

Podcast mit Katharina Middendorf

Sprecher 1 [00:00] Werbung.

Sprecher 1 [00:03] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig, aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender Hörbuch von der Spiegel Bestseller Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents Hörbuch auf den Ohren. Du findest dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf Argon.de.

Sprecher 1 [01:45] Werbung Ende.

Jutta Ribbrock [01:54] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Redakteurin, Hörbuchsprecherin und Moderatorin. In diesem Podcast bin ich alle zwei Wochen im Gespräch mit außergewöhnlichen, faszinierenden Menschen, mit Autorinnen und Autoren, mit Coaches, Outdoor Trainern, Ärzten, Meditationslehrern, mit Lebenskünstlern aller Art und immer wieder geht es darum, wie unser Leben freudvoll, entspannt und erfüllend sein kann. Heute ist bei mir Katharina Middendorf, Yogaexpertin, Yogalehrerin, die auch ihrerseits Lehrer und Lehrerinnen im Yoga ausbildet. Sie ist vierfache Mutter, Autorin in den Bereichen Yoga, Partnerschaft und Lebenshilfe. 2008 hat sie ihre eigene Yogamethode, Nivata entwickelt und mit ihrem Lebensgefährten hat sie zudem eine Praxis für Paar und Sexualtherapie. Ihr neues Buch heißt Female Yoga, über das weibliche im Yoga. Auch darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Katharina Middendorf, herzlich willkommen.

Katharina Middendorf [03:49] Danke schön.

Jutta Ribbrock [03:50] Was ich da alles gerade aufzählen durfte, ich kann nur sagen, wow, das ist eine ganz schöne Fülle in deinem Leben.

Katharina Middendorf [03:56] Ja, ich bin auch dann immer sehr ähm fast schon geschockt, wenn ich das höre, vor allen Dingen, weil ich weiß, da fehlt noch eine ganze Menge.

Jutta Ribbrock [04:03] Dachte ich mir schon, ich habe versucht es so vollständig wie möglich, aber dann würde ich erstmal 10 Minuten reden, bevor man dich überhaupt ...

Katharina Middendorf [04:09] Genau. Aber vielleicht lässt du das nach und nach noch einfließen, was da noch fehlt.

Jutta Ribbrock [04:15] Das weibliche im Yoga, das ist so dein Thema in dem in dem Buch Female Yoga. Erstaunlicherweise ist es ja so, wenn wir in unsere Yogakurse gehen und uns umsehen, was sehen wir da vorwiegend? Frauen.

Katharina Middendorf [04:30] Ja, genau.

Jutta Ribbrock [04:31] Also das Interesse von Frauen ist groß, viele Frauen üben Yoga, aber die Yoga Meister sind zum Großteil noch Männer. Woher kommt diese Diskrepanz?

Katharina Middendorf [04:44] Ähm, es ist tatsächlich ein ganz einfacher Satz, der das gut beschreibt. Yoga wurde von Männern für Männer entwickelt. Das ist sozusagen der Kern des Yoga und das verwischt sich halt total mit dem, was man, wie du gerade schon beschrieben hast, ne, heutzutage sieht. Und ähm woher das damals kam, dass es Männer gemacht haben, ich wahrscheinlich hatten die Zeit, keine Ahnung. Die Frauen mussten sich um alles mögliche kümmern. Vielleicht haben die auch Yoga gemacht, aber es ist jetzt nicht so überliefert. Das startete erst sehr, sehr viel später. Ähm ja, das denke ich, ist so eine Erklärung dafür, was ich aber viel spannender finde, ist die Frage, warum machen das so viele Frauen? Ne? Und damit beschäftigte ich mich in dem Buch aus verschiedenen Richtungen. Also einmal so ein bisschen Yoga historisch, ähm einfach der Vollständigkeit halber, obwohl ich das für mich persönlich gar nicht das interessanteste finde. Ähm was ich am interessantesten finde ist, was heutzutage wirklich Frauen in Yoga Klassen treibt, in eine eigentlich männliche Disziplin.

Jutta Ribbrock [06:23] Brauchen wir was anderes im Yoga als Männer? Gehen wir da anders mit um als Frauen?

Katharina Middendorf [06:33] Ähm, das ist eine gute Frage. Ich ähm glaube nicht, dass wir anderes brauchen unbedingt, weil ich nicht glaube, dass sich Männer und Frauen von ihrem Wunsch nach Stille, den einen, der einen ja oft ins Yoga treibt, so grundsätzlich unterscheiden. Ich glaube, da sind wir alle eher viel mehr Mensch, der der oder die etwas etwas braucht. So, also es muss kein anderer kein anderes Yoga sein. Nur ist es so, dass in den Klassen heute ganz viele Techniken vermittelt werden, die aus dieser männlichen Herkunft herkommen und da finde ich es schon gut, auch die weibliche Seite, die im Yoga ja aus dieser Polarität von männlich und weiblich mitschwingt, dass die sich auch abbildet und nicht nur drüber gesprochen wird.

Jutta Ribbrock [07:54] Wenn ich dich richtig verstehe, fasst du den Begriff auch weiter, das weibliche im Yoga, dass du das nicht tatsächlich äh auf die Geschlechter Frau und Mann, sondern sagst auch im Mann ist ja eine weibliche Seite, also das steckt dann wahrscheinlich auch mit drin, so wie so im Yoga.

Katharina Middendorf [08:14] Genau und das das ist auch nichts, was ich mir ausgedacht habe oder so. Also, wenn man von den weiblichen und männlichen Energien im Yoga spricht und das soll auch Female Yoga sagen, da steht nicht Frauen Yoga, da steht bewusst Female Yoga soll das auch ausdrücken, weil ich es generell schwierig finde, die Welt in zwei Geschlechter zu unterteilen, weil das ja gar nicht mehr so ist, vielleicht auch noch nie so war. Ja, auch wenn die erste Frage, wenn man schwanger ist, immer noch ist, ist ein Junge oder ein Mädchen, ähm hat es ein Penis oder hat es eine Vagina, ist das etwas, was heutzutage ähm ja, nicht nur nicht mehr zutrifft, sondern finde ich auch das Ganze so einengt, dass sich Menschen ausgeschlossen fühlen. Ja, deswegen ist es für alle Menschen, die sich in der weiblichen Identität zu Hause fühlen, unabhängig davon mit was für einem Geschlecht man sich selbst betitelt oder vom Staat betitelt wird. So, genau.

Jutta Ribbrock [09:56] Ja, leider ist es in in vielen Kulturen oder in anderen Ländern tatsächlich diese Unterscheidung zwischen, wenn es ein Mädchen ist, ist es kein Stammhalter und ähm wird eigentlich, äh man es wird geweint, wenn ein Mädchen geboren wird und man freut sich, wenn Junge geboren wird. Das ist jetzt in unserer Kultur anders schon, aber trotzdem ähm ist es beschäftigen wir uns noch sehr viel mit dieser Unterscheidung zwischen Männern und Frauen, ne?

Katharina Middendorf [10:35] Ja, genau. Und zum Glück ja auch zunehmend mehr. Also es werden ja einfach auch, ähm ich hatte es gerade schon mal die die Wörter benutzt, die

man ja vielleicht in so einem Podcast nicht unbedingt erwartet, aber es werden Menschen mit Penis geboren und die fühlen sich als Frau und das darf man ja einfach nicht nicht vernachlässigen und es gibt, ich weiß nicht, ich glaube 64 oder noch mehr Geschlechtsidentitäten, die man glaube ich, bei Facebook anwählen kann. All das sind Tatsachen, die ich mit diesem Buch auf ähm jeden Fall unterstützen möchte zu sagen, es geht um den weiblichen Aspekt für alle Menschen, die den in sich mehr hervorrufen wollen.

****Jutta Ribbrock** [11:32]** Du hast auch deine eigene Yogamethode entwickelt, das Nivata spiegelt das das wieder, also dieses auch das weibliche im Yoga zu finden.

****Katharina Middendorf** [11:46]** Genau. Also Nivata heißt übersetzt Stille, ähm ohne Wind aus dem Sanskrit und bei Nivata war es Julian, mit dem ich damals, mein verstorbener Mann, mit dem ich Nivata ins Leben gerufen habe, uns war es wichtig, den weiblichen und den männlichen Aspekt abzubilden und dann gibt es im Yoga noch die dritte Ebene, das ist das dazwischen, also was weder männlich noch weiblich ist, diese drei Dimensionen, dass die in einer Yogamethode vorkommen und man sich nicht nur auf den männlichen Aspekt beschränkt. Der männliche Aspekt im Yoga, wir reden jetzt schon länger darüber und vielleicht weiß überhaupt keiner, was der männliche Aspekt überhaupt sein soll. Also der männliche Aspekt ist das lineare, also alles was nach vorne ausgerichtet ist, was zentriert ist, was einen Fokus hat, was eine Richtung hat, so wie die Zeit. Und alles weibliche ist etwas, was wie der Raum funktioniert, dimensional ist, kreativ ist, verschiedene Richtungen in sich trägt und das ist eine grundlegende Bewegungsunterschiedlichkeit, die da stattfindet und der Sonnengruß beispielsweise bildet diese männliche Polarität ab. Ja, man hat ein Ziel, es geht nach vorne auf der Matte und es geht nach hinten. Ähm mit dem Mondgruß, der Gegenstand des Buches ist, dreht man sich einmal um sich selbst in alle Richtungen. Ja, und verliert auch so ein bisschen die Richtung und muss sich so ja, in sich selbst verankern mit diesem ganzen Multitasking, was dann auch wieder übersetzt, ne, in unseren vielleicht Alltagsraum mit dem weiblichen auch verbunden ist.

