der Brille gefallen. Also die hat mich

angeguckt, als wäre ich jetzt... Und ihre Antwort war nur: Kind, das ist eine Phase. Das geht vorbei. Nein, das war keine Phase. Das war die mit Abstand beste Entscheidung meines Lebens.

****Jutta Ribbrock [00:12:53]**:** Da haben Eltern oft Angst, dass die Kinder die Stabilität loslassen und sich auf was einlassen, was irgendwie Rumhängen ist und die Sicherheit geht verloren. Aber das ist ja genau dein Thema, dass man die Sicherheit einfach mal loslässt und darauf vertraut, dass es weitergeht und dass sich was entwickelt. Und ich habe mich gefragt, weil du bist ja in bestimmte Länder gefahren. Da gibt's ja so was wie einen Vertrauensindex. Und dann dachte ich, na ja... Wir sind ja alle Individuen. Ist doch echt erstaunlich, dass man das tatsächlich so sagen kann: In bestimmten Ländern haben die Leute eine andere Art von Vertrauen oder einen anderen Umgang mit Vertrauen. Ich find's verrückt.

****Eva Schulte-Austum [00:13:36]**:** Auf den ersten Blick scheint es vielleicht wirklich so, dass es ein Stück weit verrückt ist. Wenn man genauer in die Forschung guckt und guckt, welche Faktoren, welche Rahmenbedingungen wir brauchen, damit wir ein starkes Vertrauen entwickeln, in uns selbst und in den anderen, dann wird es sehr schnell deutlich, warum das eigentlich so ist. Die Länder, in denen Menschen viel Vertrauen haben, sind die Länder, in denen zum Beispiel Glauben eine Rolle spielt, aber eine Art von Glauben, wo es nicht darum geht, mit Bestrafung Menschen in eine bestimmte Richtung zu lenken, sondern wo es darum geht, Menschen wachsen zu lassen. So gerade die asiatischen Länder sind zum Beispiel beim Thema Vertrauen ganz groß. Aber auch, und das ist so der eine Aspekt, ist der Glaube. Ein ganz anderer, wichtiger Aspekt ist: Wie geht man eigentlich miteinander um? Und die skandinavischen Länder sind allesamt in puncto Vertrauen echte Spitzenreiter.

****Jutta Ribbrock [00:14:37]**:** Ja, das hat mich echt beeindruckt. Aber die sind, glaube ich, auch beim Glücksindex meist ziemlich weit oben und wahrscheinlich hängen sie zusammen, kann man sich so vorstellen.

****Eva Schulte-Austum [00:14:45]**:** Tatsächlich ist... Vertrauen ist der wichtigste Glücksfaktor überhaupt. Das ist das, was ich von zwei sehr bekannten Glücksforschern erfahren habe: von Ben Grewe und von Mike Weiking. Mike Weiking hat unter anderem die beiden Bücher "Hygge" und "Lykke" geschrieben. Er ist der weltweit bekannteste Glücksforscher. Ihn habe ich getroffen in Berlin zum Interview. Er sagte nämlich: Eva, Vertrauen alleine macht dich glücklich. Aber ohne Vertrauen ist Glücklichkeit verdammt schwer. Und insofern ist es vielleicht gar nicht so verwunderlich, dass die Skandinavier zum einen sehr glücklich sind, weil sie eben auch ein starkes Vertrauen haben.

****Jutta Ribbrock [00:15:29]**:** Dann erzähl doch noch mal kurz, wie du das umgesetzt hast. Du bist in verschiedene Länder gereist und das, was du dort erfahren hast, hast du in deinem Buch verarbeitet, über das wir heute auch sprechen.

****Eva Schulte-Austum [00:15:41]**:** Ich bin in insgesamt neun Länder gereist, acht Länder, die im Vertrauen deutlich besser ranken als Deutschland, also wo Menschen noch mehr Vertrauen haben in ihre Mitmenschen, und Deutschland, weil meine Idee war, ich möchte die Deutschen für mehr Vertrauen inspirieren. So, und das nicht ohne Grund: Vertrauen macht glücklich und gelassen und erfolgreich. Und um vergleichen zu können, was machen die Menschen in anderen Ländern anders als wir? Und was können wir von ihnen lernen? War es sinnvoll, eben auch hierzulande noch mal zu gucken. Und ich habe nicht irgendjemanden befragt, sondern insgesamt 350 Menschen aus diesen neun Ländern.

Darunter Vertrauensforscher, Experten aus Politik, Wirtschaft und den Medien und auch Menschen wie du und wie ich, weil jeder von uns ja seine eigene Vertrauensgeschichte hat.

****Jutta Ribbrock [00:16:31]**:** Einfach Leute, die du auf der Straße getroffen hast, kannst du... Ich höre ja immer gerne Geschichten. Da gibt's wahrscheinlich so Sachen, die dir ganz schön in deinem Gedanken hängen geblieben sind, oder wo du vielleicht danach noch tagelang gedacht hast, wow. Tolle Begegnung, da ist ein Gedanke so hängen geblieben. Oder hat dich was besonders berührt? Was fällt dir da spontan ein?

