

## Podcast mit Julia Fischer

\*\*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 Adventskalenderhörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem 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 [00:01:29]\*\*: Herzlich willkommen zur neuen Folge von einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Journalistin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen darüber, wie wir uns selbst Gutes tun können, mehr Glück, Entspannung und Erfüllung finden. Und heute ist bei mir Dr. Julia Fischer, sie ist Ärztin und auch Journalistin und Moderatorin und sie hat sich mit ihrem aktuellen Buch in die Tiefen unserer Gefühle begeben. Was steckt wirklich hinter Liebe, Wut, Angst, Freudentränen, Gänsehaut oder den berühmten Schmetterlingen im Bauch? Die Medizin der Gefühle, so heißt ihr Buch und darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Julia Fischer, herzlich Willkommen!

\*\*Dr. Julia Fischer [00:02:29]\*\*: Hallo!

\*\*Jutta Ribbrock [00:02:31]\*\*: Können wir gleich mal mit einem Klischee aufräumen? Das denken bestimmt wieder alle, das ist wieder so ein Frauengespräch. Gefühle! Es wird ja immer behauptet, wir Frauen sind viel gefühlsduseliger als Männer. Klischee oder Wahrheit?

\*\*Dr. Julia Fischer [00:02:45]\*\*: Im Prinzip Klischee, also wir haben alle die gleichen Strukturen im Gehirn, die auf die gleichen Muster reagieren und dazu führen, dass wir die gleichen Gefühle haben in bestimmten Situationen. Klar haben Hormone einen Einfluss und dadurch, dass die Frauen über den Zyklus verteilt, unterschiedliche Mengen dieser Hormone produzieren und so weiter, kommt es schon dazu, dass man vielleicht auch eher Gefühlschwankungen im Monat hat, aber im Großen und Ganzen nimmt sich das jetzt nicht so wahnsinnig viel.

\*\*Jutta Ribbrock [00:03:17]\*\*: Männer haben auch ihre Tage, oder? Auch das kommt vor, definitiv. Und zur Ermutigung vorab für unsere Hörerinnen und Hörer, wir sind den Hormonen nicht einfach hilflos ausgeliefert, oder? Wir können doch irgendwas machen und uns dem entgegenstellen, dass die uns nicht einfach steuern.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:03:34]\*\*: Sie haben schon eine echte Macht, sind ziemlich powerful, aber je mehr man darüber Bescheid weiß, was genau da passiert und warum, kann man da auf jeden Fall Einfluss drauf haben und dafür sorgen, dass man wirklich auch die

schönen Momente nährt und die Unangenehmen eher verhindert. Also man hat da ganz viel selbst in der Hand, wenn man weiß, was so vor sich geht im Körper.

\*\*Jutta Ribbrock [00:03:56]\*\*: Super gut! Und das lernen wir heute. Weil manchmal geht es uns doch so, dass uns ein Gefühl einfach so übermannt. Also es braucht nur irgendeinen Trigger und BÄÄÄM wir gehen an die Decke. Oder jemand macht eine blöde Bemerkung und wir fühlen uns einfach klein und unfähig. Oder wir schauen in die schönsten Augen der Welt und schweben plötzlich auf Wolke 7. Wie kommt das?

\*\*Dr. Julia Fischer [00:04:17]\*\*: Ja, das sind jetzt ganz viele unterschiedliche Situationen, aber also für die Entstehung des Gefühls an sich, da kann man wahrscheinlich wirklich erst mal nicht viel machen, sondern Gefühle entstehen in uns, ohne dass wir das jetzt großartig in der Hand haben, aber wie wir mit dem umgehen, was da in uns passiert, da haben wir auf jeden Fall einen Einfluss drauf. Und also gerade, wenn man an Ängste denkt oder an Wut, dann kann man da durchaus den Umgang mit lernen und dafür sorgen, dass man eben nicht ... dass man nicht austickt wegen Kleinigkeiten, sondern dass man sich überlegt, welche Reaktion ist welchem Auslöser angemessen. Und manchmal ist es ja auch ganz schön, nicht immer die Kontrolle zu haben. Also jetzt bei dem letzten Beispiel, wenn ich einfach meinem Schwarm in die Augen schaue und er haut mich um, dann ist das ja auch ganz schön.

\*\*Jutta Ribbrock [00:05:05]\*\*: Ganz nett. Dann lass uns doch gleich mal bei dem schönen Anfang. Also eins der schönsten Gefühle überhaupt. Wir sind verliebt. Was passiert da in unserem Körper?

\*\*Dr. Julia Fischer [00:05:16]\*\*: Also, am Anfang der Verliebtheit ist es so, dass im Prinzip hat unser Gehirn den gleichen Stoffwechsel wie jemand, der sich gerade einen Schuss Heroin gesetzt hat oder aber eine Nase Koks geschnupft hat. Also wir haben wirklich den gleichen Stoffwechsel wie jemand, der auf Drogen ist im Gehirn. Weil nämlich unser Belohnungssystem stimuliert wird. Das ist ein Netzwerk aus Strukturen, was immer dann anspringt, wenn ... eigentlich was ansteht, was gut für unsere Weiterentwicklung und unser Überleben ist. Das kann Essen sein, das kann Trinken sein, mal die Meisterung einer Herausforderung, aber eben auch Liebe und Sex. Und immer wenn dieses Belohnungssystem stimuliert wird, dann wird Dopamin ausgeschüttet, unser Lustbotenstoff. Und der sorgt dafür, dass wir kribbelig werden, dass wir Herzklagen haben, dass wir total aufgereggt sind und euphorisch sind, dass wir ganz wenig Schlaf nur brauchen. Also das ist die eine Seite, das eine was passiert. Das ist eben so diese Aufregung und das Schöne. Dann ist eine Theorie, dass Serotonin im Gehirn so ein kleines bisschen abnimmt. Und Serotonin ist eigentlich ein Glücksbotenstoff. Aber auch verwickelt in Erkrankungen wie Zwangserkrankungen und Depressionen. Und so erklären sich die Wissenschaftler so ein bisschen dieses obsessive Denken, wenn man verliebt ist. Dass man nur noch an diesen einen Menschen denken kann und nur noch mit ihm zusammen sein möchte. Und alles drumrum ist eigentlich egal. Die alten Freunde rufen wir nicht mehr an. Wir müssen auch nicht essen, sondern wir wollen nur mit dieser einen Person zusammen sein. Und dieses Zusammenspiel, das sorgt eben dafür, dass wir bei Verliebtsein auch völlig verrückt sind. Dass wir fast so ein bisschen durchdrehen. Und das ist ein Zustand, der ist toll, weil es ist kribbelig und aufregend und macht total Spaß. Und gleichzeitig ist es wahnsinnig anstrengend für den Körper, weil wir auch die ganze Zeit auf Hochtouren laufen und oft nicht mehr schlafen und nicht richtig essen und so weiter. Und das ist ... das heißt, das könnte der Körper auf Dauer gar nicht so richtig durchhalten. Und deswegen fängt das Gehirn auch irgendwann an, sich umzubauen. Also wenn wir uns an diesen Menschen gewöhnen, der jetzt da ist, der dazugehört zu unserem Leben, dann

lässt auch dieses total obsessive Denken nach und nach so ein bisschen nach. Und es werden Gehirnareale aktiviert, die mehr so für warme Zuneigung, für Treue und Verbundenheit und so weiter zuständig sind. Da kommen auch ein bisschen andere Botenstoffe mit ins Spiel. Da spielen die Endorphine eine große Rolle. Und das Oxytocin, unser Bindungshormon, unser Kuschelhormon. Das heißt, dann kann sich alles so ein bisschen beruhigen. Das ist tatsächlich ein Cocktail aus Hormonen, der dazu führt, dass die Nähe einer Person uns total beruhigt. Und Stress reduzieren kann, uns Ängste nehmen kann, sogar Schmerzen reduzieren kann. So kann man so ein bisschen erklären, dass diese Anfangsphase irreraufregend und kribbelig ist. Und nach und nach wird diese Person aber nicht mehr nur zur Quelle von totaler Aufregung und Nervosität, sondern zu so einem sicheren Hafen, bei dem man sich wohlfühlt. Und spannend finde ich aber auch, es bleibt immer dabei, dass bestimmte Areale im Gehirn, die so mit kritischer Wahrnehmung zu tun haben, dass die weniger aktiv sind. Also, dass wir ganz am Anfang sowieso unserem Schwarm im Prinzip alles verzeihen und den einfach toll finden. Und das bleibt aber auch so ein kleines bisschen so, wenn wir länger in der Beziehung sind. Also, wir sind oft, nehmen so kleine Fehler eher hin und verzeihen das und idealisieren unseren Partner glücklicherweise über eine lange Zeit.