****Jutta Ribbrock** [14:48]** Ich musste jetzt gerade ein bisschen lachen. Ich habe natürlich, also ich mache selber Yoga, nicht so fleißig wie du, aber durchaus regelmäßig. Ich kenne den Sonnengruß und natürlich habe ich bei der Lektüre deines Buches den Mondgruß geübt und dachte so, hm, ich brauche noch, ich brauche noch ein bisschen, dass der mir auch so in Fleisch und Blut übergeht. Aber ich finde so spannend, dass du mit deinem Buch Female Yoga, du baust sozusagen auf einem einzigen Asana auf. Du verbindest das dann noch mit den Chakren. Was für eine Vielfalt in diesem einzigen ein einzigen Übungszyklus. Das finde ich umwerfend.

Katharina Middendorf [15:58] Äh, ja. Es ist auch das Extrakt tatsächlich, ich habe ja seit 2008 einige Publikationen geschrieben und diese jetzt ist so etwas wie das Extrakt der gesamten Arbeit. Ich glaube, deswegen ist es so so konzentriert. Es gibt schon das kleine Chakren Handbuch. Es gibt Sonnen und Mondgruß als Buch schon und jetzt kommt es kommt es zusammen. Und es kommt aus folgendem Grund zusammen. Ich habe gerade gesagt, dass es im im Yoga, besonders im Hatha Yoga um diese zwei Energien geht, die heißen Ida und Pingala, links und rechts, ne, männlich, weiblich, aktiv, passiv, was auch immer für Worte man findet und da ist das weibliche eben das auch eher ruhige, also mit dem Parasympathikus verbundene System. Und für mich ist das noch eine, zwar im Yoga sehr komplett Sicht, aber für mich als weibliches Wesen, eine unvollständige Sicht, weil diese Energie des ruhigen, des umfassenden, ja, ist etwas, wo ich als weibliches Wesen sage, das ist mir zu wenig. Ich ich bin nicht nur ruhig.

Jutta Ribbrock [18:04] Du willst auch das, was gerade ausgeht und nach vorne und Zielgerichtet ist Linie hat.

Katharina Middendorf [18:08] Richtig und und alle Aspekte meiner Weiblichkeit innerhalb dieser weiblichen Strömung leben und da kommt das Chakren System rein. Da darf ich wild sein in dieser weiblichen Ausprägung. Ich darf geerdet sein, ich darf aber auch total abgehoben sein und alles wird praktiziert auf dem Grundklang dieser ruhigen Mondenergie und am Ende kommen dann die ganzen Add-ons da drauf. Ist wie ein Kleiderschrank einer Frau. Man hat so einen Basic, ne, zieht sich diesen Basic Mondgruß an, so, wenn man gerade nicht weiß, wo es lang gehen soll den Tag über und manchmal sagt man, nee, ich habe jetzt heute auch, ne, so ein Panther T-Shirt an. Sehr cool. Genau. brauche ich irgendwie was was wildes und dann ziehe ich mir in dem Falle dann das Chakra, was dazu passt als Übungssequenz mit dazu.

Jutta Ribbrock [19:35] Da können wir vielleicht gleich noch mal ein bisschen genauer drauf zurückkommen. Was mich auch total fasziniert hat, ist, wenn man das so liest in deinem Buch, wie du einsteigst und das mit dem Mondgruß beschreibst. Ich hatte so das Gefühl, deine Begegnung mit dem Mondgruß, das war wie so eine Art Initiation. Ich weiß ja jetzt schon, dass du damals dein Leben komplett über den Haufen geworfen hast. Kannst du uns das ein bisschen erzählen, wie es dazu kam. Also es war ja du von der Business Frau, Kreativdirektorin, Direktorin, Marathonläuferin zur Yogini.

Katharina Middendorf [20:31] Ja, das stimmt. Ganz schön schnell. Und der Mondgruß war tatsächlich etwas, was man wie so eine Initialzündung oder Initiierung mit bezeichnen kann. Ja, ist ganz schön. Genau, also ich war sozusagen als Frau Expertin der männlichen

Energie, ja, Marathon laufen ist nach vorne. Da läuft man nicht rückwärts oder biegt mal rechts ab. Ja, da läuft man.

Jutta Ribbrock [21:04] Dreht sich um sich selbst.

Katharina Middendorf [21:05] Oder dreht sich um sich selbst, bloß nicht, lieber ankommen. Ähm im im Design Beruf war es ein bisschen anders. Durch das Füllen des weißen Blattes, was man da ja auch zu tun hat, ähm taucht man schon in den kreativen Bereich ein, allerdings sehr zielgerichtet auf einen Auftrag hin. Ja, und ähm das habe ich gelebt, perfektioniert. Das liegt mir auch irgendwo und ähm als ich dann mit Yoga aber anfing, merkte ich, dass mir das zu eindimensional war und Yoga war erstmal eine Entspannung dadurch. Dann merkte ich aber, Yoga ist eigentlich genauso eindimensional, weil auch da geht es immer nur darum, kann ich beim nächsten Mal vielleicht die Übung doch ausführen, ähm alles hat nur so eine so eine Staffelung von so geht's los und dann kommt man dahin. Am Ende ist Shavasana als Belohnung. Shavasana ist die tiefe, also eine Entspannung am Ende, alle liegen auf dem Rücken, sind erschöpft und verschwitzt. Ja, ähm das war dann nicht so anders irgendwie als beim Marathon laufen. Ja, und ähm dann gab es aber Klassen, Yogaklassen, die haben dann in der Bewegungslosigkeit stattgefunden, die wurden dann als weiblich betitelt. Also man liegt auf dem Boden und dehnt sich so ein bisschen und das fand ich aber auch irgendwie nicht vollständig für mich. Und als wir dann mein Mann und ich ähm im Himalaya ankamen, also ich habe mich verliebt in meinen Yogalehrer und ähm der wollte dann ausbrechen und in Indien die Wurzeln des Yoga für sich erkunden und ich habe gesagt, super, als er fragte, kommst du mit, habe ich gedacht, das ist eine sehr gute Idee. Ich muss einfach mal ausbrechen.

Jutta Ribbrock [24:21] Und du hast da ja wirklich komplett alles aufgegeben, Wohnung, Job.

Katharina Middendorf [24:25] Ja, alles.

Jutta Ribbrock [24:26] Und hinterher noch ein Körbchen.

Katharina Middendorf [24:27] Ich hatte noch ein Körbchen. Genau. Ähm, das war ein total schönes Gefühl ins ins Unbekannte zu gehen. Ähm das haben wir dann auch gemacht und sind dann ziemlich schnell im Himalaya gelandet, haben dort einen Lehrer getroffen, der uns den Mondgruß gezeigt hat und ich war wirklich mit einem Bein schon wieder raus aus

dem Yoga, wie ich gerade gesagt habe, weil ich dachte, Mensch, irgendwie händle ich das gerade nach anfänglicher Liebe genauso wie mein anderes Leben vorher auch. Wo ist jetzt hier der Clou, ne? Und dann kam dieser Mondgruß und dann dachte ich, wow. Ich darf mich in meiner Weiblichkeit bewegen. Ich muss nicht stretchen oder irgendwie einen Twist am Boden machen oder eine Haltung lange ausüben. Ich darf mich bewegen, weil ich möchte mich bewegen und muss dabei aber nirgends wohin. Der Mondgruß fängt auch immer wieder von vorne an. Also es ist wie so ein ewiger Zyklus und habe gedacht, dafür lohnt es sich äh weiterzumachen und fing dann mit einer Yogalehrerin Ausbildung dort oben an. Also der Mond hat mich wieder zurückgeholt.

Jutta Ribbrock [26:31] Und dann hast du da erfahren, weil du gerade gesagt hast, du hast die verschiedenen Arten von Yoga so empfunden, wie, na ja, das eine ist auch, kann ich die Übung möglichst toll ausführen, dann dieses männliche oder Frauen, die nur rumliegen, das höre ich auch oft, na ja, Yoga, mein Gott, da liegt man so ein bisschen rum und äh sagt Om und äh atmet und entspannt sich, ha, aber das konntest du das dann integrieren?