****Eva Schulte-Austum [00:16:57]**:** Eine der bewegendsten Geschichten ist mir in Montréal passiert. Das war meine allererste Reise nach Kanada. Und zu der Zeit war gerade der Grand Prix. Und ich hatte nach zwei Tagen schon die ersten Freunde gefunden, also es war wirklich ganz nett. Die haben mich überall hin mitgenommen, die haben mir die Stadt gezeigt, weil sie das Projekt spannend fanden. Menschen in meinem Alter, also junge Studenten. Und dann sind wir während des Grand Prix durch die Straßen und dann kommt ein älterer Herr von hinten, tippt mir auf die Schulter und spricht mich an, auf Englisch. Und dann haben wir uns kurz unterhalten, er wollte wissen, warum ich mit so viel Kameraausrüstung unterwegs bin. Weil ich habe jedes Interview immer mit der Kamera und einem externen Mikro aufgenommen. Also es war so richtig, ich war Journalist und Kamerafrau und Forscherin und all das gemeinsam. Und dann sind wir ins Gespräch gekommen und ich habe ihm erzählt, was ich so mache, dass ich um die Welt reise, nach Vertrauen forsche, und er war fest davon überzeugt, dass das der beste Job ist, den man haben kann, da waren wir uns einig. Und dann kam seine Frau hinzu, Frieda. Und dann hat er ihr kurz erklärt, was ich mache, und Frieda war eine wirklich wunderbare Frau, die ein unglaubliches Strahlen in den Augen hatte. Graue Haare, wirklich strahlenblaue Augen, hellblauer Pulli dazu, also es passte. Und als sie hörte, was ich mache, hat sie mich angeguckt und sagte: Eva, ich habe eine Story, die musst du hören. Und als Forscher lässt man sich sowas nicht zweimal sagen. Und dann sind wir ins nächste Café, ich habe Kaffee für uns alle besorgt, habe die Kamera aufgebaut und um eine Vergleichbarkeit zu schaffen zwischen den einzelnen Interviews, gab's ein paar Standardfragen. Und als dann die Kamera lief, war in meinem Kopf, ich fange mit der ersten Frage an, so wie immer. Und dann guckte Frieda mich an, noch bevor ich den Ton sagen konnte, und sagte, sag mal, glaubst du eigentlich an Zufälle? Und ich dachte im Moment, das war hier jetzt nicht der Plan, ich stell doch die Fragen. Und ich sagte, naja, ist jetzt nicht gerade ganz unser Thema, aber prinzipiell glaube ich eigentlich nicht an Zufälle. Und dann sagte sie: Ich auch nicht. Was du nicht weißt, ich bin Jüdin, meine Eltern waren Juden und als im Nationalsozialismus damals die Zeit für uns sehr brenzlig wurde in Deutschland, da bin ich mit vier Jahren, meinen Brüdern und meinen Eltern nach Polen geflohen, weil für uns kein Platz mehr war, und als auch da die Zeit sehr brenzlig wurde, sind meine Eltern mit mir und meinen Geschwistern nach Russland geflohen und danach nach Australien. Und ich habe mir geschworen: Für das, was die Deutschen meiner Familie angetan haben, werde ich nie wieder ein Wort mit einem Deutschen reden, geschweige denn, einen Fuß auf deutschen Boden setzen. Jetzt kommst du als junge Frau, als deutsche junge Frau, und begegnest mir und führst Interviews zum Thema Vertrauen. Ich weiß nicht, ob du dir das vorstellen kannst, aber ich habe mich noch nie in meinem ganzen Leben so dafür geschämt, Deutsche zu sein. Mir sind auch echt die Tränen gelaufen und ich wusste gar nicht so richtig, wie reagiere ich in der Situation. Und habe dann angeboten, das Interview abubrechen und mich entschuldigt. Und Frieda strahlte immer noch und sagte, so zu Jeffrey, ich stieß ihn an, so nach dem Motto, gib mir mal meine Tasche, kramte dann in ihrer Handtasche und nahm ein Paket Taschentücher, reichte mir das rüber und sagte, Darling, jetzt trockne erst mal deine Tränen und dann

reden wir weiter, weil ich habe noch was, was ich dir mitgeben möchte. Dann habe ich meine Tränen getrocknet und war sehr perplex, dass sie so offen mit ihrer Geschichte umging. Und natürlich auch neugierig, was sie noch zu erzählen hatte. Und sie sagte: Eva, du hast keine Ahnung, wie sich das anfühlt, Teile der eigenen Familie zu verlieren. Nicht zu wissen, wo man sicher ist. Und ich habe auf meine alten Tage, die war damals 78, ich habe gelernt, das Leben ist viel zu kurz, um es mit Misstrauen zu vergeuden. Und... wenn ich eins gelernt habe durch meine eigene Geschichte, sagte Frieda, dann dass Vertrauen eine Entscheidung ist. Dass wir, egal von dem, was uns passiert, was uns widerfährt, dass es immer unsere eigene Entscheidung ist, wie wir damit umgehen. Und mit Blick auf meine eigene Geschichte war das ein Interview, was mich sehr bewegt hat und was im Nachgang noch mal für mich sehr wohltuende Spuren hinterlassen hat.

****Jutta Ribbrock [00:21:47]**:** Mir macht das so ein Gefühl von Heilwerden, und zwar für euch beide eigentlich, also sie mit dem Schicksal, was sie erlebt hat, was einfach unsagbar ist, was diesen Menschen passiert ist, und dann zu erleben, dass jemand wirklich die Entscheidung trifft und das revidiert. Sie hat mit dir gesprochen. Sie weiß ja auch, dass du eine andere Generation bist. Und aber all das... Das erfassen wir intellektuell und trotzdem... Ich weiß das nicht, dass das in unseren Gefühlen ankommt. Wahrscheinlich war auch für sie die Begegnung mit dir eine Art Heilung oder ein heilendes Element. Und für dich umgekehrt, dass ein anderer Mensch, der etwas Unsagbares eigentlich erleben musste, so lebensbejahend wieder sein kann.

****Eva Schulte-Austum [00:22:41]**:** Mich hat das unglaublich beeindruckt und ich stehe mit Frieda und Jeffrey immer noch in Kontakt. Schön. Ich habe damals ein Foto gemacht, denen direkt rüber geschickt und das Buch, was auf die weiteste Reise gegangen ist, ist tatsächlich das für die beiden, es geht nach Australien.

****Jutta Ribbrock [00:22:57]**:** Schön, sehr, sehr bewegend. Ich spring mal in ein ganz anderes Thema rein, weil du... Das gerade auch noch mal eben mit dem Vertrauen, das geht nur, wenn ich mich dazu entscheide. Das sagst du ja, ne? Und... Ich musste daran denken, weil ein großes Vertrauensthema ist ja, und das ist jetzt das Gegenteil davon, Eifersucht. Das ist was, was viele Menschen beschäftigt. Was ja eigentlich heißt, wir schenken dem Partner oder der Partnerin nicht einfach uneingeschränktes Vertrauen, sondern sind vielleicht... Und dieser Satz, den du auch in deinem Buch hast, Vertrauen ist eine Entscheidung, der hat mir total gut gefallen und ich habe gemerkt, ja, der passt auch total gut zu mir. Ich habe das irgendwann auch zu meinem Lebensgefährten gesagt, Beziehung kann ich nur haben, wenn ich vertraue und damit ist das Thema für mich erledigt. Ich habe mich dazu entschieden, zu vertrauen und gut ist. Und das fällt ja auch vielen total schwer. Gut, man hat erlebt, dass man betrogen wird und so weiter, aber... Wie kommen wir dazu, diesen Satz wirklich so aus vollem Herzen zu sagen?