\*\*Jutta Ribbrock [00:08:56]\*\*: Okay, manchmal beobachtet man natürlich auch, dass manche sich ganz schön anranzen und sich auf die Nerven gehen. Klar, genau.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:09:03]\*\*: Ja, also es findet natürlich auch eine Gewöhnung statt. Also man muss auch immer aufpassen, dass man nicht zu viel voneinander bekommt, weil das ist auch was, was im ganzen Körper stattfindet, auf zellulärer Ebene, auch im Gehirn. Dass wenn wir zu viel von dem gleichen haben, ja, die Stimulation nachlässt und dass man auch sich von dem Partner gelangweilt fühlt. Oder sogar genervt fühlt, dass es dann oft ein Hinweis darauf, dass man es einfach übertrieben hat mit der Dosis. Und dass man vielleicht eine Abwechslung braucht, dass man sich selber noch mal ein Hobby suchen muss, dass man dafür sorgen muss, dass man selber auch alleine zufrieden ist. Und dann nervt einen der Partner auch.

\*\*Jutta Ribbrock [00:09:47]\*\*: Wie kann man das sehen? Es gibt da jetzt neuere, so bildgebende Verfahren fürs Gehirn.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:09:54]\*\*: Also, eine ganze Zeit lang wurden einfach normale MRTs, also Magnetresonanztomografieaufnahmen, gemacht. Das sind diese Scheibchenaufnahmen vom Gehirn, die die Strukturen des Gehirns darstellen. Und da sieht man im Prinzip, wie die Strukturen morphologisch aussehen. Und jetzt gibt's die funktionelle Magnetresonanztomografie, also jetzt auch seit 15, 20 Jahren so ungefähr. Darin kann man tatsächlich sehen, wie diese Gehirnstrukturen arbeiten, also die Funktion. Das heißt, man kann jemanden in diese Röhre legen und die untersuchen und ihnen dann Aufgaben geben. Oder mit bestimmten Situationen konfrontieren, von denen man weiß, dann entstehen diese und jene Gefühle. Und dadurch, welche Areale im Gehirn dann aktiv werden, kann man sich herleiten, welche Gehirnstrukturen offensichtlich an welchen Gefühlen beteiligt sind und warum.

\*\*Jutta Ribbrock [00:10:49]\*\*: Also wenn man zum Beispiel ein Foto zeigt von der geliebten Person? Genau.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:10:53]\*\*: Dann kann man sehen, dass eben das Belohnungssystem aufleuchtet, beziehungsweise die Strukturen, die mit Oxytocin zu tun haben, mit unseren Bindungs- und Treuhormonen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:11:04]\*\*: Beispiel. Gucken wir mal auf so ein ganz anderes starkes Gefühl, Wut. Also wenn wir so richtig ausflippen könnten, was geht da ab?

\*\*Dr. Julia Fischer [00:11:13]\*\*: Ja, Wut, dabei spielt die **Amygdala** eine große Rolle. Das ist im Prinzip eine Struktur im Gehirn, die ist für die **Angst** zuständig, aber auch für **Wut**. Also, es ist die Struktur, die **Kampf- oder Fluchtverhalten** so ein bisschen in uns auslöst. Und da muss man so ein bisschen wissen, es gibt diese Strukturen, die tief im Innern des Gehirns liegen, die für die Impulsivität, für unsere Gefühle zuständig sind. Und dann gibt es die Strukturen, die außerhalb, auf der äußeren Seite des Gehirns liegen, der **präfrontale Cortex** nämlich, also ein Teil der Großhirnrinde, der hinter unserer Stirn und unseren Augen liegt. Und der hat so ein bisschen so eine **Steuerfunktion** und kann dafür sorgen, dass die Impulsivität aus dem Inneren des Gehirns, also da kann er so ein bisschen die Zügel anlegen und das, ja, so ein bisschen steuern, so ein bisschen dosieren vielleicht. Und bei der Wut ist es so ... das sind meistens Situationen, wo wir uns **ungerecht** behandelt fühlen oder sehen, dass jemand anders ungerecht behandelt wird. Ja, auch Schmerz kann ja wütend machen. Also, es sind Situationen, aus denen wir uns befreien wollen, in denen die Amygdala aktiviert wird. Und dann im Prinzip ... dafür sorgt, dass auch unser, also bei Schmerz und bei Wut, wird ja unser **Sympathikus** aktiviert. Also der Teil des autonomen Nervensystems, der eben für diese Kampf- oder Fluchtreaktion zuständig ist. Es wird **Stress** ausgelöst, **Kräfte** mobilisiert, damit wir uns aus einer Situation befreien können, die für uns nicht gut ist. Kann Wut dann in der Hinsicht auch hilfreich sein? Absolut. Es gibt sowieso, würde ich sagen, kein Gefühl, das nicht hilfreich ist. Jedes Gefühl hat seine Funktion. Und Wut ist ganz, ganz wichtig, gerade weil wir ... natürlich passiert es uns, dass wir in Situationen landen, die nicht gut für uns sind oder dass uns jemand angreift und wir müssen uns verteidigen. Und da ist Wut ein ganz, ganz wichtiges Gefühl, was auch enorme Kräfte mobilisieren kann. Also, wenn wir uns auch **Protestbewegungen**, die aktuell stattfinden, anschauen, wie jetzt zum Beispiel die Black Lives Matter-Demonstrationen, die entstehen aus Wut bei jemandem. Ungerechtigkeit erfährt, jemand und andere Menschen Ungerechtigkeit beobachten müssen. Dadurch entsteht Wut und das sorgt dafür, dass Kräfte in uns mobilisiert werden, mit denen wir, wenn wir sie gut konstruktiv nutzen, ganz ganz viel anfangen können und wirklich **Veränderungen** schaffen und unsere **Ziele erreichen** können. Deswegen ist Wut eigentlich ein sehr sehr wichtiges Gefühl. Es kommt natürlich darauf an, wie man sie dosiert und wann man sie spürt.

\*\*Jutta Ribbrock [00:13:56]\*\*: Also bevor man jemanden eine reinhaut, dass man die Kräfte so kanalisiert oder was jetzt ja auch gerade stattfindet in Belarus zum Beispiel, diese Protestbewegung, da entsteht tatsächlich ganz viel Engagement.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:14:11]\*\*: Ja, absolut. Und es ist natürlich, also in unserer Welt passiert es leider schnell, dass wir uns über rote Ampeln oder ähnliches mehr aufwiegen als über Dinge, die eben wirklich eine Wichtigkeit für uns haben oder für unser Leben wichtig sind. Und das ist dann in dem Moment natürlich schwierig. Also bei unserem Gehirn sich auch schnell an Automatismen gewöhnt und wenn wir uns daran gewöhnt haben, wegen Zeitdruck, aus Stress oder ähnlichem auszurasten. Ja, dann folgt unser Gehirn auch schnell blinden Automatismen, die dann eben dazu führen, dass Wut gar nicht gut ist. Also dementsprechend kommt es wirklich darauf an, in welchen Momenten wir Wut bekommen. Ist sie konstruktiv oder nicht.