Katharina Middendorf [27:27] Genau. Und dann haben Julian und ich gesagt, ähm diese beiden Energien müssen abgebildet werden innerhalb einer einer Methode, innerhalb, ja, einer einer Yogastunde und nicht nur nach Themenklassen oder so. Das gehört einfach zusammen, ohne dass man es mixt. Also jetzt nicht so eine Apfelschorle draus draus machen, ne, und dann hat man irgendwie alles zusammen, sondern bewusst in in den Stunden darauf zu achten, dass ähm genau.

Jutta Ribbrock [28:22] Beide Anteile.

Katharina Middendorf [28:23] Ja, endlich. Jetzt merke ich beim Sprechen selber, das ist vielleicht nicht das, wie es dann immer ist. Wir haben auch unterschiedliche Klassen, die jeweils entweder den Mond, den Stern, das wäre dann die Mitte oder den Sonnengruß machen, ja? Also es ist nicht innerhalb einer Klasse, sondern es ist ähm aber im Repertoire des Lehrers, dass er all diese Aspekte bedienen kann und das war uns ganz ganz wichtig. Ich mach's auch manchmal innerhalb einer Klasse, das ist aber für die Schüler ähm und Schülerinnen oft too much, weil das Wechseln von Gefühlesebenen muss man auch erstmal üben von Energien. Es ist leichter mal 90 Minuten, ne, auf dem Mond zu surfen und dann wieder sich ein bisschen in der Sonne zu sulen und das braucht man auch. Also nur Mond macht einen bescheuert, wirklich. Da denkt man sich, oh Gott, ich brauche mal wieder einen Anfang und ein Ende. Ja, und das das ist das, was uns mit Nivata einfach am Herzen lag, ähm nicht nur aus der Verlegenheit heraus, dass es wenig gibt für den weiblichen Bereich, ne, das

nicht zu nicht zu bedienen, sondern zu sagen, nein, es gibt den Mondgruß, wir hatten das Glück ihn kennenzulernen. Lass uns ihn doch bitte bisschen populärer machen.

****Jutta Ribbrock**** [30:30] Ich wollte noch mal drauf zurückkommen. Jetzt hast du eben erzählt, du bist aus so einem stressigen Job ausgestiegen, den du als stressig oder nicht für dich passend empfunden hast. Kreativdirektorin ist ja eigentlich ein toller Beruf. Viele würden das gerne machen. Es ist nicht langweilig, aber du hast dich anders entschieden, weil du was anderes gesucht hast auch. Aber wenn ich mir das jetzt mal angucke, was ich eben alles aufgezählt habe, was du so machst und noch vier Kinder dazu, ist ja auch nicht einfach. Also wie kriegst du das alles unter einen Hut?

****Katharina Middendorf**** [31:17] Ja, genau. Also, im Grunde, ich arbeite auch teilweise wieder als Kreativdirektorin im Moment. Das würde ich ungern unterm Tisch fallen lassen, weil bei diesen Ausstiegsgedanken immer mitspielt, man hat etwas hinter sich gelassen, was einem nicht gut tat, ne, und hat etwas Neues entdeckt und ich bin ein total treuer Mensch und ich glaube auch an das Prinzip davon, dass die Dinge, die einem begegnet sind und begleitet haben eine Zeit lang, ähm sich immer wieder reinmischen ins Leben, weil das hat man ja auch gewählt, ne? Und so freue ich mich wieder mit der Agentur zusammenzuarbeiten, die ich verlassen hatte, ähm jetzt aber auf einer ganz anderen Ebene. Die unterstützen mich z.B. in der Werbung für das, was ich alles mache, in der Webseite und so. Also, es ist alles wieder da und doch ist etwas grundsätzlich anders und damit hat auch der Mondgruß zu tun. Ich sprach eben das Multitasking an. Ich habe früher gedacht aufgrund der Linearität, dass ich alle Dinge, die ich gleichzeitig tue, ähm in einer linearen Art und Weise tun muss. Also dieses, ich mache das, dann ist es fertig und dann mache ich das andere und gleichzeitig ist sozusagen nicht ähm konzentriert genug, nicht vollständig, man wird den Dingen nicht gerecht, weil mir fehlte das Erklärungsmodell und auch die Erlaubnis dafür zu sagen, Gleichzeitigkeit heißt nicht, du bist wuschig. Gleichzeitigkeit ist ein Prinzip und es ist ein Prinzip dieser weiblichen Energie und seit ich das mache, habe ich überhaupt keinen Stress mehr.

****Jutta Ribbrock**** [34:04] Das finde ich jetzt total spannend. Also eröffnet es uns auch die Möglichkeit, dass wir z.B. so einen Beruf in der Werbeagentur, ich bin auch Hörfunkjournalistin, ich mache Radionachrichten, das ist auch immer die Uhr im Nacken, immer schnell schnell schnell, schnell umsetzen, schnell erfassen, dass wir solche Sachen machen können, aus dem, indem wir auch das lineare Prinzip verlassen und dieses ganzheitliche. Wie geht das?

Katharina Middendorf [34:54] Ähm, also im Grunde geht es erstmal damit, dass man weiß, das ist ein Prinzip, was ähm Bedeutung haben darf. Also es ist kein Prinzip zweiter Klasse. Das ist, glaube ich, erstmal wichtig, dass man, weil man lernt ja oder ich habe es auch so gelernt, Kind, mach alles nacheinander. Ja? Oder mach doch erstmal das eine fertig und dann machst du das andere. Ich mache das blöderweise mit meinen Kids auch. Ich sag, räum doch erstmal die Ecke auf und dann fang da was Neues an und dann sagt meine Tochter, aber ich bin doch hier noch gar nicht fertig. Ich mache da gleich weiter. Und ähm das ist schon die Antwort auf deine Frage. Dinge anzufangen und nicht zu Ende zu machen. Das ist der Weg. Was Neues anzufangen, um dann wieder zurückzukehren, weil wenn man ähm den Anspruch hat, das eine direkt fertig zu machen, aber gleichzeitig schon die anderen Dinge im Kopf hat, kommt man in Stress. Wenn man die aber anstupst, dann erledigen sich manche Sachen von selber zu Ende, andere werden übernommen, bei anderen steige ich wieder ein. Also, das ist eigentlich das, was man mit Flow im Yoga oft bezeichnet, ja? Es braucht ähm eine Fähigkeit von so einem konzentrativen Splitting. Also, man hat nicht mehr diesen einen Konzentrationspunkt, sondern wenn man sich vorstellt, wie bei so einer kleinen Meteoriten Explosion, spröckelt der in verschiedene Stellen und ähm man entscheidet, wann man wieder was ein bisschen mehr nach vorne holt.

Jutta Ribbrock [37:25] Manchmal ist es ja auch so, wenn man was liegen lässt und dahin zurückkehrt, entstehen auch noch mal ganz andere Sachen, weil man man man steht an einer Stelle und weiß da gar nicht so weiter. Es fällt einem gar nicht mehr viel dazu ein und würde es jetzt so halbschön zu Ende machen und wenn man es liegen lässt und zurückkehrt, manchmal wird's dann richtig schön.

Katharina Middendorf [37:47] Ganz genau und so hast du im Mondgruß blickst du auch immer wieder aus einer anderen Position auf die gleichen Sachen und dadurch verändern die sich auch wieder. Und das finde ich eigentlich eine schöne visuelle Übersetzung für das, was wir gerade besprochen haben, wie man auch im im Berufsleben, im Alltag ähm mit diesen mehreren Anforderungen besser zurecht kommen kann.

Jutta Ribbrock [38:32] Es gab ja schon eine Verbindung zwischen uns, bevor wir uns zu diesem Gespräch getroffen haben. Du hast eben das kleine Chakren Buch erwähnt. Es gibt es als Hörbuch, das kleine Chakren Hörbuch und ich als Hörbuchsprecherin habe das wunderbar vertont.

Katharina Middendorf [38:53] Ja.

Jutta Ribbrock [38:53] Das freut mich und ich spreche es deshalb an, weil ich erinnere mich, dass du damals, wir haben vorher telefoniert und es war dir eins ganz wichtig, dass ich, wenn ich das lese, nicht meine eigenen Gefühle in die Übungen und in die Meditation reinlege, sondern dass die Hörerinnen und Hörer, die sich das anhören, eben die Option haben, ihre eigenen Emotionen zu erspüren dabei. Ähm und daraus spricht ja, es ist einerseits ja so, dass das sehr genau geführte Übungen manchmal sind und es ist trotzdem bei jedem wieder so einzigartig.