****Eva Schulte-Austum [00:24:09]**:** Ich würde noch mal einen Schritt zurückgehen zum Thema Eifersucht. Ein Irrglaube ist, dass Eifersucht dadurch kommt, dass wir dem anderen nicht vertrauen. Der Ursprung ist eigentlich, dass wir uns selber zu wenig vertrauen. Echt? Und zwar? Dass wir uns selber nicht vertrauen, damit umgehen zu können, was passiert. Und die meisten Menschen, die anfangen zu kontrollieren, misstrauisch sind, der Ursprung dessen liegt darin, dass sie selber in sich unsicher sind. Das lässt sich sehr schön bei Führungskräften sehen, die besonders viel kontrollieren, die alle Unterlagen noch mal über ihren Tisch wandern lassen, bevor dann die Dinge das Unternehmen verlassen. Die misstrauen oftmals gar nicht so sehr ihren Mitarbeitern, sondern die sind selber so unsicher, dass sie glauben, dass die Kontrolle bei den Mitarbeitern und bei den Aufgaben dazu führt, dass sie sich selber sicherer fühlen. Und

übertragen auf unsere Beziehung heißt das, wenn wir... Wenn wir unseren eigenen Wert erkennen, wenn wir lernen, uns selber zu lieben, so zu akzeptieren, wie wir sind, mit allen Ecken und Kanten, dann fühlen wir uns sicher, und zwar sicher in uns. Und dann sind wir auch in der Lage, uns zu öffnen und eine Beziehung in welcher Art auch immer mit anderen einzugehen. Und das sehe ich bei Klienten ganz häufig, die mit auch einem Eifersuchtsthema kommen oder mit, es läuft nicht so gut in der Beziehung. Und wenn die lernen, mit sich selber anders umzugehen, wohlwollender auf sich zu gucken, die Dinge zu sehen, die sie gut können, und sich so zu akzeptieren, mit all dem, was dazugehört, ja, mit dem schiefen kleinen Zeh oder was auch immer es gerade ist, dann laufen Beziehungen oftmals viel leichter und viel besser, weil sie in der Lage sind, mit sich selber besser im Kontakt zu sein. Und in Bezug auf Eifersucht würde ich zum Beispiel sagen, dass es gar nicht immer so um den anderen geht, sondern vielmehr um uns.

****Jutta Ribbrock [00:26:14]**:** Vielleicht steckt da ja auch so was drin, wie wenn ich richtig bei mir bin und ich sag mal, ich find' mich selber gut. Dann habe ich auch eher Vertrauen, dass der andere auch mich gut findet und überhaupt keinen Grund hat, sich anderweitig umzuschauen. Ist das auch ein Aspekt da drin, den du siehst?

****Eva Schulte-Austum [00:26:37]**:** Und was die Forschung zeigt, Eifersucht ist vor allen Dingen ein Ausdruck von Unsicherheit, von Verlustangst. Und wenn man das mal unter dem Aspekt betrachtet, ist Eifersucht, es klingt vielleicht schräg, aber es ist ein Kompliment an den anderen. Ich liebe dich so, dass ich Angst habe, dich zu verlieren. Und wenn man darüber spricht, nicht über dieses Gefühl von Eifersucht, sondern ich habe Angst, dich zu verlieren, und der andere versteht, um was es wirklich geht, dann entstehen viele Probleme erst gar nicht. Und das ist dann eine Sache von Kommunikation, aber auch Selbstvertrauen, inwieweit bin ich bereit, mich da zu öffnen.

****Jutta Ribbrock [00:27:13]**:** Ich habe auch noch mal überlegt, vielleicht kriegst du öfter diese Antwort, also wenn du sagst, ja, Vertrauen ist eine Entscheidung und jeder kann Vertrauen lernen, das ist ja auch der Titel von deinem Buch. Und dann dachte ich, naja, wahrscheinlich kriegste öfter mal die Antwort, ja ja, das ist ja alles gut und schön, jeder kann das, aber wenn du mein Leben sehen könntest und so wie ich schon betrogen wurde und so, wie ich jemandem auf den Leim gegangen bin, also da würdest du auch niemandem mehr vertrauen.

****Eva Schulte-Austum [00:27:44]**:** Tatsächlich, das ist... Es passiert sogar in ziemlich vielen Fällen, dass Menschen kommen und sagen, mit meiner Geschichte, ich bin so verletzt, ich bin enttäuscht worden, ich kann einfach nicht mehr vertrauen. Und da greife ich gerne auf die Wissenschaft zurück und sage, naja, Vertrauen ist in uns genetisch verankert. Wir alle kommen mit der Fähigkeit und dem Bedürfnis, anderen Menschen zu vertrauen, auf die Welt. Und das hat gute Gründe. Wir sind soziale Wesen. Wir brauchen andere Menschen, um glücklich zu sein. Und von dem ersten Moment an, wenn wir das Licht der Welt erblicken, brauchen wir Beziehungen, um uns selber wahrzunehmen, um uns geborgen zu fühlen. Und das Spannende für mich ist, ungefähr zehn Prozent dieses generellen Vertrauens in andere Menschen, die sind angeboren. Egal was uns passiert, die gehen nicht weg.

****Jutta Ribbrock [00:28:41]**:** Das ist schon mal gut.

****Eva Schulte-Austum [00:28:42]**:** Misstrauen hingegen ist komplett erlernt. Und zu wissen, diese 10% sind da, die werden mal verschüttet. Und sind ausbaufähig. Ganz klar, die sind deutlich ausbaufähig, aber die bleiben eben, egal was uns passiert. Und was ich

glaube, worunter die meisten Menschen dann leiden, ist, dass sie sehr lange nicht vertraut haben und das Gefühl haben, ich kann es nicht. Dabei ist Vertrauen wie Fahrradfahren. Sie sind ein Stück weit aus der Übung. Und wenn sie sich das erste Mal in den Sattel schwingen, dann fühlt sich das komisch an. Dann eiern sie ein Stück durchs Gelände. Mit der nötigen Routine und dem Wissen, woran erkenne ich eigentlich, wem kann ich vertrauen? Also kluges Vertrauen...

****Jutta Ribbrock [00:29:28]**:** ...wird es deutlich leichter. Das würde ich gerne noch mal genauer wissen. Genau, wie sehe ich das denn? Also, könnte nicht einer, der recht gut schauspielert, uns das Gefühl machen, er ist vertrauenswürdig? Du hast ja ganz viele Parameter, sage ich mal, in deinem Buch, wie man Vertrauenswürdigkeit erkennt und wie wir selber auch anderen gegenüber vertrauenswürdig erscheinen. Riechen wir das irgendwie, spüren wir das, manche können ja ganz gut was spielen.