\*\*Jutta Ribbrock [00:14:50]\*\*: Das ist ja das, was ich am Anfang angesprochen habe, diese Trigger, als würde man nur einen Knopf drücken und bam, geht man hoch. Ja,

genau. Wie kann man das umgestalten? Also zum Beispiel das mit der roten Ampel ist ein super Beispiel. Oder jemand fährt auf der Überholspur vor dir mit 80 und du denkst so... Könntest du mal bitte nach rechts, immer dieses so. Wie können wir, das sind ja wie so ausgetretene Pfade im Gehirn eigentlich, wie können wir da neue kleine Trampelpfade, also breite Autobahnen sind es eigentlich, wie können wir so, Step by Step, da vielleicht neue Wege eröffnen und diese Autobahnen irgendwie, weißt du schon, zuschütten, abbauen, abreisen.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:15:33]\*\*: Und einen neuen Weg knüpfen gemacht. Also im Prinzip ist der erste Schritt natürlich, dass man merkt, was da gerade in einem passiert. Dass man überhaupt merkt, ich werde gerade wahnsinnig wütend und möchte dem vor mir da der lahmen Ente am liebsten eine reinhauen. Das ist ja ein unangenehmes Gefühl, das wird einem eigentlich klar und in dem Moment muss man kurz \*\*innehalten\*\* und sich fragen, hallo, ist das hier eigentlich gerade nötig, bringt das überhaupt was, dass ich mich aufrege und vielleicht dann auch in Relation setzen, ist es schlimm, wenn diese Ampel jetzt noch 90 Sekunden lang rot ist oder ändern diese anderthalb Minuten an meinem Leben genau gar nichts, sondern ich kann mich jetzt zurücklehnen und mir vielleicht sogar noch ein paar wertvolle Gedanken machen. Zeit für irgendwas nutzen oder einfach einmal \*\*tief durchatmen\*\* und dafür sorgen, dass diese Gefühle nicht so hochkochen. Also wenn man sich klar wird darüber, welches Gefühl da gerade hochkocht und dass es unsinnig ist, dann kann man im Prinzip da schon wirklich versuchen, anders mit umzugehen und das einfach so ein bisschen runterspielen. Und je häufiger man das macht, desto eher läuft das irgendwann auch von alleine. Also es ist ein \*\*Lernprozess\*\*, da muss ich immer wieder dran erinnern. Jetzt rastest du gerade schon wieder aus, lass es sein. Es bringt nichts. Tief durchatmen, an was anderes denken, die Wut vielleicht auch wahrnehmen, aber einfach nicht so bewerten, sondern vielleicht auch ziehen lassen. Und je häufiger man das macht... desto eher werden da wirklich \*\*neue Pfade\*\* im Gehirn geknüpft. Es führt wirklich dazu, wenn man sein Verhalten ändert, dass \*\*neue Synapsen\*\* verknüpft werden und dass alte Wege veröden dürfen, während ein neuer geknüpft wird, der, je häufiger man ihn nimmt, diese Abzweigung nimmt, desto eher wird das zu einem Trampelpfad, den das Gehirn irgendwann alleine geht. Es ist Übung, aber es kann funktionieren.

\*\*Jutta Ribbrock [00:17:28]\*\*: Siehst du, da haben wir schon eins von den Sachen, die wir doch nicht so ausgeliefert sind.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:17:34]\*\*: Ja, und was auch ganz wichtig ist, gerade bei so Stress und Wut, es gibt ja bestimmte Dinge, die fördern diese Impulsivität. Also, das sind ganz einfache Dinge wie \*\*Schlafmangel\*\* oder auch \*\*Stress\*\*. Also, es gibt lauter Dinge, da muss auch ein bisschen \*\*guts zu sich\*\* sein und sich ein bisschen \*\*Entspannung\*\* gönnen, um die Ruhe zu haben, Wut dann nicht ganz so ernst zu nehmen und eher runterspielen zu können. Genau, wenn man selber entspannt ist und ausgeschlafen ist und so weiter, dann funktioniert es auch besser.

\*\*Jutta Ribbrock [00:18:06]\*\*: Du hast auch eine Achtsamkeitsübung in deinem Buch. Das ist ja was, wie man das vielleicht auch so ein bisschen üben kann. So dieses ganz im Moment sein und sich rausziehen aus diesem Wut anders auch.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:18:21]\*\*: Zu der \*\*Achtsamkeit\*\* gehört es ja auch, dass man Emotionen \*\*wahrnimmt\*\*, aber eben \*\*nicht so sehr bewertet\*\* als schlecht. Also, und dass man in einem Moment wirklich versucht, sich drauf zu konzentrieren, wo bin ich hier grade, was passiert um mich rum, was zählt gerade vielleicht, wonach riecht es, was

schmecke ich. Also, dass man wirklich hier und jetzt ankommt und, ja, so was wie eine rote Ampel wahrnimmt. Aber nicht als kriegsentscheidend.

\*\*Jutta Ribbrock [00:18:53]\*\*: Bewertet. Oder vor der roten Ampel von einem schönen Strand träumen oder so. Die Wellen, die so hin und her gehen. Sich an einen Moment der Ruhe begeben. Ein anderes starkes Gefühl ist ja auch \*\*Trauer\*\*. Was passiert da in uns?

\*\*Dr. Julia Fischer [00:19:12]\*\*: Also Trauer, dafür gibt es ja ganz, ganz unterschiedliche Gründe. Einer der häufigsten und die schwierigste Trauer ist ja die, wenn wir eine Person verlieren. Also sei es weil jemand stirbt oder vielleicht auch weil jemand mit uns Schluss macht oder aus einem anderen Grund aus unserem Leben verschwindet. Und das ist sowieso was, das fand ich bei der Recherche und beim Schreiben des Buches ganz irre zu sehen, wie wichtig für uns \*\*andere Menschen\*\* sind. Also dass das wirklich in unsere \*\*DNA eingeschrieben\*\* ist, dass wir andere Menschen brauchen, um glücklich zu sein, um psychisch gesund zu sein, um überhaupt ein schönes, gesundes Leben führen zu können. Und da ist es vielleicht einfacher einzusteigen darüber, was passiert eigentlich, wenn wir mit Menschen zusammen sind, die wir gern haben. Dann ist es nämlich so, dass zum einen das \*\*Oxytocin\*\* ausgeschüttet wird, was wir schon einmal kurz hatten, aber auch \*\*Opioide\*\*. Also, äh... also im Prinzip \*\*morphinähnliche Stoffe\*\*, die vom Körper gebildet werden. Genau, also wie körpereigene Wohlfühl-Drogen eigentlich. Die werden ausgeschüttet und führen dazu, dass wir uns gut fühlen, dass wir glücklich sind. Die können auch unsere Herzfrequenz und den Blutdruck senken, also wirklich \*\*Stress abbauen\*\*, können uns \*\*Schmerzen nehmen\*\* und so weiter. Das heißt, deswegen, weil die ausgeschüttet werden gemeinsam mit dem Oxytocin, geht es uns so gut, wenn wir in Gesellschaft mit anderen Menschen sind. Wenn diese Menschen fehlen oder plötzlich verschwinden, dann finden genau diese Prozesse eben nicht mehr statt und dann vermittelt uns das Gehirn \*\*Schmerz\*\* und zwar faszinierenderweise in einem \*\*Areal vom Gehirn\*\*, in dem auch der Schmerz vermittelt wird, den wir spüren, wenn wir uns zum Beispiel in den Finger schneiden oder uns irgendwie stoßen oder so. Also das sind wirklich die beiden die \*\*gleichen Gehirnareale\*\*. Und deswegen tut Vermissten und Trauer auch richtig weh, weil das im Prinzip ein echter Schmerz ist, der uns vermittelt wird, weil auch diese Opioide fehlen, die sonst ausgeschüttet werden, wenn wir mit den Menschen zusammen sind, den wir gern haben. Und im Prinzip hat das den Grund. Hat es auch eine Funktion, dass wir nämlich, wenn wir Schmerz spüren, dann ist das auch ein \*\*Stresssignal\*\* für uns. Das heißt, wir sollen gefälligst aufstehen und was tun, damit dieser Schmerz nachlässt. Weil unser Gehirn möchte, dass wir wieder uns in Gesellschaft begeben, wieder bei den Menschen sind, bei denen es uns gut geht. Damit wir gesund und psychisch gesund sind und auch sicher sind. Weil wir einfach in der Gruppe besser überleben können als allein. Und deswegen vermittelt uns das Gehirn Schmerz. Und Stress und Unruhe, damit wir losziehen, um den anderen zu suchen, aber wenn der eben nicht mehr da ist, dann sind wir mit diesem Gefühl aus Schmerz und Stress und Unruhe allein gelassen und müssen eben \*\*verarbeiten\*\*, was da passiert ist und uns an diese Situation gewöhnen, die von jetzt an anders ist, weil derjenige eben nicht wiederkommt. Und das ist harte Arbeit, aber natürlich ein ganz wichtiger Prozess, weil es darum geht, zu realisieren, ab jetzt ist das Leben anders. Wie gehe ich damit um und wie gehe ich vielleicht auch \*\*gestärkt\*\* aus dieser Situation hervor und wie kriege ich das Leben wieder in den Griff und mache es wieder gut sozusagen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:22:28]\*\*: Das finde ich jetzt total faszinierend, weil mir fällt gerade ein, dass ich mal dachte, ich weiß ja, dass Schmerz, also körperlicher Schmerz, wenn man sich irgendwie schneidet oder stößt, dazu da ist, Achtung, pass auf dich auf, dass du nicht an deinem Körper was kaputt machst, ohne es zu bemerken. Und da habe ich neulich mal

gedacht, versteh ich ja, aber muss das echt tagelang so wehtun, wenn man sich so ein bisschen in die Fingerkuppe schneidet?

