

Podcast mit Maria Anna Schwarzberg

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 Glücks-Momente nur für Dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Anja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock [00:01:28]: Herzlich Willkommen zur neuen Folge von einfach ganz leben im Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin und Sprecherin für alle möglichen spannenden Sachen von Radionachrichten bis zu Hörbüchern und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben freudvoll, entspannter und auch intensiver macht, was uns tiefer empfinden lässt. Und dieses tiefe Empfinden ist auch ein Stichwort für meinen Gast heute, Maria Anna Schwarzberg. Sie ist Autorin und Verlegerin und sie ist proud to be Sensibelchen. Stolz, ein Sensibelchen zu sein. Denn ihr Thema ist Hochsensibilität und das prägt auch ihr Leben. Viel Freude beim Hören. Liebe Maria Anna, herzlich willkommen, schön, dass du da bist. Ich erzähle das hier jetzt ganz kurz. Wir machen heute mal was ganz anderes. Wir sitzen gar nicht zusammen, sondern sind über moderne Technik verbunden. Ich in München, du in Magdeburg? Genau, in Magdeburg. Ja, und ich war ganz aufgeregt und dachte, hoffentlich drücke ich alle richtigen Knöpfe heute. Aber ich glaube, das hat geklappt. Und was ich so dachte, ich habe in deinem Buch gelesen, Proud to be Sensibelchen, ich hab in deinen Podcast reingehört. Und ich dachte, es gibt so einen Satz, bei dem ich auch selbst die Krise kriege. Hach, was bist du wieder so empfindlich. Schwupps steckt man in einer Schublade und das fühlt sich irgendwie hundsgemein an, so als wäre das, was du gerade fühlst oder was du gesagt hast, völlig grundlos und übertrieben. Das ist auch so ein Satz, der für dich speziell ist, oder?

Maria Anna Schwarzberg [00:03:22]: Ja, den habe ich auf jeden Fall schon häufiger in meinem Leben gehört. Das stimmt. Und was macht das mit dir? Ich finde das immer ganz schwierig aus mehreren Gründen. Also auf der einen Seite finde ich, ist es ein sehr grenzüberschreitender Satz vom Gegenüber, ungefragt so eine Wertung abzugeben über jemanden, von dem wir eigentlich ja sehr wenig wissen. Und zum zweiten, was will mir dieser Satz sagen, außer mir ein negatives Gefühl zu geben? Was anderes kann da ja gar nicht hinterstecken. Und ja, deswegen finde ich diesen Satz sehr schwierig, weil er eben einfach nur ungefragt ein negatives Gefühl hinterlässt.

Jutta Ribbrock [00:04:07]: Hochsensibilität ist ja relativ wenig erforscht bisher. Kannst du uns das einfach mal kurz beschreiben, was genau damit gemeint ist?

Maria Anna Schwarzberg [00:04:18]: Ja, sehr gern. Hochsensibilität bedeutet eigentlich nur, dass wir ein anderes, sensibleres Nervensystem haben. Das heißt, alle Sinneskanäle sind permanent offen. Da gibt es keinen Spamfilter, kein Abschalten dazwischen, was sich irgendwie einschaltet. So ist es nämlich bei normalen Menschen, dass das Gehirn auch