****Eva Schulte-Austum [00:30:03]**:** Ich muss gerade ein bisschen schmunzeln, weil das ist eine ähnliche Frage, die mir gerade in meinem letzten Interview gestellt wurde. Tatsächlich ist es so, dass es natürlich immer Menschen gibt, die versuchen, sich zu verstellen. Aber auf Dauer funktioniert das nicht. Das ist unglaublich anstrengend. Und wir alle sind mit einer Grundempathie ausgestattet, dass wir merken, da stimmt irgendwas nicht. Da harmoniert es nicht oder da ist was schräg. Wir können oftmals nicht sagen, um was es sich handelt, aber wir merken, da passt irgendwas nicht. Die insgesamt neun Vertrauensrezepte können uns als Kompass dienen. Sie können uns helfen zu erkennen, wer ist generell vertrauenswürdig und wird uns sehr wahrscheinlich nicht enttäuschen. Sie bieten keine Garantie. Die kann weder ich noch irgendjemand anders an der Stelle liefern. Aber sie bieten uns eine Orientierung festzustellen, wer wird sich sehr wahrscheinlich korrekt im Sinne von vertrauenswürdig verhalten. Und wenn wir nur mal einen rausgreifen, zum Beispiel das Rezept Unterstützung: Jemand, der versucht zu spielen, der wird sich nicht die Mühe geben, konstant andere Menschen zu unterstützen. Jemand, der hingegen es ernst meint, der wird zur richtigen Zeit, am richtigen Ort, die richtigen Worte finden, der wird eigene Interessen zurückstellen, um für jemand anderen da zu sein. Und das macht er nicht aus Kalkül, sondern das macht er, weil der Gegenüber ihm wichtig ist. Und das wiederum spüren wir. Wir spüren, ob etwas aufrichtig ist.

****Jutta Ribbrock [00:31:40]**:** Wenn uns jemand etwas vormacht. Ja, in einer Situation kann's vielleicht mal klappen, wenn ich dich richtig verstehe, aber auf die Dauer wird man's merken. Es ist ja auch dieses, dass man manchmal denkt, irgendwie ist der oder die irgendwie nicht so ganz echt. Irgendwas ist künstlich oder man nimmt's ihm nicht so recht ab, oder? Gut, dann würde ja die Antwort auch, wenn wir jetzt noch mal auf die Menschen zurückkommen, die sagen, ich habe mein Vertrauen komplett verloren. Erstens die Entscheidung zu treffen, ich versuche es noch mal, und dann den Blick dafür zu schärfen, dass man die vertrauenswürdige Person tatsächlich auch erkennt.

****Eva Schulte-Austum [00:32:23]**:** Zum einen das, und sich bewusst zu machen, wir alle versuchen uns ja intuitiv mit Misstrauen zu schützen, wenn wir enttäuscht worden sind. Heißt konkret, wir sind verletzt worden, betrogen worden, enttäuscht worden und wir gehen ins Misstrauen aus einem Reflex, weil wir sagen, wir möchten, dass uns das nicht noch mal passiert. Die Forschung zeigt allerdings, dass Misstrauen uns nicht vor Enttäuschungen schützt. Misstrauen macht Enttäuschungen geradezu wahrscheinlich. Das ist auch logisch, wenn man schaut, wie funktionieren Menschen miteinander. Wir Menschen spiegeln uns. Das hat mit Spiegelneuronen zu tun. Die sitzen ganz vorne, also da, wo wir die Stirn haben, im präfrontalen Cortex. Und wenn ich beispielsweise ein Glas hochhebe und du schaust dir das an, wie ich das tue, sind bei dir im Gehirn die gleichen

Synapsen aktiv wie bei mir. Das hat die Evolution so eingerichtet, damit wir einander besser verstehen, damit wir wissen, was geht dem anderen vor, damit wir bessere Beziehungen führen können. Und das Spannende ist, wenn wir davon ausgehen, dass jemand sich nicht korrekt verhält, dass uns jemand betrügt, belügt, sich nicht an Absprachen hält, dann spiegeln wir ihm das, dass wir nicht davon ausgehen, dass er es tut. Er spürt, dass wir ihm nicht vertrauen, und das kennen wir, glaube ich, alle aus eigener Erfahrung. Wenn uns jemand generell misstraut, finden wir ihn nicht nur weniger sympathisch. Wir haben auch nicht so einen Ansporn, uns dann wirklich korrekt zu verhalten. Wir halten uns dann nicht an Versprechen oder nehmen es mit der Termintreue nicht ganz so genau, weil wo ist der Anreiz, den anderen vom Gegenteil zu überzeugen, wenn er ohnehin schon schlecht über uns denkt. Gesprungen heißt das, wenn wir, und auch das zeigt die Forschung, wenn wir das Beste in einem Gegenüber sehen, wenn wir ihn für fähig halten, wenn wir daran glauben, dass er Dinge schaffen kann, egal, ob ich jetzt darüber spreche, wie gehe ich mit meinen eigenen Kindern um oder wie gehe ich mit Kollegen, Mitarbeitern oder mit Freunden um, dann ist das die beste Möglichkeit, nicht nur Menschen wachsen zu lassen, sondern auch sehr wahrscheinlich nicht enttäuscht zu werden, sondern positiv überrascht.

****Jutta Ribbrock [00:34:37]**:** Das finde ich toll, dass das eigentlich der Ansporn ist, also sozusagen, ich traue dir das zu, wenn man die Botschaft drüber gibt, dass es dann auch tatsächlich eher passiert. Du hast jetzt Kinder erwähnt, da würde ich auch gerne einhaken und wenn uns Eltern zuhören, mit großem Ausrufezeichen, bitte, bitte. Das ist das Tollste, was ihr den Kindern geben könnt, dass Urvertrauen gestärkt wird. Das ist ja für alles da hinterher. Also wenn wir das als Basis haben, dass wir Liebesbeziehungen leben können, dass auch Vertrauen haben, dass das Leben und die Menschen an sich gut sind. Also das Starterpaket. Was sollen Eltern, oder wenn wir Eltern sind, was sollen wir mitgeben? Was sollen wir unseren Kindern mitgeben?

****Eva Schulte-Austum [00:35:20]**:** Das ist das allerwichtigste Starterpaket, weil in dem Moment, wo ich als Eltern meinen Kindern Dinge zutraue, beginnen die Kinder, sich selber das zuzutrauen, und dann entsteht Selbstvertrauen. Weil Selbstvertrauen ist nichts anderes, als daran zu vertrauen, dass ich selber wirksam bin, dass ich Dinge schaffen kann. Und das brauchen wir nicht nur, um gut durch die Schule zu kommen, das brauchen wir für alle Lebenslagen. Den Mann oder die Frau unserer Träume anzusprechen: Wie viele Chancen haben wir in unserem Leben schon ziehen lassen, weil wir gedacht haben, ich kriege den Mund nicht auf. Ja. So, und das Gleiche, wenn wir uns auf einen Job bewerben. Schön finde ich immer, wann bewerben sich Frauen, wann sich Männer bewerben.