\*\*Dr. Julia Fischer [00:22:51]\*\*: Da hast du ja tagelang Spaß dran. Ja, das stimmt. Und das geht natürlich auch darum, dass der Körper einmal kurz sagt, hey, hör auf, mach das nicht. Und danach hat man eben diese Verletzung. Und damit die heilen kann, muss man auf sie aufpassen. Deswegen tut sie auch tagelang weh, damit du deinen Finger oder was auch immer eben ... also, damit du auf den aufpasst, damit er in Ruhe heilen kann.

\*\*Jutta Ribbrock [00:23:10]\*\*: Ist so ein Dauersignal, was dann da ist. Und das jetzt bezogen auf das seelische Empfinden, was du gerade geschildert hast, mit der Trauer, auch das fasziniert mich jetzt total. Und du sagst ja auch, dass unsere \*\*sozialen Bindungen der größte Glücksfaktor\*\* sind.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:23:32]\*\*: Absolut, darüber gibt es auch ganz große, wahnsinnig faszinierende Studien, die gezeigt haben, dass auch für die psychische Gesundheit und die körperliche Gesundheit eben dementsprechend auch das Glücksempfinden ist einfach das \*\*Allerwichtigste\*\* ist, dass man in der Gruppe ist, dass man sich aufgehoben fühlt bei anderen Leuten, dass man Menschen hat, bei denen man sich auch aushäulen kann, wenn was nicht stimmt, dass man Leute hat, die einem auch den Kopf zurechtrücken. Wenn man vielleicht irgendwie Mist baut oder so. Also, dass man wirklich in einer Gruppe ist, die einen aufhebt und umsorgt. Das ist einfach, das ist wirklich der allergrößte Glücksfaktor. Es hat gezeigt, dass die Menschen, die \*\*stabile Beziehungen\*\* haben und auch ein \*\*Freundschaftsnetzwerk\*\* über eine eigene Zweierbeziehung zum Beispiel hinaus aufbauen, also die Kontakte haben auf der Arbeit oder die in Tennisclub gehen oder Fußball spielen, die sich Hobbys suchen. Also ein großes Netzwerk macht die Leute gesünder. Die haben am Ende. Sind sie glücklicher und fitter als die Menschen, die vielleicht immer darauf geachtet haben, dass sie einen perfekten Cholesterinwert haben oder das dicke Autofahren oder so. Sondern am Ende sind es die Menschen, die ein \*\*großes Netzwerk\*\* haben, denen es über Jahre und bis ins hohe Alter gut geht.

\*\*Jutta Ribbrock [00:24:47]\*\*: Das ist übrigens ein super Reminder gerade, auch wenn du mega verknallt bist, \*\*pflege deine Freundschaften\*\*, weil die Liebe die geht nämlich manchmal, aber die Freunde bleiben. Ganz genau so ist es. Du hast das eben schon erwähnt, was wir das \*\*Kuschelhormon\*\* nennen, das \*\*Bindungshormon Oxytocin\*\*, das ist ja wie so eine Art Zauberstoff. Und was du auch schreibst, das finde ich auch total faszinierend. Du sagst. Es gehört quasi mit zum Besten, was wir unseren Kindern mit auf den Weg geben können. \*\*Umarmen und kuscheln ohne Ende\*\*, damit sie später selbst eine größtmögliche Liebesfähigkeit entwickeln. Wie funktioniert es?

\*\*Dr. Julia Fischer [00:25:30]\*\*: An dem Oxytocin ist einfach ganz, ganz faszinierend, auf wie vielen verschiedenen Ebenen das auf unseren Körper einwirkt. Das ist zum einen, dass es in einer Partnerschaft ausgeschüttet wird, beim Sex ganz besonders, dass es dafür sorgt, dass wir treu sein wollen, dass wir uns mit jemandem verbunden fühlen und so weiter. Aber in Bezug, es ist ja auch beim \*\*Stillen\*\* ganz, ganz wichtig, wird beim Stillen ausgeschüttet, und zwar bei Mutter und Kind. Da eben auch für diese tiefe Mutterliebe und die tiefe Verbundenheit zwischen Mutter und Kind. Aber auch dafür, dass das kindliche Gehirn reift, wie es soll. Also es hat sich auch in Studien gezeigt, dass Kinder gerade in den \*\*ersten Lebensjahren\*\*, in den wichtigen Phasen, wenn die nicht ausreichend Kontakt und Liebe erfahren, dann \*\*reift das Gehirn nicht so\*\*, wie es soll. Das heißt, sie haben später die Probleme, sich zu konzentrieren, Aufmerksamkeit zu halten. Und eben auch das, soziale Kontakte aufzubauen und soziale Beziehungen zu

pflegen. Weil nämlich die \*\*Rezeptoren für Oxytocin\*\*, dass der Körper überhaupt imstande ist, Oxytocin aufzunehmen und die Wirkung des Oxytocins zu entfalten, diese Rezeptoren werden in den ersten Lebensjahren gebildet. Und zwar, wenn ein Mensch \*\*ausreichend Liebe erfährt\*\*. Und wenn das von Anfang an gefehlt hat, dann bildet der Körper diese Rezeptoren nicht aus. Ist für den Rest seines Lebens nicht mehr so in der Lage, Liebe zu geben und zu empfinden, wie das jemand ist, der von vornherein liebgehabt wird und aufgefangen wird und dem Sicherheit suggeriert wird von seinen Eltern. Das ist faszinierend, was \*\*frühe Bindung\*\* für ein ganzes Leben und auch für die nachfolgenden Generationen bedeuten kann.

\*\*Jutta Ribbrock [00:27:18]\*\*: Genau, das ist irre. Verrückt, weil sich dann körperlich im Gehirn das nicht ausreichend ausbildet, um dann diese Empfindungsfähigkeit zu haben. Genau. Liebe Eltern. Die Theorien. Kuscheln, kuscheln, kuscheln. Unbedingt kuscheln.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:27:32]\*\*: Unbedingt kuscheln. Gibt es diese Theorien, dass diejenigen, die später nicht in der Lage sind, Beziehung zu führen oder treu zu sein, dass das damit zusammenhängt, dass sie vielleicht nicht ausreichend Oxytocin-Rezeptoren haben, weil sie eine schwierige Kindheit hatten und nicht ausreichend liebgehabt wurden. Unbedingt kuscheln.

\*\*Jutta Ribbrock [00:27:52]\*\*: Den kuscheln, auch wenn euch so ein kleiner Giftzwerg total auf die Nerven geht. Du hast einen Sohn, der drei Jahre ist. Wie ist das mit dem so?