Katharina Middendorf [40:17] Mhm. Nee, es ist nie gleich und du sprichst jetzt mit den Meditationen, das ist super, dass das jetzt zur Sprache kommt, diesen dritten Teil nehme ich an. Ich habe ja gerade gesagt, es gibt Ida Pingala, ne, weiblich, männlich, links, rechts, diese Polarität, Sonnengruß, Mondgruß und das dazwischen. Das heißt Sushumna und das ist der Kanal, auf dem sich die Chakren befinden und gleichzeitig der Kanal, den man vielleicht am besten mit das Selbst oder sowas übersetzen kann, ähm den eigenen inneren Zugang zu den Dingen, der weder männlich noch weiblich ist, wo die Polarität so nicht mehr stattfindet und genau die Meditationen, die Münzen auf diesen Kanal, wie auch der Sternengruß, der das noch mal ergänzt dieses Dreier Paket und da ist es natürlich für einen Yogalehrer und eine Yogalehrerin ganz wichtig, deswegen dieser Regie Regiewunsch an dich, sich da wirklich zurückzunehmen. Ähm anders bei den Mond und bei den Sonnenklassen. Da führt man schon auch in die Energie rein, um die Leute dann damit vertraut zu machen, ähm auch wieder eigene Empfindungsräume zu eröffnen, aber man leitet mehr und in diesen Meditationen, wo es darum geht, eben nicht auf der Dualitätsmedaille sich zu bewegen, da ist es ganz wichtig sich total zurückzunehmen.

Jutta Ribbrock [42:38] Du hast jetzt die Chakren schon mehrfach erwähnt, die ja eine große Rolle spielen in deinem neuen Buch. Also in Female Yoga schlägst du quasi eine Brücke zwischen dem Mondgruß und den Chakren. Der Mondgruß ist die Basis und da bauen wir was ein. Genau und jetzt für alle Hörerinnen und Hörer, die damit noch nicht so vertraut sind, kannst du das noch mal kurz erläutern, was sind die Chakren und welche Bedeutung haben sie für uns?

Katharina Middendorf [43:24] Ja, ähm also die Chakren begreife ich ähm als Persönlichkeitsfelder. Das finde ich am spannendsten. Ja, das sind auch physiologische Knotenpunkte. Das sind auch Bilder. Man kann aus verschiedenen Erklärungs Ecken die Chakren erklären. Weil das aber jetzt, glaube ich, zu weit führen würde, würde ich sagen, welche ich am spannendsten finde und verwendet habe und das ist die der psychologischen Dimension, dass man sich vorstellen kann, wir haben unendlich viele Persönlichkeitsanteile, Bereiche, Schattierungen, aber diese sieben Schubladen, die die Chakren darstellen, sind schon gut vorgedachte Ideen, die man haben kann und in denen man sich bewegen kann.

Ähm das erste ist z.B. unsere Fähigkeit und unser Wunsch nach Sicherheit, nach Vertrauen. Das ist etwas, was wir geben können, was wir uns aber auch wünschen, etwas, was uns als Mensch ausmacht. Entweder wir haben ganz viel davon, wir haben weniger davon in Zeiten, wo uns der Boden unter den Füßen weggerissen wird, brauchen wir davon eine Menge, können uns am Yoga andocken. Und so gehen die ganzen sieben Chakren nach oben und jeder hat so eine kleine Schatzkiste für sich bereit.

Jutta Ribbrock [45:28] Wir können vielleicht trotzdem noch mal so das Bild hier versuchen zu beschreiben. Also ich stell es mir das immer vor wie so eine Kette. Also es fängt die Basis ist so das das Wurzelchakra zum Becken und dann baut es aufeinander auf.

Katharina Middendorf [45:51] Und der Wirbelsäule, richtig.

Jutta Ribbrock [45:54] Und dann bis zur Kopfkrone.

Katharina Middendorf [45:55] Genau, bis zur Kopfkrone.

Jutta Ribbrock [45:56] Und dann bis zur Kopfkrone. Also und da sind es so wieso sieben Energiezentren.

Katharina Middendorf [46:02] Ja, Chakra heißt Rad übersetzt. Also man kann sich das vielleicht, man kann die ja nicht sehen. Man kann jetzt kein Röntgenbild oder MRT anfertigen und dann sind die da, ne? Ist auch eine Glaubenssache. Aber da wir Menschen sehr viel mit Bildern arbeiten, ist das einfach ein fantastisches Bild, um sich als komplexer Mensch mal so ein bisschen zu sortieren und auch Ressourcen freilegen zu können, die man vielleicht gerade auch braucht und im Yoga sind diese sieben Punkte, die du als Kette entlang der Wirbelsäule gerade schon bezeichnet hast, auch physisch verortet. Also es gibt immer einen Referenzpunkt. Beim Herzen, das ist ein Chakra, was viele Menschen interessiert, ist das Brustbein. Alle Yogis und Yoginis, die jetzt zuhören, wenn ihr die Hände vor dem Herzen zusammennehmt und die Daumen an das Brustbein legt, haha, da ist doch schon Frieden.

Jutta Ribbrock [47:20] schon wenn du das beschreibst, jetzt machen wir das gerade mal. Also bitte stellt euch vor, alle die hier zuhören, wir haben gerade unsere Hände vor dem Herzraum zusammengelegt und es ist toll schön.

Katharina Middendorf [47:31] Total schön und wenn ihr dann noch mit den Daumenrücken so ein bisschen das Brustbein nach oben schiebt, richtet sich der Oberkörper auf und der hintere Herzraum wird frei. Und so durchströmt einen dann von vorne und hinten einmal die Fähigkeit nach vorne zu lieben, zu geben, sich zu öffnen und von hinten sich das Ganze auch selber zu schenken. Und das ist schon ein ganz wunderbares Feld, also ich könnte da immer ausflippen, weil das so bedeutungssweit ist und so fort, oder? Ich meine, du ich musste gerade ja, genau, ich strahle und ich muss ganz tief atmen und ich dachte gerade, dass das äh wir haben ja eben drüber gesprochen, ich schaffe es nicht jeden Tag so viel toll Yoga zu üben, aber ich mache es, aber eine kleine Sache am Tag reicht ja oft schon. Also meine Yogalehrerin sagt oft, mach wenigstens einen Hund. Da ist so viel drin, ja, da steht ist der Kopf andersrum, man hat eine Umkehrhaltung und dehnt die hinteren Beine und der Rücken streckt sich und so weiter. Alles toll. Und jetzt gerade dachte ich, wo wir so die Hände zusammenlegen vor dem Brustbein, allein das, wenn du das einmal in der Früh machst und einmal zwischendurch, wenn es um dich herum tobt, fühlt sich, glaube ich, ganz schön toll an und das ist ja auch so ein Ding, viele kommen ja auch zum Yoga, weil sie Rücken haben, Rückenprobleme und gehen über so eine körperliche Problematik da rein, ganz viele auch Nacken, Schulterverspannung, all diese Arbeitsplätze, wo man am Computer sitzt und so und was ich auch beobachte, bei vielen jungen Mädchen, es ist irgendwie so cool, wenn man die Schultern so ein bisschen hochzieht, auch besser SMS schreiben vorne. Ja, und es hat sowas, man sieht dann diese die Schlüsselbeine und so. Ich das glaube ich auch so ein bisschen so ein Schönheitsideal. Ah, okay.

Katharina Middendorf [50:11] Also, ja.

Jutta Ribbrock [50:23] Und dann denke ich, ich habe zwei Töchter, die jetzt schon groß sind und da denke ich auch manchmal dann wenn ich ihnen gegenüber sitze, dann mache ich so meine Schultern hoch, aber auch, weil es mir das Bedürfnis macht jetzt mich mal gerade hinzusetzen, aber diese kleine Geschichte mal so vor dem Brustbein, die Hände zusammenlegen, mit den Daumenrücken das Brustbein berühren, da macht man das, finde ich, alles ganz automatisch, dass man wieder.

Katharina Middendorf [51:24] Das ist auch schon die ganze Geschichte, eigentlich bräuchte man nur diese Geste, wirklich, weil wir haben die linke Hand für den Mond, wir haben die rechte Hand für die Sonne. Die beiden treffen sich in der Mitte an der Mittelachse und heben diese Chakrenbahnen nach oben. Im Grunde ist das schon die ganze Geschichte, ähm so wie ich Yoga verstehe und das was Nivata ausdrücken will.

Jutta Ribbrock [51:57] Denn das merke ich jetzt schon, das geht auch bis zu meiner bis zum Kronen Chakra sozusagen, weil diese dieses sich so mit geweitetem Herzraum hinsetzen, macht auch gleich, dass ich die Linie nach oben so als so empfinde, ja, dass es da die Energie weitergeht.

Katharina Middendorf [52:30] Schön, da haben wir schon, wir haben schon die Hälfte erreicht.