einfach mal Sinne mindern oder runterfahren kann, sondern bei Hochsensiblen ist es so: Alle Sinneskanäle sind permanent offen. Das ist auf der einen Seite sehr schön, weil man das Leben sehr intensiv, sehr bunt, sehr laut wahrnimmt. Auf der anderen Seite, das kann man sich vielleicht vorstellen, ist es auch sehr anstrengend, weil diese ganzen Reize ja irgendwann auch vom Gehirn verarbeitet werden müssen. Und dafür braucht unser Gehirn Ruhe, Stille, in der ihm das ermöglicht wird, und in der Zeit, in der wir jetzt gerade leben, die ist digital, die ist schnell, da geben wir uns das selbst nicht immer. Wir versuchen dann häufig, mitzuhalten mit anderen, in diesem Takt zu bleiben, höher, schneller, weiter, und das führt dazu, dass hochsensible Menschen ganz oft so ein kleines implodierendes Chaos sind, weil von außen sieht das ja keiner. Aber was da in unserem Kopf manchmal los ist, an Gedankenkarussells und Ängsten, die mit uns Achterbahn fahren, ein Horrorszenario in aller Roland Emmerich, die dabei gar nicht stattfinden, das ist schon beeindruckend. Und deswegen ist es eigentlich so wichtig, dass man überhaupt davon weiß. Denn Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern es ist wirklich eine Charaktereigenschaft, ein Merkmal unserer Persönlichkeit, das ist die gute Nachricht daran. Ungefähr 15 bis 20 Prozent aller Menschen haben das übrigens. Und es geht einfach darum, wenn ich um dieses Persönlichkeitsmerkmal weiß, wenn ich weiß, ich bin einfach sensibler, dann finde ich zumindest, kann ich mich eher damit anfreunden und kann sagen, ach deswegen brauche ich mal Zeit für mich, ach, deswegen möchte ich nicht sieben Tage die Woche unter Menschen sein. Es ist einfach mehr Verständnis da, mehr Akzeptanz. Und wir wissen, ich brauche ein bisschen Ruhe, damit dieses Gehirn sich darauf freuen kann, auch immer wieder rauszugehen und mit Reizen überflutet zu werden.

Jutta Ribbrock [00:06:47]: Weiß ich das denn? Ich habe natürlich auch auf deiner Website was gefunden, da hast du so einen Fragenkatalog, wo, sagen wir mal, wenn da vieles davon auf einen selber zutrifft, dass du sagen würdest, ja, das spricht dafür, dass du auch hochsensibel bist. Aber so, kannst du einfach so ein paar Aspekte mal nennen, wo man das dran merken könnte selber, dass man so dazugehört.

Maria Anna Schwarzberg [00:07:19]: Bei den Kurztests sei auf jeden Fall angemerkt, dass es immer spannend ist, den für sich selber zu machen. Ich weiß, man will dann wissen, bin ich das oder bin ich nicht? Und deswegen kann ich sehr gut verstehen, so einen Kurztest zu machen. Was wichtig ist, wenn man den macht, dass man so ein bisschen die gesamte Persönlichkeit und das gesamte Leben im Blick hat. Also nicht nur aus der Momentaufnahme heraus zu beantworten: Bin ich gerade überreizt, sondern das so ein bisschen auch anzuschauen, wie war das in meiner Kindheit? Wie war das in meiner Jugend? Wie ist das so in den letzten Jahren? Dann bekommt man eher einen Eindruck davon.

Jutta Ribbrock [00:07:53]: Also ob sich das immer wieder so zeigt, meinst du, ne?

Maria Anna Schwarzberg [00:07:57]: Genau, genau, weil ansonsten, wenn man wirklich nur diese Momentaufnahme nimmt, dann kann da auch immer mal wieder was Variierendes rauskommen. Deswegen immer im Hinterkopf behalten, dass man da wirklich so die gesamte Persönlichkeit so ein bisschen erfassst. Und Hochsensibilität zeigt sich auf vielfältige Arten. Also da es ja eine Veränderung der Sinne mit sich bringt, sind eben auch alle fünf Sinne betroffen. Es gibt Menschen, die nehmen auditiv, also über das Gehör, ganz viel wahr. Es gibt Menschen, die haben extreme Probleme mit Gerüchen, sind super geruchsempfindlich. Es gibt Leute, die können sich ganz toll visuell erinnern. Also wir sehen, wie so Filme vorm Auge abfahren. Was alle Hochsensiblen aber gemeinsam haben: Sie nehmen einfach sehr viel wahr, sehr viele Gefühle strömen ein. Gedankenkarussells sind sehr typisch, eine Überempfindlichkeit gegen zum Beispiel