\*\*Dr. Julia Fischer [00:28:02]\*\*: Den kuschel ich natürlich ohne Ende, manchmal findet er das gut, manchmal weniger, aber klar, und der hat natürlich auch seine Trotzphasen und darüber schreibe ich ja auch in dem Buch, was einen ja gerade in der Phase zwischen zwei und drei zur Weißglut treiben kann, sind diese kleinen Wutanfälle, die sie haben, also wenn man das Brot in der falschen Richtung durchschneidet oder aber eben in einer Müsli-Schale zuerst. Die Milch und dann das Müsli und nicht andersrum einfüllt oder so. Es sind ja ganze Kleinigkeiten, die dann so eine kleine Welt zusammenbrechen lassen. Und dann fällt es einem manchmal schwer, ja, die Ruhe zu bewahren und Geduld zu bewahren. Aber was da faszinierend ist, das hatte ich vorhin kurz angesprochen, der \*\*präfrontale Cortex\*\*, der so ein bisschen die Steuerzentrale in unserem Gehirn ist, der dafür sorgt, dass wir unsere Emotionen unter Kontrolle halten und auch objektiv bewerten können, dass wir sagen können, diese Wut. Hat jetzt einen Sinn, die lasse ich raus. Und die Wut über das falsch durchgeschnittene Brot, das ist Quatsch. Die lass ich jetzt nicht raus. Und dieser präfrontale Cortex ist bei Kindern noch ganz \*\*primitiv\*\*. Der \*\*reift erst in den ersten 10, 15, 20 Lebensjahren\*\* aus. Das heißt, die Kleinen haben ... sie sind nicht in der Lage, objektiv zu bewerten. Diese Situation ist eine, in der macht es Sinn, sich aufzuregen, und diese nicht. Sondern in den so ein bisschen primitiveren Arealen des Gehirns. Passieren diese impulsiven Sachen, der Ärger darüber, dass was nicht so ist, wie man sich das vorgestellt hat. Und dann gibt es keine Steuerzentrale, zu der man sagen kann, so, hier, du musst das jetzt kontrollieren und reg dich nicht auf, sondern in diesem Moment fehlt einfach, ja, die \*\*übergeordnete Instanz\*\*. Und wenn man das weiß als Elternteil, wenn man weiß, das Kind hat einfach gerade, also da fehlt die Gehirnstruktur, um das zu machen. Dann, finde ich, hilft das wahnsinnig weiter. Weil man sich dann, dann kann man eben diesen Moment hinnehmen und sich denken, okay, er kann gerade nicht anders, gleich hat er sich auch beruhigt, dass ich darauf einsteige und auch sauer werde, macht überhaupt keinen Sinn. Also, lassen wir das und gehen ruhig mit der Situation um, finden vielleicht eine Ablenkung, dann ist alles wieder gut. Aber das hilft enorm dabei, sich nicht in Rage zu reden und sich wahnsinnig zu streiten mit einem kleinen Dreijährigen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:30:22]\*\*: Ja, und das ist total erleichternd, weil das passiert uns Eltern ja auch oft, dass wir es dann so persönlich nehmen. Warum ist der jetzt so fies zu mir? Und jetzt haben wir doch schon heute lauter tolle Sachen gemacht und jetzt dreht er noch durch. Ich finde das hundsgemein und das ist eigentlich totaler Quatsch.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:30:39]\*\*: Ja, manche Eltern haben sogar das Gefühl, das Kind überlegt sich das jetzt mit Absicht, sauer zu sein und das ist eben, das kann es noch gar nicht. Sondern es ist einfach der Hirnchemie in dem Moment ausgeliefert und man muss ihm eigentlich helfen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:30:54]\*\*: Selber umzugehen. Ja, echt. Da wir gerade bei Kindern sind, fällt mir auch ein, dass du auch über ein Phänomen unserer Zeit schreibst, \*\*Handydaddeln\*\*. Wenn dann kommen sie in die Grundschule, jetzt deiner ist drei, du hast noch ein bisschen Zeit damit, dann kommen sie in die Grundschule, dann wollen sie gleich ein Smartphone. Die anderen haben das auch alle, Mama. Was macht das mit deren Gehirn, wenn sie zu viel und zu oft auf Bildschirme starren?

\*\*Dr. Julia Fischer [00:31:22]\*\*: Ja, also es ist ziemlich klar bewiesen, dass ein \*\*Zu-Viel nicht gut\*\* ist. Sondern, dass die Gehirne dann tatsächlich so ein bisschen den \*\*Bezug zur Realität verlieren\*\*. Und dass viel Impulsives auch weniger gut gesteuert werden kann. Und dass die Kinder ... die leben dann in dieser Parallelwelt des Bildschirms und finden die Verknüpfung zur realen Welt nur ganz schwer. Manche glauben ja auch, die Dinge, die sie auf dem Bildschirm sehen, würden sie lernen und übertragen auf die reale Welt. Aber das ist gar nicht so einfach. Oft kriegen die kleinen Gehirne das eben nicht hin, das zu übertragen. Sie starren auf diesen Bildschirm, und im Gehirn ist dann in dem Moment so ein Leerlauf. Das führt dazu, dass die Gehirne so ein kleines bisschen \*\*verkümmern\*\*. Also, natürlich je nach Dosis. Es ist die Studie, die es da gibt, die sind dann wirklich mit Kindern, die irgendwie sechs oder acht Stunden am Tag daddeln. Und dass das unglücklich und nicht unbedingt schlauer macht, kann man sich vorstellen. Aber es gibt auch die Studien, die zeigen, wenn junge Menschen am Tag ihre Handynutzung zum Beispiel nur auf eine Stunde begrenzen ... fühlen sie sich viel wohler, als wenn sie länger in den Handys sitzen. Es ist wirklich auch so, dass eine lange Bildschirmnutzung \*\*unglücklich\*\* macht. Und weil man anfängt, sich zu vergleichen, weil man den Kontakt zur Realität verliert und so weiter. Und auch nicht mehr so im Hier und Jetzt ist und den Kontakt mit sich selbst hat, sondern da irgendwie in so einer Zwischenwelt verschwindet. Das ist für das Gehirn nicht gut. Besser geht's den Kindern, die nicht viel am Bildschirm hängen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:33:13]\*\*: Und bei uns Erwachsenen. Same, same.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:33:19]\*\*: Der Effekt ist sicherlich bei Gehirnen, die noch in der Entwicklung sind und noch reifen müssen, viel größer. Aber bei Erwachsenen ist das definitiv so, dass ein Zu-Viel für das Gehirn nicht gut ist. Und ja, man auch da den Kontakt verliert zu sich selbst und den Menschen, die wirklich wichtig sind.

\*\*Jutta Ribbrock [00:33:41]\*\*: Aber was du bei Erwachsenen auch erwähnst, ist dieses, man sitzt zusammen und einer glotzt immer aufs Handy. Das macht ja auch was mit uns. Also eben haben wir so gesprochen darüber, dass soziale Beziehungen so ein Glücksfaktor sind. Und mir persönlich geht es zum Beispiel so, wenn ich mit jemanden zusammen bin, habe ich das Gefühl, da sind immer noch andere mit dabei, wenn der dauernd aufs Handy guckt. Und dann kommt so, ja, ja, ja, ja, ich höre dir zu, ich kann das

gleichzeitig. Aber Ich weiß ja, ich bekomme in dem Moment nicht die volle Aufmerksamkeit und die hätte ich gern.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:34:16]\*\*: Man hätte gern die volle Aufmerksamkeit. Es fühlt sich an, als wären da noch andere dabei. Und es fühlt sich auch so ein bisschen an, als wäre der andere vor allem mit anderen. Und man kann ja in dem Moment nicht teilen, was der sieht. Und das ist ... natürlich ist das einfach gemein für denjenigen, der da gegenüberstellt, und gern die ganze Aufmerksamkeit hätte. Und das hat genau damit zu tun, dass man sich mit seinem Gegenüber auseinandersetzen möchte und sich aufgehoben fühlen möchte. Und in dem Moment ... ja, ist der andere nur zur Hälfte da. Oder gar nicht wirklich. Und das ist ... das fühlt sich im Prinzip an wie ... ja, eine fehlerhafte Beziehung. Also, es ist auf Dauer, dem anderen die Aufmerksamkeit zu verwehren und ... ihm das Gefühl zu geben, eben er sei die Aufmerksamkeit, die volle Konzentration nicht wert. Das ... dann fühlt man sich benachteiligt. Das ist ...

\*\*Jutta Ribbrock [00:35:16]\*\*: Ja, und für den, der dauernd das Handy in der Hand hat, das ist ja auch so ein bisschen drogenmäßig, ne? Du nennst das \*\*Fear of Missing Out\*\*.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:35:22]\*\*: Genau, ganz genau, da geht es eben darum, dass man \*\*Angst hat, was zu verpassen\*\*. Also im Prinzip ist das in uns verankert. Ich habe mir schon gesagt, die anderen Menschen um uns rum sind wahnsinnig wichtig für uns und unser Wohlbefinden und deswegen wollen wir auch wissen, was die anderen machen. Und dass man da das Bedürfnis hat, ist völlig normal, aber dadurch, dass uns ... diese permanente Verfügbarkeit suggeriert wird im Handy und in den sozialen Netzwerken. Dadurch gerät die normale Beziehung mit dem so ein bisschen durcheinander oder außer Kontrolle. Und ganz, ganz viel, was online stattfindet, gerade die sozialen Medien, die sind genau darauf ausgelegt, dass sie unser \*\*Belohnungssystem ausnutzen\*\*. Zum Beispiel, wenn man irgendwie was postet auf Instagram, dann freut man sich darauf, dass die Leute das sehen und es liken und jedes Herzchen, jedes Like sorgt dafür, dass unser Belohnungssystem stimuliert wird und wir uns freuen und was immer auch passiert, wenn dieses Belohnungssystem stimuliert wird, ist, dass man \*\*mehr will\*\*. Je häufiger man so eine kleine Befriedigung hat, desto häufiger denkt man auch, ich will noch mehr. Und das macht dann, das führt tatsächlich in so einem Teufelskreis wie eine \*\*Sucht\*\*, dass man immer mehr braucht und immer schneller wissen muss, was machen die anderen gerade? Wo sind die grade? Warum bin ich nicht dabei? Wie kann ich noch ein schöneres Bild posten? Und so gerät man ganz, ganz schnell in einen Strudel, der wirklich süchtig machen kann. Und das ist natürlich dann ...