Jutta Ribbrock [52:33] Eigentlich fangen wir ja an im Beckenraum, beim Wurzelchakra, das war, was du eben angesetzt hattest zu sagen, dieses Bedürfnis nach Vertrauen.

Katharina Middendorf [52:43] Vertrauen, Absicherung oder so.

Jutta Ribbrock [52:45] Und das ist auch ganz wichtig. Also es kann auch fast so eine Yoga Falle werden, dieses nach oben, ne, weil es geht einfach so einfach und so schnell, so wie wir es gerade gesagt haben, Hände vors Herz und zack, man richtet sich auf so, aber was ist jetzt mit dem mit dem unten?

Katharina Middendorf [53:14] Ja, das Erden brauchen wir auch immer.

Jutta Ribbrock [53:15] Weil eigentlich Stress und Angst ist ja aufsteigende Energie.

Katharina Middendorf [53:17] Richtig.

Jutta Ribbrock [53:18] Das macht macht einen den Hals eng und da ist ja eine gute Idee zu sagen, hey, ich spüre meine Füße.

Katharina Middendorf [53:25] Ich laufe wieder nach unten, die Füße oder den den Untergrund, wo mein Gesäß sich befindet und so und ähm deswegen ist auch in Female Yoga auch eine ein kleiner Exkurs, glaube ich, oder im Chakren Yoga. Ich weiß jetzt nicht, in welchem Buch, vielleicht weißt du es, dass diese Energie, die nach oben trägt, auch wieder sich umkehrt nach unten uns verankert und wir nicht so grinsende, fliegende, über alles erhabene tolle Yognis sind, ne?

Jutta Ribbrock [54:21] Das ist ja eh schon was, was weit entfernt ist, finde ich, das zu erreichen, was du gerade beschrieben.

Katharina Middendorf [54:25] Ne, findest du? Ich finde oft, ähm, wenn ähm das einem doch auch so Menschen entgegenkommen, die von sich behaupten, sie sind durch Yoga jetzt erleuchtet und ähm dann von einer höheren Position heraus den anderen sagen, wie sie leben sollen.

Jutta Ribbrock [54:53] So.

Katharina Middendorf [54:54] Also finde ich, begegnet man dem Yogakreis schon auch.

Jutta Ribbrock [54:58] Ich sag dir mal, wie das jetzt richtig so läuft, ne?

Katharina Middendorf [55:00] Lächle doch die Schwierigkeiten einfach an. Nein, ich möchte die Schwierigkeiten anschreien. Ja, bitte, mach das, ja, also dieses immer lächeln, immer freundlich, ich weiß nicht, wer sich das ausgedacht hat, aber es hat, glaube ich, mit Menschsein ziemlich wenig zu tun.

Jutta Ribbrock [55:18] Okay, bei dir darf man auch schreien und.

Katharina Middendorf [55:22] Das wäre gut, ja.

Jutta Ribbrock [55:24] Okay, Hauptsache, also Hauptsache es richtet sich nicht gegen jemand anderen oder wie

Katharina Middendorf [55:34] Ähm ja, ja, genau, also ich bin jetzt kein Befürworter von von Gewalt, ne, aber ich arbeite auch als Paartherapeutin, nur das ist ja kurz angesprochen und ich weiß nicht, vielleicht ist der ein oder andere jetzt, der das auch hört und sich sagt, ja, ich habe auch schon mal meinen Partner angeschrien. Vielleicht habe ich auch schon mal ein Handy nach dem oder der geworfen, kann durchaus passieren und dann zu sagen, ähm ja, auch das passiert, ja? Jeder der nicht jetzt irgendwie in einem, weiß ich nicht, psychischen

Krankheitsbild sich befindet, weiß von sich, dass er das verändern möchte, ja? Und dann kann es als Therapeuten Unterschied machen, zu sagen, okay, das das ist nicht, das ist nicht dramatisch, das passiert. Sie sind nicht die ersten, die hier sitzen, wo das passiert und dann kann man wieder entspannen und aus dieser Entspannung heraus ganz anders agieren, als wenn man immer im Hintergrund, ich habe das gemacht und das war scheiße und das war scheiße, darf nicht mehr vorkommen, ist ein unglaublicher Stress, ne?

****Jutta Ribbrock** [57:04]** Weil das Schuldgefühle macht und man hat das Gefühl, man muss jetzt erstmal alles mögliche wieder gut machen, um das Konto wieder auszugleichen.

****Katharina Middendorf** [57:11]** Genau und Menschen haben diesen animalischen Teil im Gehirn einfach und in Gefahrensituationen ist es ja auch wünschenswert, dass der angeht und manchmal kann eine Paarkrise sich ganz existenziell nach einer Gefahrensituation anfühlen. Allein schon bei Jungpaaren, die gerade ein Kind bekommen haben und deren Zeit bedroht ist, deren Schlaf bedroht ist, ja, und die dealen, wer darf heute mal frei haben, das ist existenziell und da kommen solche ja, solche Tendenzen einfach hoch und das ist menschlich.

****Jutta Ribbrock** [58:11]** Plötzlich hat man Gefühle, von denen man nie geglaubt hat, dass die in einem sind.

****Katharina Middendorf** [58:14]** Flucht und Angriff ist plötzlich nicht mehr irgendwas, was man irgendwelchen Gewaltverbrechern irgendwie zuordnet oder einem Wolf, sondern merkt, das wird hier gerade eng und entweder ich hau ab oder ich schmeiß jetzt irgendwie ein Handy, weil ich muss hier sehen, dass ich überlebe und das passiert und da gibt es im Außen Situationen und die dich gerade angesprochen habe, ist nicht selten. Ein Ausbilder von uns hat mal gesagt, Kinder sind ein terroristischer Angriff auf die Partnerschaft und mit lachendem Auge würde ich das auf jeden Fall unterschreiben.

****Jutta Ribbrock** [59:03]** Es ist tatsächlich absolut umwälzend und du hast sogar vier Kinder, du hast mit du hast einen neuen Lebenspartner, du hast eben deinen verstorbenen Mann angesprochen und du hast, glaube ich, zwei Kinder mit reingebbracht. Ihr habt noch ein gemeinsames Kind, kannst du das erzählen?

****Katharina Middendorf** [59:32]** Ja, genau. Also vier Kinder stimmt in zweierlei Hinsicht, also einmal als Patchwork Familie stimmt, denn ich habe zwei Töchter mit Julian, Ralf, Ralf

Sturm, mein Lebenspartner und ich haben gerade einen Jungen bekommen, der ist zwei und Ralf hat eine Tochter, die so alt ist wie meine älteste, so dass wir tatsächlich vier sind, auch wenn wir nicht alle vier unter einem Dach leben. Die Tochter von Ralf lebt bei ihrer Mutter. Ähm aber vier stimmt auch, weil ich ja noch einen Sohn geboren habe, zwischen meinen beiden Töchtern, der verstarb nach vier Wochen und so, wenn ich dann in meine Biografien schreibe, vierfache Mutter, stimmt das für mich immer zweifach.

Jutta Ribbrock [01:00:54] Genau. Du hast große Verluste erlitten. Du hast gerade erzählt, du hast dein Kind verloren, du hast deinen Mann verloren. Was hat dir immer wieder Mut gegeben? Ich sehe dich jetzt hier als eine fröhliche Frau sitzen und du hast dir ein neues Leben aufgebaut mit einem neuen Partner. Diese Verluste zu verarbeiten.

Katharina Middendorf [01:01:46] Ja, also eine Teill Antwort könnte sein, weil ich tatsächlich dadurch, dass ich meinen Vater mit sechs Jahren verloren habe, auf eine gewisse Weise recht früh darauf vorbereitet wurde, dass es Verluste im Leben gibt. Ähm glaube ich, war das für mich kein Neuland, ähm als dann unser Sohn nach einer Herzfehler OP, der war vier Wochen alt, als als er da starb und es war es war trotzdem ein ein absoluter Schock und auch tatsächlich im Unterschied zu Julians Tod ein ein Erlebnis, was so tief geht, dass ich das noch gar nicht richtig selber erahne, was das mit mir gemacht hat. Also auch jetzt nach, das war 2000, Moment, 2010, genau, also 8 Jahre, ne, kommen immer noch Momente in meinem Leben, wo ich merke, wieso reagiere ich gerade so, ne? Und dann merke, es ist wirklich diese Urangst, dass einem etwas ähm genommen wird in Anführungszeichen, was doch zu einem gehört, ja? Und da bin ich auch lange nicht drüber hinweg, ja? Das ist schon schon ein elementares Erlebnis gewesen. Yoga hat mir sicherlich geholfen, wirklich, also nicht jetzt einfach nur, weil das jetzt mein Beruf ist und das vielleicht eine schöne Werbung für Yoga ist, ohne diese Öffnung, die Yoga hat, auch nach oben hin, der Glaube an ein endloses Bewusstsein hat mir geholfen, ganz pragmatisch. Und deswegen bin ich dem Yoga so wahnsinnig dankbar, auch dem Unterrichten. Das Unterrichten hat mich nach Julians Tod und in der ganzen Krebsbegleitung, nicht die eigene Praxis, dazu hatte ich keine Zeit und auch keinen Nerv, aber ich musste weiter unterrichten und das war ein großer, großer Segen. Und damit auch noch mal die Anbindung zu haben, sich selber Zeuge zu sein beim Sprechen, was man den Schülern sagt, ja, sich zu hören, wie man das sagt, hat wieder Glaube zurückgeführt und letztendlich, glaube ich, das ganz viel mit dem Glauben verbunden ist und Yoga eröffnet Glaubensräume, die ganz weit sind, die einen nicht auf irgendwas festlegen und das finde ich eine sehr, sehr tröstliche Möglichkeit mit solchen schockierenden, traumatischen Erlebnissen irgendwie zurechtzukommen. Also, das war meine Variante.