****Jutta Ribbrock [00:36:02]**:** Und zwar...

****Eva Schulte-Austum [00:36:02]**:** Frauen bewerben sich auf einen Job, wenn sie im Durchschnitt ungefähr 80% der Dinge, die gefordert werden, glauben zu können. Sind aber gleichzeitig sehr kritisch mit sich. Männer bewerben sich auf einen Job, wenn sie glauben, auch so 20% von dem, was das Unternehmen so fordert, das kriege ich hin. Den Rest mache ich learning by doing. Und dann müssen wir uns auch nicht wundern, warum es so viel Männer in Führungspositionen gibt und vergleichsweise wenig Frauen. Das ist nicht der einzige Grund, aber die Forschung zeigt, das ist ein ganz wesentlicher. Das Selbstvertrauen, das wir in uns selber haben, ist eben nicht nur wichtig für das persönliche Glück.

****Jutta Ribbrock [00:36:38]**:** Sondern auch für den beruflichen Erfolg. Da muss nicht nur das Starterpaket stimmen, sondern auch der spätere Weg. Das ist ja oft, dass die Sachen, sagen wir mal, in der Sozialisation später kommen. Dieses typisch Mädchen, typisch Junge. Und dass man glaubt, die und die Sachen kann man nicht so gut. Beziehungsweise, man muss immer mehr dafür tun, um dasselbe zu erreichen wie Männer. Das kommt ja eigentlich auch im Laufe der späteren Entwicklungen. Oder sehe ich das falsch?

****Eva Schulte-Austum [00:37:07]**:** Ich würde sagen, beides geht nahtlos einher. Es hat damit zu tun, wie werden wir erzogen. Also das klassische Frauen-, das klassische Männerbild. Aber auch viel davon steckt genetisch in uns. Also Mädchen spielen einfach, ich sag mal, im Durchschnitt, lieber mit Puppen, und Jungs gehen lieber in den Wettkampf. Das merkt man gerade beim Sport. Mädchen machen in der Regel eher Teamsportarten. Und Jungs eher... Ja, alles das, was auf Wettkampf ausgelegt ist. Also, sie spielen Fußball gegeneinander, sie machen Karate gegeneinander, all das. Und wenn's um das Vertrauen geht, da sind Jungs dadurch, dass sie öfter in den Wettkampf gehen und feststellen, was kann ich eigentlich, wo ist jemand anders besser, aber auch den Mut haben, sich selber herauszufordern. Die trainieren ständig ihren Selbstvertrauensmuskel. Die üben das dauernd. Die üben das besser als wir. Und das heißt jetzt nicht, dass plötzlich alle Mädchen irgendwie Fußball spielen sollen, sondern die sollen das tun, was ihnen Spaß macht. Was die Mädchen tun können, um ihren Selbstvertrauensmuskel zu stärken, ist, auf das zu gucken, was sie gut können. Und unser Schulsystem ist da nicht sonderlich hilfreich. Das zeigt nämlich immer halt all das auf, was gerade nicht richtig ist. Also bei uns wird, anders als in anderen Ländern, wird dann gesagt, neun Fehler, statt zu sagen: 110 Worte hast du richtig, wird dann gesagt, nein, neun Worte sind falsch. Ah ja, den Fokus, worin...

****Jutta Ribbrock [00:38:37]**:** ...man den Fokus auf das, was schlecht läuft, oder auf das was gut läuft. Genau. Aber würdest du auch sagen, weil das bringt mich jetzt gerade auf die Idee, dass Mädchen ruhig auch ein bisschen dieses in Konkurrenz gehen üben sollten, weil das ist ja jetzt wieder, ich schaue jetzt auf das, was ich gut kann, doch da bin ich doch auch ganz, habe ich doch ganz gute Fähigkeiten und so weiter. Aber das bringt mir gerade so auf die Idee, warum nicht mal so ein bisschen ich kann mir auch die Reibung suchen, um das zu üben. Mich mit anderen zu messen als Mädchen.

****Eva Schulte-Austum [00:39:09]**:** Ich würde da das Konzept aus anderen Ländern bevorzugen, wo es nicht um Konkurrenz geht, wo es gar nicht um Wettkampf geht, sondern wo es darum geht, andere Menschen wertzuschätzen und zwar unabhängig vom Titel, Position, was auch immer. Also eine meiner Lieblingsgeschichten dazu aus Skandinavien, aus Dänemark. In Dänemark findest du weder Titel "Professor" noch "Doktor" auf Klingelschildern. Weil die Dänen, wie auch die Schweden und die Finnen und die Norweger, keinen Wert auf Titel legen. Dort begegnet man sich auf Augenhöhe. Und eine besondere Anekdote aus Schweden. Was glaubst du ist das größte Kompliment, dass du einem Schweden machen kannst? Ich rate jetzt mal nicht, sondern warte gespannt, was du sagen willst. Das größte Kompliment, dass du einem Schweden machen kannst, ist ihm zu sagen: Ganz ehrlich, du bist ein Kerl wie jeder andere auch. Wow! Also das, was hierzulande als Beleidigung gilt, wofür man vielleicht sogar eine dicke Lippe riskiert, ist in Schweden wirklich ein Kompliment, weil die Schweden nach dem Gesetz von Jante leben, was besagt: Niemand ist besser, niemand ist schlechter, wir sind alle gleich. Und das ist etwas, worauf die Schweden großen Wert legen, also sich auf Augenhöhe zu begegnen. Unabhängig von der Hierarchiestufe, unabhängiger vom Titel, die begegnen sich als Menschen. Und da wird prinzipiell geduzt. Da entscheidet auch

nicht der Vorstandsvorsitzende, welche Idee umgesetzt wird. Sondern da gibt jeder seine Ideen in ein Meeting rein, auch der kleine Praktikant. Und die beste Idee wird umgesetzt, nicht das, was der Chef sagt. Und ich glaube, das ist ein ganz wichtiger Punkt, den auch wir Deutschen gerade von den Skandinaviern lernen können, dass wir eben nicht in den Konflikt gehen, dass wir nicht in einen Wettkampf gehen, sondern dass wir, wenn es um das Miteinander geht, gucken, dass wir einen Konsens finden. Weil nicht umsonst sind die Schweden nicht nur innovativer und glücklicher, sondern auch erfolgreicher als wir, wenn wir auf das Individuum gucken.