\*\*Jutta Ribbrock [00:36:55]\*\*: Einfach sehr von Nachteil. Was ist der Unterschied dazu, wenn man die Menschen in Fleisch und Blut trifft? Weil du ja gesagt hast, soziale Beziehung größter Glücksfaktor. Hat das eine andere Wirkung auf uns und unser Gehirn und auf die Stoffe, die ausgeschüttet werden, wenn wir die Menschen wirklich in real life.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:37:16]\*\*: Also, die Begegnung aus Fleisch und Blut löst einfach ein \*\*Mehr an Hormonen\*\* aus. Und was nämlich auch ganz, ganz wichtig ist, ist die \*\*echte Interaktion mit Berührungen und Bewegungen\*\*. Also, das macht auch was aus. Es wird viel mehr \*\*Oxytocin\*\* und \*\*Endorphin\*\* ausgeschüttet, wenn man ganz echt miteinander zu tun hat, wenn man lacht, wenn man sich anfassen kann und gemeinsam Aktivitäten unternimmt. Viel mehr, als wenn man nur von jemandem liest. Also jetzt, wenn man darüber nachdenkt, dass wir die Kontaktsperrungen hatten während der Corona-Zeit, da war das ja ganz, ganz schwer, auf Kontakte zu verzichten. Das bedeutet großen Stress und große Belastung. Dann ist es ein Geschenk, dass wir diese digitalen Möglichkeiten haben,

mit Leuten in Kontakt zu bleiben. Weil eine \*\*Schmalspur\*\* von dem, was passiert, wenn wir mit anderen Leuten zusammen sind, durchaus passiert, wenn wir das digital oder online haben. Aber eben nur diese Schmalspur. Also es kann einfach nichts wirklich damit mithalten, wie es ist, mit Freunden in Fleisch und Blut unterwegs zu sein.

\*\*Jutta Ribbrock [00:38:21]\*\*: Auch Abenteuer zu erleben. Das war natürlich toll, dass man das so haben konnte mit den digitalen Medien, so als Ersatzbefriedigung sozusagen. Mir fällt jetzt dabei ein, wo du das sagst. In der Zeit, als man dann doch wieder mal rausgehen durfte mit einer Person, habe ich eine Freundin getroffen zum Spazierengehen und die war gerade verlassen worden und so unglaublich und ich war so unglücklich, weil ich sie \*\*nicht umarmen durfte\*\*. Ich hab dann immer aus 1,50, 2 Meter Entfernung gesagt, oh, es tut mir so leid und ich hab dich so lieb und so ein Blödmann und du bist so toll. Und am liebsten hätte ich sie einfach nur erhalten mögen. Das heißt, ich habe mich selber auch einer Möglichkeit, total \*\*beraubt\*\* gefühlt, zu trösten, bei ihr zu sein und man mit Worten selbst, mit der Präsenz, dass man so beieinander war, war das einfach nicht zu ersetzen.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:39:19]\*\*: Ja, ganz genau so ist es. Da merkt man, wie wichtig auch das wechselseitige füreinander da sein ist und nämlich auch wirklich die \*\*Berührung\*\*. Also dass es einfach wichtig ist, sich mal streichen zu können, sich in den Armen zu nehmen und zu drücken zu können, dass sowas dann manchmal auch einfach viel, viel wichtiger ist als Worte und dass man durch Worte und nette Geste die \*\*echte Berührung\*\* einfach nicht ersetzen kann. Also das ist, was dafür gibt es keinen Ersatz.

\*\*Jutta Ribbrock [00:39:49]\*\*: Wenn das so ist, dass man vielleicht gerade keinen Partner hat, klar, wir haben das gerade besprochen, Freunde möglichst viel umarmen, Freunde treffen und so weiter, geht auch nicht immer dann, also was kann man so tun, dass man sich von diesen schönen Gefühlen trotzdem möglichst viel in sein Leben holt, also für Berührungen vielleicht auch öfter mal zur \*\*Massage\*\* gehen oder so was.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:40:12]\*\*: Ja, definitiv. Also alles, also genau Massage ist ein super Beispiel. Das hilft definitiv. Was auch hilft, ist sich ein \*\*Haustier\*\* anschaffen. Also denn auch, wenn man sein Haustier streichelt, schüttet das Oxytocin und Endorphine aus. Und vor allem nämlich auch, weil Haustiere durchaus in der Lage sind, was von der \*\*Liebe zurückzugeben\*\*. Also es ist dann nicht so ... also es ist ja keine einseitige Sache, sondern da ist wirklich jemand, mit dem man auch eine Beziehung aufbauen kann und das hilft durchaus auch dabei, schöne Gefühle auszulösen und auch so Bedürfnisse zu stillen und ansonsten eben das unbedingt, \*\*Freunde treffen, Hobbys\*\* nachgehen, also immer wenn man was mit anderen Leuten unternimmt, die man gerne hat, dann passiert im Gehirn ähnliches und das ist einfach ganz, ganz wichtig.

\*\*Jutta Ribbrock [00:41:09]\*\*: Und eins muss ich natürlich noch fragen, du hast ganz am Anfang schon davon gesprochen, wenn die Verliebtheit in Liebe übergeht und dann möglicherweise in Gewohnheit, du hast da sogar extra einen Kapitel drüber geschrieben, das ewige Kribbeln, wie können wir die \*\*Leidenschaft erhalten\*\*? Ja, wie denn?

\*\*Dr. Julia Fischer [00:41:27]\*\*: Also dabei, das habe ich auch schon so ein bisschen anklingen lassen vorhin, da geht es eben wirklich darum, dass man der \*\*Gewöhnung entgegenwirkt\*\*. Also bei unserem Belohnungssystem und im Prinzip alle Systeme des Körpers sind darauf ausgelegt, dass sie auch Pausen haben von dem, wofür sie da sind sozusagen. Also bei der Liebe, beim Belohnungssystem ist es so. Wir freuen uns auf etwas und wollen immer mehr davon. Und wenn wir die nächste Dosis bekommen oder auch die höhere Dosis, dann macht die nicht mehr so glücklich wie die erste Dosis.