Jutta Ribbrock [01:06:53] Das denke ich oft, der Glaube an sich, sei es dieser, den du schilderst, sei es ein christlicher Glaube, dieses sich eingebunden fühlen in das große Ganze,

das finde ich auch, egal was es jetzt ist, woran wir glauben, dass das einen unglaublichen Trost spendet.

Katharina Middendorf [01:07:33] Ja, und einen auch weitermachen lässt. Also, ich stand wirklich nicht nach Luke, mein Sohn, dem Tod, sondern nach Julians Tod, stand ich für ein paar Wochen an einem Punkt, wo ich mir wirklich überlegt habe, möchte ich weitermachen oder möchte ich nicht weitermachen, wo ich mir auch diesen Gedanken wirklich erlaubt habe, ja? Und dann habe ich auf meine beiden Mädchen geschaut und habe gedacht, die brauchen dich doch und dann habe ich gedacht, nee, das kann nicht der Grund sein. Das werden die merken. Das darfst du nicht machen. Du darfst jetzt nicht wegen deiner Kinder weitermachen, ja? Ähm und das war wichtig für mich, dass ich mir das erlaubt habe zu sagen und mich zu fragen, wofür machst du dann weiter? Und wofür ich weiter gemacht habe, war, ich habe mich umgeschaut, ich habe im Garten geschaut, ich habe gemerkt, alles geht verdammt noch mal weiter. Und habe gedacht, rein rational, wie viel Kraft kostet es mich, mich dem Weitergehen entgegenzustellen und habe gemerkt, von der Effizienz her, das wird mich viel mehr Kraft kosten und es wird viel weniger Kraft kosten, mit dem Weitergehen einfach mitzugehen. Es geht doch eh alles weiter und dann habe ich gesagt, dann ist die Antwort klar. Ich habe wenig Kraft zur Verfügung, was kostet weniger Kraft, das Weitergehen.

Jutta Ribbrock [01:09:21] Das Akzeptieren von werden und vergehen.

Katharina Middendorf [01:09:24] Ja. Das sind wir.

Jutta Ribbrock [01:09:26] Menschen.

Katharina Middendorf [01:09:27] Und ich glaube, das Alter hilft, das zunehmend mehr auch zu akzeptieren. Ich habe es überhaupt noch nicht akzeptiert, ja? Also, vom Konzept her ja, ne, leuchtet ein, aber ich möchte immer noch, dass nichts geht und alles bleibt auf einer gewissen Ebene, aber ich merke, es wird weniger und ich finde es auch nicht mehr schlimm, den Gedanken irgendwann zu sterben. Es kommt eher im Moment so dazu, dass ich denke, boah, dann ist auch irgendwie ja auch Ruhe, ne? Ist doch eigentlich ganz schön, dass man nicht wie Highlander immer zu weiterlebt und diese Einsicht klopft an die Tür so jetzt mit Anfang 40 und das finde ich eigentlich eine schöne Entwicklung.

Jutta Ribbrock [01:10:49] Und da ist ja noch ganz viel Zeit.

Katharina Middendorf [01:10:51] Ganz viel Zeit. Genau.

Jutta Ribbrock [01:10:55] Du hast es eben schon angesprochen, dass du mit deinem Lebensgefährten Ralf Sturm äh auch eine Praxis für Paar und Sexualtherapie hast und ähm da habe ich was entdeckt in deinem Buch, das würde ich gerade gern kurz vorlesen und mit dir darüber sprechen. Da schreibst du in meiner Funktion als Paartherapeutin habe ich täglich das Glück Frauen und Männer vor mir zu haben, von denen sich alle schwer tun, so zu kommunizieren, dass sie verstanden werden und einander verstehen und dabei, das ist das Erstaunliche, denkt fast jede und jeder von sich, aber ich bin doch total klar. Er oder sie versteht es einfach nicht. Ist doch verrückt, ne? Ich denke das auch. Ich denke, das was ich jetzt gesagt habe, müsste er doch total verstehen und er denkt, warum versteht sie das nicht? Also kommt ja in den besten Familien.

Katharina Middendorf [01:12:07] Ja, das liegt vor.

Jutta Ribbrock [01:12:08] Ähm und dann hast du, sagst du, Menschen, die im Kontakt sind mit sich und ihren Gefühlen, haben eine große Chance, ihre Wahrheit so auszudrücken, dass diese auch gehört wird. Also quasi, dass derjenige das auch versteht. Das heißt, wenn ich in Kontakt bin mit meinen eigenen Gefühlen, kann ich das dann besser rüberbringen, was ich ausdrücken möchte, also wie vermittelt ihr in eurer Praxis einen Weg, dass Paare besser miteinander kommunizieren können?

Katharina Middendorf [01:13:06] Vielleicht kurz zum Hintergrund, zwei verschiedene ähm ja Hintergründe dazu. Also, es gibt einmal in der Kommunikation, ich habe ja Kommunikationswissenschaften studiert, also Diplom Kommunikationswirtin ist sozusagen, was ich als erwachsener, seriöser Mensch vorzuweisen habe. Da gibt es in der Kommunikation den erlebten Raum und den erzählten Raum. Und der erlebte Raum ist immer ganz persönlich. Ich kann nie wissen, was Ralf gerade erlebt. Genauso kann Ralf nie wissen, was ich erlebe. Können Paare nicht. Paare sprechen über den erzählten Raum und das ist ganz wichtig, dass man das unterscheidet, weil oft wollen die Partner, dass der erlebte Raum, der eigene erlebte Raum verstanden wird. Und sind sauer, wenn der nicht verstanden wird.

Jutta Ribbrock [01:14:40] Und wir können das, was wir im erlebten Raum empfinden, das können wir erzählen.

Katharina Middendorf [01:14:44] Aber es ist unsere Aufgabe, das zu erzählen und nicht die Aufgabe des anderen, wie so ein Detektiv im erlebten Raum etwas, ne, hervor hervorzufühlen, geht nicht. Also das vielleicht erstmal, es geht über das Erzählen. Man kann Körpersprachlich erzählen. Klar, das geht auch, ne? Aber wir wir sprechen immer, wenn es um Kommunikation in der Paartherapie geht, um den erzählten Raum. Und ähm wie wir da Paaren helfen, dass sie einander verstehen, ist der erste Schritt meistens das erstmal auch zu erklären, ne? Nicht jetzt unbedingt so, wie ich es gerade gemacht habe, sondern eher durch Fragen, durch bestimmte Techniken, aber dass im Kopf ankommt, ach so, der kann das gar nicht wissen und die kann das gar nicht wissen. Aber man kann hören und wir machen weniger Kommunikationstechniken, als dass wir durch Fragen eigentlich aufweisen, wo es da hakt. Also, ich habe ein Beispiel. Gestern war ein lesbisches Pärchen bei mir, die sich ganz lange nicht umarmt haben. Die eine sagte, sie möchte das nicht, das Umarmen. Daraufhin hat die andere das eingestellt, also keine Berührung und erst gestern in der Therapie, als ich fragte, geht es um das Umarmen oder geht es um das, wie sie umarmt werden. Ja, es geht um das wie, ist doch klar. Und die andere, hä, um das wie? Okay, wie dann? Wenn nicht, so wie dann? Und dann haben wir tatsächlich da körperlich eine Umarmungsübung gemacht. Und die eine störte nämlich das Aufliegen, dieses sich ablegen auf sie, das fand sie erdrückend. Und plötzlich war das Umarmen wieder Thema und die haben sich einfach nicht verstanden, aber die eine dachte, es wäre klar, dass die Art des Umarmens das Problem ist und die andere dachte aber, das Umarmen an sich ist das Problem. Und das sind zwei gebildete Menschen, die miteinander sprechen, aber die eine dachte, es muss doch klar sein und die andere auch und da hilft einfach ein Therapeut über so eine Differenzierung, da wo man schon gar nicht mehr denkt, dass man differenzieren müsste, weil es wie Kindergarten sich auch so ein bisschen anhört, dann passiert plötzlich eine Veränderung und man sieht, ach so und dann wollen eigentlich immer beide, denn die sind ja zusammen, weil sie zusammen sein wollen.