Geräusche, aber auch so Stimulantien wie zum Beispiel Alkohol oder auch Zucker oder auch Koffein. Insgesamt reagieren wir also sehr überempfindlich. Was damit auch einhergeht, ist häufig eine verminderte Belastbarkeit, also dass wir nicht so belastbar sind wie andere Menschen, dass wir sehr perfektionistisch sind, sehr selbtkritisch und für gewöhnlich immer uns und nicht die anderen in Frage stellen. Das sollte man denken: Ich bin anders, anders ist falsch, und deswegen muss ich mich anpassen. Also auch die Überanpassung ist so eine Schattenseite der Hochsensibilität.

Jutta Ribbrock [00:09:36]: Ja, und du sagst ja eigentlich auch, du willst gar nicht so eine scharfe Unterscheidung treffen zwischen Hochsensibilität und Sensibilität. Also wenn ich mir das jetzt mal angucke, was du da auch so für Kriterien aufgeschrieben hast, also zum Beispiel dieses Perfektionistische, das kenne ich auch. Stimmung anderer Menschen beeinflussen mich, kenne ich auch noch ein paar so andere Sachen. Andererseits, so in meinem Hauptjob, wenn ich Radionachrichten mache, dann bin ich unter einem wahnsinnigen Zeitdruck, ich arbeite in einem Großraumbüro, es ist laut, ich muss schaffen, mich zu konzentrieren, kriege ich auch irgendwie hin. Also es ist wahrscheinlich nicht immer ganz so scharf konturiert, wo du sagen würdest, ja, das ist auf jeden Fall hochsensibel und das ist sensibel, aber hilft vielleicht dann auch schon was von den Sachen, die ich so für mich kultiviert habe. Also ich spreche jetzt quasi aus deiner Warte, das was du so für dich entdeckt hast, was dir helfen kann, hilft sicherlich auch vielen Menschen, die nicht in dem Sinne hochsensibel sind, aber trotzdem auch ein intensives Empfinden haben für vieles und eine Empfindlichkeit eben auch.

Maria Anna Schwarzberg [00:10:50]: Was da, glaube ich, ganz spannend ist, ist, es gibt quasi nicht nur hochsensibel und gar nicht sensibel, sondern es gibt ganz viele Facetten dazwischen. Und da eben unterschiedliche Sinne ja auch existieren und betroffen sind, kann Hochsensibilität sich auch unterschiedlich äußern. Und bei dir wäre zum Beispiel spannend zu wissen, wenn du diese Großraumbüroarbeit machst mit einem ganz starken Fokus, ganz konzentriert, also selber ganz viel Eindrücke verarbeiten musst und gleichzeitig hohe Leistung bringen musst. Wie geht es dir eigentlich damit hinterher? Das würde mich sehr interessieren.

Jutta Ribbrock [00:11:29]: Das ist, wenn ich da sitze, in der Arbeit, in einem Großraumbüro, das ist schon so. In dem Moment kann ich mich total fokussieren. Ich weiß, ich muss das auch. Ich schau auf die Uhr. Ich hab nur eine bestimmte Zeit, in die ich was fertigkriegen muss. Ich sag oft, ich hab so ein schnelles Leben mit dem Zeitdruck und so. Und natürlich erschöpft mich das auch oft. Ich bin dann zwischen, also es euphorisiert mich auch, aber es erschöpft mich auch. Und manchmal, wenn ich rausgehe und diese Stundenzahl hinter mir habe, dann fühle ich mich so ein bisschen, als wäre ich jetzt entlassen aus, also Gefangenschaft wäre zu stark gesagt, aber aus so einem Korsett. Ich bin aus dem Korsett entlassen, so würde ich es mal ausdrücken.