Sondern es erschöpft sich so ein kleines bisschen. Und man freut sich nicht mehr über die gleichen Dinge immer und immer wieder. Sondern es werden \*\*weniger Hormone\*\* , \*\*weniger Neurotransmitter\*\* ausgeschüttet, wenn immer wieder das Gleiche passiert. Und deswegen lässt nach und nach auch das Gefühl nach. Und deswegen muss man dafür sorgen, dass man da \*\*Abwechslung\*\* reinbringt. Also dass man mit seinem Partner nicht nur auf dem Sofa sitzt und irgendwie Netflix-Serien schaut oder am besten parallel in seine Handys guckt, sondern man muss, also einmal bringt es auf jeden Fall was mit dem Partner \*\*gemeinsam schöne Dinge\*\* zu unternehmen, die \*\*aufregend\*\* sind. Weil auch das wieder das Belohnungssystem stimuliert und für Aufregungen und den Kribbelfaktor sorgt. Und wenn man den mit dem Partner zusammenmacht, dann schweißt das total zusammen und sorgt dafür, dass man auch diese Abenteuergefühle mit dem Partner verknüpft. Was wär das zum Beispiel so? Also ganz platt. Kletterwand. Ja, Achterbahn fahren, Kletterwand. Aber es kann aber auch einfach sein, \*\*was Neues\*\* zu machen, zu einem Tanzkurs zu gehen. Oder es geht ja auch oft darum, einfach sich die Zeit zu nehmen mit dem Partner, \*\*echt was zu machen\*\*. Dass man nicht nur denkt, okay, jetzt sind wir bald zu Hause und hängen wir jetzt hier zusammen rum. Dann haben wir ja Zeit zusammen verbracht, dann machen wir das morgen nicht mehr. Sondern dass man sich lieber gezielt eine \*\*Date Night\*\* in der Woche nimmt zum Beispiel und sich dann wirklich was überlegt. Dass man wirklich rausgeht, ein neues Restaurant testet, ins Kino geht, einen Tanzkurs anfängt. Also dass man Dinge macht. Die man nicht alltäglich macht, und das eben mit demjenigen zusammen, also, dass man gemeinsam immer Neues entdeckt und Spaß hat. Und dann ist es auch einfach wahnsinnig wichtig, dass man sich nicht zu sehr auf seinen Partner fokussiert und sich darauf verlässt, dass der einen schon glücklich macht. Sondern man muss eben \*\*mit sich selber glücklich sein\*\* und \*\*selber Hobbys finden\*\* und eine Arbeit finden, die einen irgendwie stimuliert und motiviert und ausfüllt, weil man einfach auch seine eigenen Freiheiten braucht. Und die auch braucht, um sie seinem Partner zuzugestehen. Und erst, wenn man sich gegenseitig auch die Freiheiten lassen kann, sein Belohnungssystem alleine und für sich mit Aktivitäten zu stimulieren, dann macht es auch wieder Sinn, das gemeinsam zu machen. Man muss einfach \*\*selber gut klarkommen\*\*, sich mögen, sich selbst mögen, mit sich selbst was anzufangen, ein bisschen Hobbys haben und dann am besten mit dem Partner auch. Dafür sorgen, dass man sich nicht zu sehr gewöhnt, sondern dass Aktivität ...

\*\*Jutta Ribbrock [00:44:38]\*\*: Aufregung erhalten bleibt. Und wenn der andere was Spannendes gemacht hat und nach Hause kommt, findet man ihn ja auch wieder irgendwie spannender, oder? Ganz genau.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:44:46]\*\*: Also auch dazu gibt es tatsächlich Studien, dass wenn man selber was geschafft hat aus eigenen Stücken und der Partner da gar nicht unbedingt dabei war, aber man jemanden hat, dem man das erzählen kann, das zum einen \*\*stolz\*\* macht über das, was man selber geleistet hat und das auch dazu führt, dass der Partner einen wieder \*\*attraktiver\*\* findet. Findet man toll, was der andere macht, was der auch alleine geschafft hat und ist stolz darauf, so einen tollen Partner zu haben.

\*\*Jutta Ribbrock [00:45:18]\*\*: Das ist ja jetzt manchmal schon ein bisschen angeklungen bei unserem Gespräch. Mir ist ja ein Satz auf deinem Buch in einem Klappentext so ins Auge gesprungen. Wer \*\*bewusster fühlt, trainiert sein Gehirn\*\*. Wir haben ja jetzt schon ein paar Mal so angesprochen, wie man bewusst Einfluss nehmen kann. Hast du einfach so eine Handvoll Tipps, wenn du sagst, ja, in den und den Situationen dadurch, dass ich weiß, dass in meinem Kopf sich dies und das abspielt, kann ich darauf Einfluss nehmen.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:45:50]\*\*: Ja, also im Prinzip könnte man sich da wahrscheinlich für jedes Gefühl irgendwie einen Tipp zurechtlegen. Also wir hatten das ja schon bei der Wut, dass man sich wirklich \*\*klar wird\*\* über das Gefühl, was da gerade in einem aufwallt und dass man sich fragt, \*\*macht das jetzt gerade Sinn\*\*? Zum Beispiel werde ich mich in einem Jahr noch an diese Situation erinnern, über die ich mich gerade aufrege und das ist vielleicht irgendwie so eine Skala anhand der man sehen kann. Ja, es macht gerade Sinn, dass ich mich aufrege, ich muss hier was tun, es ist ein Streit mit meinem Chef zum Beispiel, da muss ich jetzt an die Wurzel und das Problem aus der Welt schaffen. Oder aber bin ich wieder vor der berühmten roten Ampel? Und nein, natürlich weiß ich in einem Jahr nicht mehr, an wie vielen roten Ampeln ich gestanden hab und es ist auch egal. Also, dass man sich darüber so ein bisschen entspannen kann. Ähnlich bei der \*\*Angst\*\*, also ich glaube, es ist jedes Mal ganz wichtig, dass man sich klar ist darüber, welches Gefühl da gerade hochkommt. Und dass man sich fragt, macht das gerade Sinn? Wenn man Angst hat oder auch nervös ist, wenn man \*\*Lampenfieber\*\* hat oder Ähnliches, dann finde ich auch, es hilft, zu wissen, das ist einfach mein \*\*Stresssystem\*\*, was gerade losgeht. Das sind Hormone, die losschießen, das ist der \*\*Sympathikus\*\*. Und ich kann den auch austricksen, indem ich zum Beispiel einfach \*\*tief durchatme\*\*. Weil die Atmung Stress reduziert und Angst reduziert. Und zwar besonders die \*\*Ausatmung\*\*. Wenn ich mich hinsetze und wirklich ganz entspannt lange ausatme über mehrere Minuten, dann kann das entspannen. Oder wenn ich weiß, Stresshormone stauen sich auf und machen diese Kribbeligkeit in einem, die nur schwer auszuhalten ist. Und wenn ich weiß, ich muss gleich eine Rede halten, und in mir zirrt alles. Dann kann man auch kurz vor die Tür gehen und einfach \*\*wahnsinnig stampeln\*\*. Ja. Genau, also in der Verborgenheit diese Stresshormone \*\*rausstampeln\*\* und dann zurückkommen und viel gelassener vielleicht seine Rede halten. Also ich glaube, je mehr von dem, was man weiß, was da so im Kopf vorgeht, muss man einfach bewusst damit umgehen und dann gibt es auch Dinge, die man machen kann.

\*\*Jutta Ribbrock [00:48:04]\*\*: Und aus diesem Wissen heraus können wir wahrscheinlich auch besser mit anderen umgehen. Lass uns mal ganz kurz so eine Situation, also \*\*Streit mit dem Partner\*\*, mit der Partnerin. Und der berühmte Trigger, das regt einen wahnsinnig auf, was der jetzt gerade sagt oder was sie jetzt gerade sagt. Oder man ist wütend auf den anderen und hat eigentlich den Impuls, man will dem irgendwie auch wehtun oder so jetzt. Und ich hab dich so ein bisschen verstanden, auch so in deinem Buch, wenn wir eigentlich genau das \*\*Gegenteil\*\* von unserem Impuls machen, dann kriegen wir viel eher das, was wir haben wollen. Also wenn wir ihm eigentlich eine reinhauen wollen und ihn stattdessen \*\*umarmen\*\*, stimmt, schüttet es bei ihm Stoffe aus, die uns eigentlich wieder helfen, oder? So habe ich das so ungefähr.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:48:53]\*\*: Erklär uns das, bitte. Ja, genau. Also, in der Situation gibt's, glaub ich, zwei Aspekte, über die man sprechen kann. Und zwar zum einen ist es, dass, wenn man wütend wird über was, das sind ja auch Automatismen, die sich gerade in der Beziehung irgendwie aufbauen. Dann drückt man ganz schnell den Knopf des anderen, der einen zur Weißglut treibt, der weiß genau, wo er drücken muss. Das ist dann auch so ein bisschen so, dass diese Automatismen dazu führen, dass die impulsiven Gehirnareale ... feuern. Und dass für uns ganz schwer ist, das unter Kontrolle zu halten. Und wenn man weiß, es gibt diese Gehirnareale, die in diesem Moment reagieren, weil das evolutionär in uns so veranlagt ist, und es gibt aber auch die \*\*Steuerzentrale\*\* im präfrontalen Cortex, und dem müssen wir einfach gerade den Moment geben, die Situation zu analysieren und dann vielleicht auch die impulsiven Areale einzufangen. In dem Moment macht es dann wirklich Sinn. Kurz \*\*innezuhalten\*\*, \*\*durchzuatmen\*\* und diesem präfrontalen Cortex einfach einen kleinen Moment zu geben, um eben die

Situation zu analysieren. Und dann kann man auch schon, also wenn man nicht direkt losschreit und ausrastet, sondern einen Moment wartet und nochmal über die Situation nachdenkt, dann kann man schon mal \*\*gemäßigter reagieren\*\*. Und dann ist es tatsächlich so, das berühmte \*\*Oxytocin\*\* und die \*\*Endorphine\*\*, wenn man jemanden in den Arm nimmt, dann werden diese Stoffe ausgeschüttet. Und die \*\*beruhigen\*\*, die beruhigen das Herz-Kreislauf-System, die bauen den Stress ab und auch die Wut. Also die beruhigen auch die Amygdala, unser Angst- und Wutzentrum. Und in dem Moment kann es tatsächlich helfen, \*\*Liebe zu schenken\*\*, das \*\*überrascht\*\* und \*\*entschärft\*\* die Situation.