Jutta Ribbrock [01:18:24] In den meisten Fällen. Wenn man sich noch nicht mal mehr umarmt, dann da nicht viel. Und trotzdem ist ja dann, wenn wir das begriffen haben, dass der andere ja quasi nicht riechen kann, was ich denke und empfinde, aber oft funktioniert es ja auch nicht, wenn wir es erzählen, dann ist die Art, wie wir es erzählen oft, ja, du wirfst mir schon wieder was vor.

Katharina Middendorf [01:19:07] Weil ein Vorwurf drin steckt, du müsstest es wissen. Es ist eigentlich immer wieder die Grenze zwischen erlebtem und erzähltem Raum.

Jutta Ribbrock [01:19:15] Aha. Aber kommt das nicht noch on top? Also dieses, ja, aber du nervst mich, weil du immer das und das machst und so weiter. Also diese Art von Vorwurf formulieren. Manchmal versteckt man es ja auch und sagt, ich komme nicht damit zurecht,

wenn immer Wäsche auf dem Boden rumliegt, dann habe ich ja durch die Blume auch gesagt, das nervt mich, dass du da immer Wäsche auf dem Boden schmeißt. Also die.

Katharina Middendorf [01:20:00] Nee, laut Yoga nicht auch.

Jutta Ribbrock [01:20:02] Laut Yoga nicht.

Katharina Middendorf [01:20:03] Nein, laut Yoga ist das eine subjektive Wahrnehmung, die beschrieben wurde und der andere kann denken, ja, es stört sie, dass da Wäsche liegt, aber was hat das mit mir zu tun? Und da ist sich Yoga und Paartherapie ziemlich ähnlich.

Jutta Ribbrock [01:20:17] Das heißt, das ist der Schritt eigentlich, das auch, wir können aus allem möglichen auch einen Vorwurf rauslesen oder wir können sagen, okay, das ist jetzt erstmal eine Beschreibung, da liegt Wäsche auf dem Boden. Gut und dann.

Katharina Middendorf [01:20:38] Und dann hat ähm der eine, der das so schön neutral sehen kann, aber der ja eigentlich angesprochen wurde, die Wäsche aufzuräumen, ähm die Möglichkeit nachzufragen, weil er aus der Erfahrung her vielleicht schon weiß, es könnte auch sein, dass er oder sie dran ist, das zu tun. Dann halt fragen, möchtest du, dass ich die Wäsche aufräume oder was genau stört dich? Stört dich das, wenn das da morgens liegt oder wenn das da abends liegt? Es geht immer wieder mehr noch zu klären, was genau stört eigentlich? Weil wir pauschalisieren im Vorwurf, ne? Es wird ja ganz groß im Vorwurf, bis hin zu, wenn das so bleibt, macht die Beziehung keinen Sinn mehr und eigentlich geht es nur darum, dass um 18:15 Uhr bitte nichts mehr rumliegen soll.

Jutta Ribbrock [01:21:49] Und das heißt, wir sind in der Therapie immer dabei, genau wie im Yoga, zu konkretisieren, zu beschreiben, um zu dem Punkt, zum Ausgangspunkt zu finden, wo es eigentlich anfing zu einem Problem zu werden.

Katharina Middendorf [01:22:04] Weil das erfordert ja eine große Bereitschaft, denn dieses, wenn einer denkt, ich finde, du bist jetzt mal dran, dann sagt der andere, wieso, das finde ich jetzt übergriffig. Das meine Partnerin.

Jutta Ribbrock [01:22:20] Ja, aber womit ist man dran?

Katharina Middendorf [01:22:22] Da sind wir gefragt, womit ist der andere genau dran? Da einen Weg zu finden, sich zu einigen, also sozusagen sich gütlich zu einigen.

Jutta Ribbrock [01:22:33] Das geht eigentlich total einfach, wenn man konkret beschreibt und in Detail ist, ist das eigentlich nicht ein Problem. Wenn es ein Problem ist, dann sind es meistens in der Therapie dann wirklich auch, kommt es dann zu der Frage, ob man überhaupt noch in der Partnerschaft gerade ist oder was man da gerade miteinander veranstaltet.

Katharina Middendorf [01:22:58] Das ist stellvertretend ist für eigentlich eine größere.

Jutta Ribbrock [01:23:00] Ja, für wirklich vielleicht den Wunsch einfach nicht mehr miteinander Zeit verbringen zu wollen, aber die Menschen, die in der Partnerschaft sind, miteinander Zeit verbringen wollen und einfach Probleme haben, da geht das relativ fix über diese Konkretisierung, Beschreibung zu gucken, wo liegt eigentlich hier der Knackpunkt und wer kann, ne, da was verändern. Nur auf der großen Ebene von immer du und so weiter passiert keine Veränderung und das lässt ein Therapeut in dem Sinne, so wie wir es verstehen, auch nicht laufen, so ein Gespräch. Und wenn emotional eine größere Distanz entstanden ist, wie öffnet ihr da Kanäle?

Katharina Middendorf [01:24:16] Ähm meistens entsteht die größere emotionale Distanz durch eine Verschleppung, eine Verschleppung von diesen kleinen Quellen. Da ist dann schon meist viel Zeit vergangen, ne? Und manchmal ist dann auch schon Ekel im Spiel, also, dass man den anderen schon gar nicht mehr anfassen will oder so. Und ähm da ist dann tatsächlich wichtig auch mal so einen Rückblick zu machen, was ist denn eigentlich passiert von dem Punkt, wo es gut war bis hierher, ne? Und lohnt sich überhaupt noch mal ein Blick nach vorne, nicht zurück. Es soll ja nicht werden, wie es mal toll war. Das ist ja Quatsch, das wissen wir aus dem Yoga auch, ne? Die Dinge kommen nicht mehr zurück, aber was könnte es anders sein? Und manchmal entstehen da wieder bei beiden Partnern neue Ideen, neue Wünsche, wie sie miteinander sein wollen, wo beide für gehen und manchmal ist es auch so, dass gerade bei diesen Visionen oder Wünschen, die dann auftauchen, auch klar wird, das will nur einer und der andere nicht. Aber die Öffnung in dem Moment ist nicht in der Gegenwart zu bleiben, sondern einen Blick in die Vergangenheit zu werfen und einen Blick nach vorne. Wenn die Gegenwart sich so eng anfühlt, wie du es gerade beschrieben hast, dann macht es keinen Sinn zu verhandeln. Weißt du den Unterschied? Also gerade bei den Paaren haben wir verhandelt in der Gegenwart und bei den Verkapselungen von, die Distanz

ist so groß, dass in der Gegenwart eigentlich nichts mehr zu holen ist, kann man einen Blick in die Vergangenheit werden, Mythos der Beziehung, ne? Auf was für einer schönen Begebenheit ist es eigentlich entstanden. Dann merkt man in den Gesichtern schon. Manchmal kommt ein Schwellen wieder. Ach Mensch, war das schön. Und wenn das nicht kommt, ist es auch oft ein Zeichen, wow, das ist echt viel passiert, ja? Und dann geht der Blick nach vorne und wenn da sich auch nichts zeigt, dann ist das die Situation.

****Jutta Ribbrock**** [01:27:36] Gut, dann hat man vielleicht auch mit eurer Begleitung die Chance sich auf eine gute Weise auseinander zu dividieren und und zu trennen.

****Katharina Middendorf**** [01:27:43] Obwohl die Quote in Paartherapie Richtung es weiter miteinander auszuhalten oder zu verschönern, was immer der Wunsch ist, beides durchaus größer, aber auch das andere ist begleitet sich ja einfacher.

****Jutta Ribbrock**** [01:28:09] Und wie bringt ihr das wieder zum pulsieren, wenn wenn dann doch bei der Erinnerung dieses Schwellen kommt und so, oh ja, das war schön und wie finden wir so einen Zustand wieder, wo diese Gefühle wieder stärker fließen zwischen uns?