****Jutta Ribbrock [00:41:25]**:** Das ist wirklich vielsagend, dass das da besser funktioniert, weil natürlich der Praktikant oder jemand anderes, der auf der Hierarchie-Ebene nicht so hoch steht, hat seine Lebenserfahrung und wirft manchmal was rein, worauf jemand, der den ganzen Tag sich mit anderen Dingen beschäftigt, vielleicht gar nicht mehr kommt. Toll, da wir gerade dabei sind, was wir von anderen lernen können. Vielleicht hast du dann noch so, sagen wir mal, zwei, drei Sachen, wo du sagst, bäm, das sind so meine Top drei, wo ich gedacht habe, das möchte ich gerne mitnehmen und meinen Mitmenschen in Deutschland unbedingt nahebringen, dass sie das auch mal probieren.

****Eva Schulte-Austum [00:42:05]**:** Was ich einen der wichtigsten Faktoren finde im Miteinander, ist das Thema Unterstützung. Stell dir vor, du kommst zu Hause die Tür rein und da hattest einen wirklich harten Tag. Also ein Kollege ist krank geworden, du musstest seine Moderation übernehmen. Dann hat noch eine andere Kollegin dir irgendwie noch einen zweiten Stapel auf den Schreibtisch gelegt und du denkst so, also alles, was ich heute Abend will, ist Ruhe, was zu essen und die Tagesschau. Du kommst rein und denkst dir so, ich will einfach niemanden sehen, ich will nichts hören, ich will mein Ding machen. Du kommst ins Wohnzimmer und da sitzt dein Schatz auf dem Sofa. Und die Frage ist an der Stelle, wie reagierst du? So, machst du deinen Turn, also schleichst du dich am Sofa vorbei, in der Hoffnung, dass er dich gar nicht so richtig sieht, gehst in die Küche und machst dein Ding? Vielleicht sogar mit der Idee, der hat letzte Woche ohnehin gesagt, ich habe so wenig Zeit, das passt schon, ich hatte halt einen schlechten Tag, muss ich mich jetzt auch nicht drum kümmern? Oder aber lässt du von deinem ursprünglichen Plan ab, setzt dich zu ihm, legst ihm die Hand aufs Knie und sagst: Was ist los? Wohl wissend, dass deine komplette eigene Abendplanung dahin ist. Du wirst keine Tagesschau sehen, nicht mal die in 100 Sekunden. Du wirst keine Ruhe kriegen, sondern lange Gespräche führen. Und du wirst vielleicht nicht mal was zu essen kriegen. Ob wir uns für Variante eins oder zwei entscheiden, warum das wichtig ist, wird ziemlich schnell klar, wenn wir uns vorstellen, wir sind die Person auf dem Sofa. Wir hatten einen wirklich richtig schlechten Tag. Und... da ist es schön, wenn jemand da ist und sagt: Hey, was ist los? Und wenn jemand... Darum geht's bei Unterstützung: Bereit ist, seine Interessen für die des anderen zurückzustellen, weil er merkt, seinen Gegenüber ihn gerade mehr braucht. Und Unterstützung ist das, was wir im Großen und im Kleinen machen können. Das sind die vielen kleinen Momente im Alltag. Das ist dem Kollegen, der wirklich gerade viel Stress hat, einfach den Kaffee auf den Schreibtisch zu stellen, mit dem Lächeln zu sagen, du siehst so aus, als kannst du einen gebrauchen. Das ist die Freundin, wo wir wissen, der Partner hat sie gerade verlassen, und wir schicken ihr eine Karte. Das sind viele kleine Momente, wo... das Wohlfühlen spürbar wird und wo wir durch kleine Gesten wahnsinnig viel Vertrauen gewinnen können.

****Jutta Ribbrock [00:44:38]**:** Du zitierst ja auch einen Beziehungsexperten, den du den wohl berühmtesten Beziehungs-Experten der Welt nennst. Das ist ein inzwischen älterer Herr von über 80 Jahren mit sehr viel Lebenserfahrung. John Gottman, da wir gerade dabei waren, Schatz, wie geht's dir, was ist dir passiert heute und sich um den anderen

kümmern. John Gottman. Er hat gesagt, er kann die Liebe vermessen und hat das gemacht, wie das?

****Eva Schulte-Austum [00:45:12]**:** John Gottman war verheiratet, hat sich lange mit dem Thema Beziehung beschäftigt, also aus wissenschaftlicher Sicht, und hat dann festgestellt, all das, was ich irgendwie über Paare weiß, hilft mir gerade herzlich wenig, weil meine Ehe steht voll im Aus. Oha! Und hat sich scheiden lassen, hat das Ganze sehr bedauert und hat gedacht, ich möchte nicht, dass mir das noch mal passiert, ich vermesse jetzt die Liebe, ich guck mir an, wann halten Beziehungen, und ich will versuchen herauszufinden, warum sie halten und warum andere Beziehung scheitern. Und um es kurz zu machen, er hat herausgefunden, dass der wichtigste Beziehungsfaktor für eine glückliche und stabile Beziehung Respekt ist. Es kommt auf die richtige Mischung von Respekt an. Es kommt auch auf die vielen kleinen respektvollen Momente im Miteinander an. Das einander Ausreden lassen. Dass... dem anderen liebevoll auf den Arm tätscheln, wenn man merkt, dem geht's gerade nicht gut. Dass... gemeinsam... in einer guten Haltung streiten. Auch Streiten gehört zu einer Beziehung, aber es gibt unterschiedliche Arten und Weisen, wie man das tun kann. Man kann auch sehr konstruktiv streiten, indem man feststellt, man ist unterschiedlicher Meinung, aber man akzeptiert und respektiert die Meinung des anderen und versucht gemeinsam entweder einen Konsens, und wenn es den nicht gibt, einen Kompromiss zu finden.

****Jutta Ribbrock [00:46:44]**:** Da du das ansprichst mit dem Streiten, das ist ja eigentlich genau da, woran es sich scheidet. Sage ich mal, das eine ist, man tauscht Positionen aus und sagt, okay, kann ich nicht so gut mitleben? Könnten wir vielleicht das so und so machen? Wie siehst du das? Oder dass der Streit eigentlich so eine Art Bühne ist, die genutzt wird, um dem anderen möglichst eins reinzuwirken, sage ich jetzt mal ein bisschen salopp. Das ist ja genau der Unterschied, wo dann eigentlich, dass man nur kämpft, um irgendwie gut noch aus der Sache rauszukommen. Aber es hat kein Ergebnis.