\*\*Jutta Ribbrock [00:50:41]\*\*: Und das Überraschungsmoment ist ja auch oft schon eine tolle Sache, dass der andere denkt, jetzt schreit sie mich gleich wieder an und dann umarmst du und küssst du ihm. Okay, dann lass uns doch die super Tipps an einer Hand noch mal eben abzählen. Also \*\*Freundschaften pflegen\*\* mit Menschen in Fleisch und Blut. Ganz viel \*\*kuschneln\*\* und \*\*umarmen\*\*. Unbedingt. \*\*Durchatmen\*\*, wenn man eigentlich lospoltern will. Was fällt uns noch ein? Der kleine Handwerkskasten zum Mitnehmen nach diesen Gesprächen.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:51:18]\*\*: Ja, ganz wichtig finde ich auch wirklich dieses \*\*im Hier und Jetzt sein\*\* und Situation intensiv wahrnehmen, um daraus auch Kraft zu schöpfen und Ruhe zu schöpfen, um mit unruhigen Situationen besser umgehen zu können.

\*\*Jutta Ribbrock [00:51:35]\*\*: Mit dem Schatz \*\*Abenteuer\*\* verbringen, dass das Kribbeln bleibt.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:51:39]\*\*: Unbedingt Abenteuer unternehmen, worüber wir noch gar nicht so richtig gesprochen haben. Aber was ich auch wahnsinnig wichtig finde, ist über die \*\*Perspektive\*\* nachdenken, die man einnimmt. Weil auch ganz viel von dem, was wir am Tag nervig oder aufreibend oder gemein finden, damit zu tun hat, wie wir Situationen \*\*bewerten\*\* und wie auch wir, unser Gehirn dran gewöhnt ist, Situationen zu bewerten. Und wenn man da noch mal auf \*\*Neustart\*\* drückt und sich überlegt. Möchte ich den Tag vielleicht \*\*positiver beginnen\*\* und mich über die Kleinigkeiten freuen und hinnehmen, dass dieser Tag ein Geschenk ist und Gesundheit ein Geschenk ist. Kleinigkeiten wirklich zu schätzen zu wissen, bringt das auch ganz ganz viel, dafür sich nicht aufzuregen und schlechte Tage zu haben. Dann finde ich auch \*\*dankbar sein\*\* sowieso. Also Dankbarsein ist was, das macht auch tatsächlich im Gehirn sorgt es dafür, dass das Glücksgefühle ausgeschüttet werden und man ruhiger ist und sich besser fühlt, füreinander da sein.

\*\*Jutta Ribbrock [00:52:48]\*\*: Das ist wirklich, was du gerade gesagt hast, man kann den Tag so beginnen und auch so beenden. Ich stehe morgens auf und sage mir, ich schaue auf die guten Sachen, die mir guttun, weil man findet immer was.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:53:02]\*\*: Man kann das \*\*aufschreiben\*\*, genau, man kann aufschreiben, was gut war am Tag und man kann dazu, das finde ich eigentlich auch ganz nett, man kann dazu auch noch aufschreiben, \*\*was habe ich selber dazu beigetragen\*\*, dass dieser Tag ein guter war oder zu den Momenten, dass es diese Momente gegeben hat, über die ich mich am Ende gefreut habe und das klingt vielleicht banal und das kann so banal sein, wie zum Beispiel sich zu sagen, also was ich heute toll fand, war der Sonnenuntergang und was habe ich dazu beigetragen? Ich habe mir die Zeit genommen. In mir anzuschauen. Und dann sieht man, wie einfach es sein kann, selber was zu

unternehmen, um Momente zu erleben, die einem Glück bereiten. Und sowas, das kann man \*\*lernen\*\* und \*\*potenzieren\*\*, und das macht echt einen Unterschied.

\*\*Jutta Ribbrock [00:53:47]\*\*: Jeden Tag. Großartig, oder? Ich habe das Müsli und die Milch in der richtigen Reihenfolge in die Schüssel für meinen Sohn getan.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:53:53]\*\*: Zum Beispiel. Genau.

\*\*Jutta Ribbrock [00:53:57]\*\*: Nein, das ist ja dieses Ding mit \*\*Selbstwirksamkeit\*\*, dass man das Gefühl hat, es widerfährt einem nicht alles nur, sondern man hat \*\*Einfluss auf das eigene Leben\*\*. Und oft ist es ja auch so, man verurteilt sich so für das, was man fühlt.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:54:12]\*\*: Das stimmt. Und damit sollte man aufhören, weil \*\*jedes Gefühl wirklich einfach einen Sinn hat\*\*, eine Funktion hat. Und es ist ganz wichtig, dass wir Gefühle haben, weil sie uns sagen, wer wir sind und welche Bedürfnisse wir haben und wie wir mit uns und der Welt umgehen müssen, um ein glückliches Leben führen zu können. Und deswegen ist auch mein Ziel mit diesem Buch nicht, dass die Menschen jetzt anfangen, ihre Gefühle ständig manipulieren zu wollen und dass man nur noch darauf hinarbeitet, Glück zu empfinden. Sondern, dass man \*\*jedes Gefühl intensiv wahrnimmt\*\* und daraus das Beste macht, im Prinzip. Und dann kann man, wenn man jedes Gefühl intensiv wahrnimmt und um seine Funktion weiß, dann kann man auch durchaus dafür sorgen, dass man die schönen Momente und die schönen Gefühle mehrt und die, die wir eher als negativ empfinden, reduziert, dass man eben in Situationen ... die es nicht wert sind, dass man dann nicht Wut und Angst empfindet, sondern diese Gefühle wirklich für dann aufspart, wo es einen Sinn hat. Aber dass man natürlich auch diese Gefühle auf keinen Fall unterdrückt, sondern dass man mit allen einfach \*\*achtsam\*\* umgeht und das Beste daraus macht.

\*\*Jutta Ribbrock [00:55:24]\*\*: Also \*\*alles darf sein\*\*. Ganz genau. Jetzt muss ich dir natürlich trotzdem die Glücksfrage stellen, die ich immer stelle am Schluss. Was ist für dich persönlich \*\*Glück\*\*?

\*\*Dr. Julia Fischer [00:55:35]\*\*: Also tatsächlich bekomme ich zu dem gleichen Schluss, auch ohne mein Buch, wäre ich, glaube ich, zu diesem Schluss gekommen, für mich sind es \*\*andere Menschen\*\*. Für mich ist es meine Familie, meine kleine Familie, mein Mann und mein Kind, aber auch meine große Familie. Also ich habe am liebsten \*\*alle Menschen um mich herum, die ich gern habe\*\*. Klar gehören die Dinge dazu, dass man sich keine finanziellen Sorgen machen muss und so weiter. Also, dass die Basisbedürfnisse gedeckt sind, ist natürlich ganz, ganz wichtig. Aber in meiner privilegierten Situation, in der das zum Glück so ist, bedeutet Glück für mich die Menschen um mich herum, die ich gern habe.

\*\*Jutta Ribbrock [00:56:13]\*\*: Wunderbar, liebe Julia Fischer, vielen, vielen Dank, es war so schön.

\*\*Dr. Julia Fischer [00:56:16]\*\*: Ich danke dir, ja, das war sehr schön, vielen, vielen Dank.

\*\*Jutta Ribbrock [00:56:27]\*\*: Und wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Vielen lieben Dank schon mal dafür. Noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung,

Fitness und Work-Life-Balance findet ihr auf [einfach-ganz-leben.de](http://einfach-ganz-leben.de) Weitere Podcasts gibt es auf [podcast.argon-verlag.de](http://podcast.argon-verlag.de) Diesen Podcast könnt ihr überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn ihr wieder reinhört.