****Katharina Middendorf**** [01:28:24] Ja, muss man fast gar nicht viel. Das reicht schon danach zu fragen, also und dieses Strahlen oder Leuchten oder diese Erinnerung wieder zu spüren. In dem Moment hat sich die ganze und das jetzt vielleicht so ein bisschen Yoga Sprache, die ganze Energie im Raum wieder verändert und man ist gemeinsam im hier und jetzt und kann darüber sprechen, wie es weitergeht und das tun die Paare dann ganz automatisch von sich alleine. Es gibt aber auch diese schöne Wunderfrage, ne, was wäre, wenn alles jetzt über Nacht eine Fee kam, hat dich geküsst, wenn alles in Ordnung wäre, ne? Wenn du aufwachst, was machst du als erstes? Immer auf die Handlungsebene, ne, zu zu kommen und dann, oh, dann gebe ich meiner liebsten einen Kuss. kommt dann z.B. oder wir gehen dann Hand in Hand gemeinsam frühstücken und plötzlich kommen aus der einfach nur Idee, man muss nichts dafür tun, dass es gut wird, weil es war ja eine Fee, entsteht Entspannung, ja? Man muss das ja nicht machen. Es ist ja erstmal ein Gedankenspiel, kommen aber Ideen. Die Ideen würden nicht kommen, wenn ich fragen würde, damit sie ihnen gut geht, was wollen sie machen? Da käme, wissen wir nicht, deswegen sind wir ja da, ja? Und da kann so eine hypothetische Frage mal ins Blaue hinein ganz viel machen, denn viel hat damit zu tun, dass man sich wehrt, wenn man doch gerade ein Problem hat, zur zum zum Lösungslieferanten zu werden.

****Jutta Ribbrock**** [01:30:31] Also nicht das Problem zu sezieren, sondern zu gucken, was.

Katharina Middendorf [01:30:40] Was kann eine Lösung sein, aber die Leute müssen die selber nicht herstellen, deswegen diese Wunderfrage, weil es kann wirklich eine Lösung Herstellungsverdrossenheit schon sein, weil meistens geht man ja nicht nach dem ersten Streit zum Paartherapeuten, sondern man hat schon eine ganze Menge probiert, versucht, geht vielleicht davon aus, man selber hat mehr probiert und versucht als der andere und wenn ich gerade die Person frage, was könnten sie denn noch machen? Da sagt die mir zurecht, haben sie sie noch alle, ja? Und dann zu sagen, stellen Sie sich vor, es wäre alles von heute auf morgen in Ordnung.

Jutta Ribbrock [01:31:33] Tolle Idee.

Katharina Middendorf [01:31:33] Die Wunderfrage ist großartig. Und manchmal sind die Leute erschrocken. Eine sagte dann mal, ähm, ja, wie und dann für immer? Und das finde ich dann auch aus yogischer Sicht so spannend, dass der Gedanke einen erschreckt, dass es schön ist. Das ist immer so bleibt. Nö, sie wissen ja, was sie tun können, um den alten Zustand wiederherzustellen. Ach so, ja, dann ist ja gut. Ne? Also die Angst auch des Menschen vor Problemlosigkeit, die begegnet mir auch immer wieder, auch im Yoga. Darf es mir gut gehen? Darf es mir uneingeschränkt gut gehen?

Jutta Ribbrock [01:32:32] Aber ist das, dass wir dann denken, wir haben das nicht verdient oder

Katharina Middendorf [01:32:36] Ich glaube schon. Ich weiß nicht, warum das kulturell so besetzt ist, dieses Thema von, ich bin mehr ein gesellschaftliches Mitglied, wenn ich auch Schrammen habe, wenn ich auch Punkte habe, die, ne, nicht gut sind und so eine Scham dafür, wenn es einem gut geht. Bei der Frage, wie geht's dir? Da hat man ja fast schon schlechtes Gewissen, wenn man sagt, gut. Dann.

Jutta Ribbrock [01:33:14] Eigentlich ist das doch total schön. Und dann sage ich, wie erstaunlich, dass jemand einfach nur mal sagt, gut. Und manchmal übe ich das, weil es gibt eigentlich, wenn du so willst, es gibt immer nur eine Einschränkung. Irgendwas findest du schon immer, was gerade nicht toll ist, aber einfach zu sagen, ja, mir geht's gut. Ich habe ein schönes Leben.

Katharina Middendorf [01:33:45] Schön, oder? Da kommt doch direkt auch diese Stille, die wir im Yoga suchen. Es bleiben keine Fragen offen. Man kann auch als Gegenüber entspannen, weil man nicht denkt, man müsste jetzt vielleicht etwas tun, um den anderen glücklicher zu machen, ne? Man geht zu sich in dieser Eigenverantwortung, übernimmt Verantwortung, sagt, mir geht's gut. Und dann ist Platz für was Neues, für was anderes, für eine andere Ebene auch miteinander.

Jutta Ribbrock [01:34:26] Da wir gerade bei der Partnerschaft waren, hat dann der andere auch nicht fühlt sich nicht unter Zugzwang etwas dafür zu tun, dass es mir gut geht.

Katharina Middendorf [01:34:33] Liegt das vielleicht dann mir, dass es dir jetzt nicht gut geht oder so? Könnte ich jetzt was machen? Erwartet die was von mir? Dum, dum, dum. Das ist ja das, was im Yoga, Yoga ist das zur Ruhe kommen lassen der Gedanken und diese ganzen Gedanken, dieser ganze kognitive Wahnsinn, der da bei uns abläuft, dem ein bisschen weniger Bedeutung zu geben, nicht abstellen. Das heißt nicht Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken. Also zumindest nicht in der Übersetzung, die Ralf und ich besser finden bei bei Patanjali, ne, diesem großen Yoga Gelehrten mit der Yoga Sutrin, sondern das zur Ruhe kommen lassen, der Gedanken. Also einfach weniger Bedeutung zu geben dem, was man gerade denkt, weil man denkt ja sowieso.

Jutta Ribbrock [01:35:36] Da hast du auch was sehr, sehr schönes, was ein auch ein Abschluss in deinem Buch ist. Female Yoga, eine Sequenz, die du da zum Abschluss schilderst und da schreibst du, sie kann dich in Verbindung bringen mit deinem wunderschönsten Inneren, mit dem Gefühl von, es ist alles gut oder ich bin nicht nur genug, ich bin vieles, ich bin toll, ich bin wunderbar, so wie ich bin. Also, das finde ich, das klingt nach größtmöglichem Glück und ich würde dich auch gerne fragen, weil das geht auch in dieser Podcast Serie immer auch um das persönliche Glücksempfinden meiner Gesprächspartner, was ist Glück für dich, Katharina?

Katharina Middendorf [01:37:05] Oh, krasse Frage. Okay. Hm, ich wollte jetzt gerade sagen, im Moment Gesundheit, weil das irgendwie so ein Thema ist, was tatsächlich ähm zunehmend an Wichtigkeit äh gewinnt, aber das wäre auch ein sehr kleiner Blick, aber vielleicht ein sehr konkreter. Im Moment, im Moment ist für mich glücklich, ich bin glücklich, wenn alle gesund sind, so, das finde ich einfach wunder, wunderschön. Ähm wenn ich aber an den letzten Moment denke, wo ich glücklich war, ähm ist es auch wieder, wenn es allen gut geht, tatsächlich, aber damit weiche ich auch so ein bisschen aus. Ähm, wenn ich die Dinge, wie sie gerade sind, so nehmen kann und mich voll in der Situation einfach

einfach reinplumsen lasse, egal, was so gerade ist, wenn ich mich veranker in diesem Gefühl von, es ist alles gut, dann bin ich glücklich. Ja.

****Jutta Ribbrock**** [01:39:27] Es ist alles gut. Das ist auch das schönste, einer der schönsten Sätze, mit denen man spazieren gehen kann, finde ich.

****Katharina Middendorf**** [01:39:34] Stimmt und auch einer der Sätze, die auch bei Kindern immer wieder funktionieren. Neulich sagte der Kleine, da war ich sehr traurig, habe irgendwie geweint zu Hause, irgendwas war da los, ich weiß schon gar nicht mehr, was. Kam der Zweijährige zu mir und sagte, Mama, es ist alles gut. Das kannte er wahrscheinlich von mir, ne? Ich dachte so, Moment, oh Gott, das ist nicht deine Aufgabe mir das zu sagen und dann dachte ich, nee, aber er kann es und er macht es und es ist gut und es ist schön, dass die Kinder das auf Lager haben.

****Jutta Ribbrock**** [01:40:17] Genau und wenn du jetzt nicht denkst, oh wei, er hat eine Aufgabe übernommen, die ein Kleiner nicht sollte, aber du könntest auch sagen, er trägt diesen Satz in sich.

****Katharina Middendorf**** [01:40:29] Es ist alles gut.

****Jutta Ribbrock**** [01:40:30] Es ist alles gut.

****Katharina Middendorf**** [01:40:31] Es ist alles gut.

****Jutta Ribbrock**** [01:40:32] Liebe Katharina, vielen Dank. Es war sehr schön.

****Katharina Middendorf**** [01:40:37] Danke dir, sehr schön, vielen Dank.

****Jutta Ribbrock**** [01:40:39] 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 Einfachganzleben.de und weitere Podcasts gibt es auf Podcast.agonverlag.de. Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort

auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn ihr wieder reinhört. Ciao.