****Eva Schulte-Austum [00:47:19]**:** Ein guter Streit zeichnet sich dadurch aus, dass man trotzdem, auch wenn man unterschiedliche Positionen hat, einander Wohlwollen gegenübersteht. Wenn das Wohlwollen fehlt, ist die Grundlage für die Beziehung dahin, egal ob beruflich oder privat, egal, ob zwischen Eltern und Kindern oder zwischen Partnern oder zwischen Mitarbeitern und Führungskraft. Wenn wir spüren, dass der andere uns nicht wohlwollend gesonnen ist, dann ist eigentlich die Grundlage für die Beziehung dahin.

****Jutta Ribbrock [00:47:48]**:** Ja, weil das Wohlwollen beinhaltet ja auch, dass wir es okay finden, dass der andere seine Macken hat und auch was so nicht so macht, wie es uns vielleicht gefällt. Aber das ist dieses Ding, Liebe als Gesamtpaket, ne? Also, Liebe diesen Menschen als Gesamtpaket. Dazu gehört eben auch, dass er manche Sachen anders macht, als du das magst und dass man es auch mit einem augenzwinkernden Wohlwollen manchmal betrachtet so, jetzt macht sie wieder. Na ja gut, ich weiß schon, das macht sie immer wenn... Und man schafft so ein bisschen darüber zu schmunzeln.

****Eva Schulte-Austum [00:48:27]**:** Also tatsächlich hat Gottman herausgefunden, dass es auf die richtige Mischung Respekt in Beziehung ankommt. Und da geht es nicht darum zu sagen, einmal bin ich respektlos, in einer anderen Situation bin ich respektvoll, das gleicht sich aus. Sondern er konnte zeigen, anhand seiner jahrelangen Forschung, dass wir fünf respektvolle Momente brauchen, um eine Respektlosigkeit auszugleichen. Und logisch, weil bei uns allen öfters die Dinge hängen bleiben, die negativ sind, die wirken einfach

stärker. Und um die auszugleichen, brauchen wir eben ein Gefühl dafür, die vielen kleinen Respektsamen zu säen.

****Jutta Ribbrock [00:49:08]**:** Eine gute Beziehung daraus wachsen kann. Ich glaube, das macht eben auch das Gefühl, im Grunde ist bei uns alles in Ordnung und es gibt hier und da mal einen Ausrutscher. Wenn es eins zu eins ist, finde ich, hat man nicht das Gefühl, dass im Grunde alles in Ordnung ist. Genau das. Das ist schon ganz schön häufig, oder? Also mit diesem 5 zu 1, denke ich, sammeln wir also möglichst viele gute Momente, oder? Tatsächlich.

****Eva Schulte-Austum [00:49:31]**:** Darauf kommt es an, wenn wir gute Beziehungen führen wollen, ist ein ganz, ganz wesentlicher Punkt, gemeinsame Erinnerungen zu sammeln, gute Erinnerungen. Und das wiederum ist auch das, was Beziehungen in Krisen stärkt: Die gemeinsamen schönen Momente, auf die man zurückblicken kann.

****Jutta Ribbrock [00:49:51]**:** Und sich dann gemeinsam auch dran erinnert, wie man sich gefühlt hat da zusammen. Genau. Das ist ja auch was, wenn Paare schon sehr lange zusammen sind und man, das wird vielleicht mal ein bisschen langweilig oder so, auch dieses sich zusammen noch mal reinfühlen in das, wie war denn das, als wir so frisch verliebt am Strand lagen und so weiter. Man kann ja damit auch ganz viel wieder hervorholen und wiederbeleben. Die Liebe ist ja nicht weg, aber es ist vielleicht so ein bisschen ruhig geworden und diese schönen Erinnerungen bringen auch so ein Prickeln oft wieder.

****Eva Schulte-Austum [00:50:22]**:** Und die schönen Erinnerungen stärken dieses Gefühl von Verbundenheit, von Nähe. Weil selbst wenn irgendwann der Alltag einkehrt, das heißt ja nicht, es wird anders, aber es heißt nicht, dass es schlechter wird, sondern die Form der Beziehung verändert sich. Und es ist, die frische Verliebtheitsphase ist großartig, aber es ist genauso schön zu wissen, morgens neben jemandem aufzuwachen, der, egal was kommt, zu einem hält. Und das ist tatsächlich...

****Jutta Ribbrock [00:50:49]**:** Das ist unbezahlbar auf jeden Fall. Vertrauen in den Menschen, der einem am nächsten steht. Da habe ich jetzt noch den Gedanken, Vertrauen ins Leben auch. Es gibt ja Zeiten, oft ist es ja so, wir möchten so gern wissen, was kommt irgendwann. Ich erinnere mich, als ich kleine Kinder hatte, bin ich daheim geblieben, weil ich so gerne einfach auch eine gewisse Zeit mit ihnen verbringen wollte. Und ich erinnere mich, dass ich da manchmal dachte, na ja, und dann, wie geht's denn dann weiter? Wie kommst du wieder im Job so richtig auf die Beine und so? Und im Nachhinein habe ich oft gesagt, wie schade, dass ich nicht einfach darauf vertraut habe, dass das Leben mir wieder Chancen bieten wird, weil ich das hinterher so gut hingekriegt habe, beziehungsweise es hat sich halt so dargeboten. Und ich habe eine tolle Arbeit gefunden und jetzt mache ich sogar ganz viele verschiedene tolle Sachen, die alle mir riesen Spaß machen. Aber dieser Moment, das ist ja eigentlich dauernd so. Wir wissen nicht, was kommen wird, und eigentlich können wir ja nur richtig gut im Jetzt sein, wenn wir das Vertrauen ins Leben haben, dass uns das wieder Chancen bieten wird.

****Eva Schulte-Austum [00:52:07]**:** Das Vertrauen ins Leben hilft uns, gelassen mit dem umzugehen, was uns widerfährt. Und wir haben die meisten Dinge nicht wirklich in der Hand. In dem Moment, wo wir es schaffen, loszulassen, es liegt im Begriff selbst, haben wir beide Hände frei. Und dann haben wir die Möglichkeit, Chancen zu ergreifen, um in einem Bild zu bleiben, die uns ansonsten abhanden kämen. Ich bin großer Freund davon, Gelegenheiten zu schaffen, im Sinne von mit offenen Augen durch die Welt zu gehen, zu

gucken, was sich aus Dingen ergibt. Und wenn wir Wenn wir mit dem Vertrauensvorschuss reingehen, egal ob wir Menschen begegnen oder uns in Situationen begeben, dann passieren oftmals Dinge, mit denen wir nie gerechnet hätten. Und das sind dann oftmals die kleinen Geschenke, aus denen viele spannende Dinge wachsen können.

****Jutta Ribbrock [00:53:03]**:** Und wenn ich das also mache, mit diesen, ich gehe mit offenen Augen und offenen Händen gewissermaßen durchs Leben und greife die Chancen, die kommen, dann erlebe ich ja im Grunde auch jetzt und heute, dass es immer wieder Chancen gibt. Das erhöht, denke ich mal, mein Vertrauen, dass die Chancen auch in fünf Jahren wiederkommen, oder?

****Eva Schulte-Austum [00:53:20]**:** Zum einen das, zum anderen ist es ja so, wenn wir bereit sind, loszulassen und uns auf Dinge, auf neue Situationen einzulassen. Jede neue Situation ist das beste Training für unser Selbstvertrauen, weil wir uns in Situationen begeben, in denen wir vorher noch nicht waren, weil wir Lösungen suchen müssen für Probleme, die wir vorher noch nicht hatten. Und mit jeder Erfahrung, die wir machen, werden wir für uns selber stärker. Wir spüren unsere Selbstwirksamkeit. In der Forschung heißt es Selbstwirksamkeit. Wir im Alltag sagen Selbstvertrauen. Das ist das Gleiche gemeint. Und somit ist eine neue Situation in Angriff zu nehmen, sich auf unbekannte Dinge einzulassen, das beste Training für das Vertrauen in uns selber, aber auch in andere Menschen.

****Jutta Ribbrock [00:54:12]**:** Das mit der Selbstwirksamkeit finde ich eigentlich fast einen schöneren Begriff. Also das, was ich tue, hat auch eine Wirkung. Ich kann was bewegen und dann sind wir vielleicht auch irgendwann dabei, dass etwas Sinn hat, was ich tue. Und Sinn ist ja auch ein ganz großer Glücksfaktor.

****Eva Schulte-Austum [00:54:32]**:** Definitiv. Also für mich ist es so, dass Vertrauen ins Leben uns stark, schlau und attraktiv macht.

****Jutta Ribbrock [00:54:39]**:** Oh, das ist toll.

****Eva Schulte-Austum [00:54:40]**:** Stark im Sinne von, wir begeben uns in Situationen, in denen wir vorher noch nie waren. Das heißt, wir stärken uns, unsere Kompetenzen, aber auch das Vertrauen in uns selbst. Es macht uns schlau, weil wir müssen Lösungen für Probleme finden, die wir vorher nicht hatten. Wir müssen also findig sein und attraktiv. Na ja, wem hören wir gerne zu? Die Leute, die ständig das Gleiche erzählen oder die spannende Geschichten haben, die vielleicht auch mal vom Scheitern handeln. Und dadurch lernt man einfach. Sich in neue Situationen hineinzugeben, geht dann am besten, wenn wir Vertrauen ins Leben haben. Und deswegen macht es uns eben stark, schlau und attraktiv.

****Jutta Ribbrock [00:55:19]**:** Ein großer Glücksfaktor ist Vertrauen, sagst du. Ich frage in diesem Podcast auch gerne mal meine Gesprächspartner, was bedeutet für dich persönlich Glück?

****Eva Schulte-Austum [00:55:31]**:** Glück ist für mich, das Bewusstsein zu wachsen, und zwar selber, an mir, aber auch zu sehen, wie andere Menschen wachsen. Also der rote Faden durch mein Berufsleben, aber durch mein privates Leben, ist, Menschen wachsen zu lassen. Ich glaube, es gibt nichts Schöneres, als zu sehen, wie sich andere entwickeln, aber auch wie wir uns selber entwickeln. Weil das ist doch das Allerspannendste überhaupt.

****Jutta Ribbrock [00:56:00]**:** Dieses andere Wachsen zu sehen, das ist auch so schön, dass du das miterwählst. Das ist dieses Unterstützungsthema, was von deinen vielen Tools, habe ich gemerkt in diesem Gespräch, dir auch ganz besonders am Herzen liegt.

****Eva Schulte-Austum [00:56:13]**:** Ja, weil ich immer wieder die Erfahrung mache, dass mir Menschen begegnen, beruflich und privat, auch in meinem direkten Umfeld, die sagen, ja, ich würde ja immer Leute unterstützen. Ich mache das ja eigentlich auch, aber ich habe ja keine Zeit, wo ich sage, das ist ein Irrglaube. Zeit hat man nicht, die nimmt man sich für Dinge, die einem wichtig sind. Und wir alle haben 86.400 Sekunden am Tag. Selbst wenn wir mal sieben Stunden Schlaf abziehen, bleibt noch eine ganze Menge Zeit übrig, die wir sinnbringend und Vertrauensstiften einsetzen können. Und wie wir damit umgehen, das haben wir selber in der Hand. Und es kommt nicht auf die riesigen Momente an. Also ein Moment, wo ganz klar Vertrauen entsteht, ist ein sehr trauriger: Wer kommt zur Beerdigung? Also wer taucht auf, ohne dass man ihn drum bittet? Das ist ein großes Thema. Aber Vertrauen lässt sich eben auch in den vielen kleinen Momenten erzeugen. Ältere Nachbarin aus der Straße, die man trifft und sieht, wie sie versucht, die Tasche ins Fahrrad zu hieven und sich damit schwer tut. Es ist doch nicht schwer, die 10 Meter weiter zu laufen, ihr zu helfen, sie nett anzustrahlen und zu sagen, ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag. In Amerika sagt man, you made my day. Du hast meinen Tag zum Strahlen gebracht. Und wir können in so vielen Situationen anderen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubern, was irgendwann auf jeden Fall zu uns zurückkehrt.

****Jutta Ribbrock [00:57:47]**:** Eine wunderbare Botschaft für den Schluss. Mit Kleinigkeiten schaffen wir das. Vielen Dank, liebe Eva. Ich danke dir. 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 www.einfach-ganz-leben.de Und weitere Podcasts gibt es auf podcast.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. Ich freue mich, wenn ihr wieder Reinhört. Ciao!

****Speaker 1 [00:59:38]**:** Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer. Möchten Sie, dass ich Ihnen bestimmte Abschnitte des Transkripts zusammenfasse oder spezifische Informationen aus dem Gespräch hervorhebe?