Maria Anna Schwarzberg [00:12:20]: Ja, das kenne ich sehr gut. Ich kann, wenn ich muss, auch so einen Hyperfokus schaffen, in dem ich auch unter argen Bedingungen arbeiten kann. Aber ich bin dann tatsächlich hinterher einfach sehr erschöpft und merke, dass ich dann eine Pause brauche.

Jutta Ribbrock [00:12:40]: Und das ist ja auch nicht unbedingt schlimm. Also es ist auch eine Arbeit, die mir sehr viel Spaß macht, neben anderen Dingen. Deshalb, ich bin so vielseitig interessiert und das zum Beispiel, dass ich diesen Podcast mache, ist auch wunderschön für mich, eine ganz andere Art und macht mir so viel Freude. Ja, deshalb ist es so, ich stelle das immer so in meinen Bauchladen, dass ich meine verschiedenen

Talente ausleben darf. Das ist einfach voll schön für mich. Das glaube ich sofort. Und da wir gerade bei ganz vielen verschiedenen Sachen machen sind, ich muss sagen, als ich gelesen habe, was du alles ausprobiert hast, gefühlt 1.000 Sachen, und es hat mich richtig mitgenommen, das zu lesen, weil ich dachte, du bist jetzt gerade mal 30, stimmt?

Maria Anna Schwarzberg [00:13:31]: Mhm.

Jutta Ribbrock [00:13:32]: Und dachte so, puh. Das kam mir so ein bisschen vor wie unter Schmerzen geboren, bis du so endlich deine richtige Ecke gefunden hast, was du probiert hast und dann immer nein und dich hinterfragt und so, wow. Kannst du das so ein bisschen schildern, was das für dir gemacht hat oder wie das, wie sich das entwickelt hat? Das fand ich sehr bewegend zu lesen.

Maria Anna Schwarzberg [00:13:57]: Ich glaube, dass das einige Menschen kennen. Ich bin zum einen sehr vielseitig interessiert, das in jedem Fall. Und ich erfahre dann auch gern mehr über bestimmte Themen oder Schwerpunkte oder was mich eben gerade begeistert. Aber dass das vor allem im Leben bei mir früher so ein Auf und Ab war, lag daran, dass ich mich selbst überhaupt nicht kannte, kreuzungslücklich war, aber wahnsinnig getrieben in diesem Versuch herauszufinden, wer bin ich denn und was will ich eigentlich. Und wie das häufig bei Menschen ist, die sehr unglücklich und unzufrieden mit sich selbst sind, habe ich dann einfach so Rollen angenommen. Das hätte ich früher auch niemals so gesagt, aber heute rückblickend kann ich das ehrlich sagen. Ich bin dann in Rollen geschlüpft. Ich habe dann ausprobiert, auch wie wäre dann das Leben, wenn ich jetzt so im schönen Winterhude lebe und Mini fahre und dabei tolles Geld verdiene und bin in diese Rolle dieser Person geschlüpft, die aber eigentlich gar nicht ich war. Oder ich bin in die Rolle geschlüpft, dass ich jetzt unbedingt Single sein muss, weil dann verbringt man viel Zeit alleine und trinkt Sekt aus Flaschen und ist Pizza im Bett und da wohnt man dann natürlich in einer Frauen-WG und so. Ich habe wirklich Rollen angenommen, weil ich immer gehofft und gedacht habe, das würde mich dann glücklich machen. Das hat natürlich nicht funktioniert, weil ich eben einfach in dieser Rolle gelebt habe, aber nicht dem Kern näher gekommen bin, was mich denn jetzt eigentlich ausmacht. Und dadurch ist es in jedem Fall zustande gekommen, dass ich persönlich auch sage, ja, also was ich so bis 25 erlebt habe, Halleluja, da war auf jeden Fall einiges dabei.

Jutta Ribbrock [00:15:55]: Ja, also als Beispiel mal, du hast im Opferschutz gearbeitet, in Hamburg, Behördensjob, der dir Sicherheit geboten hat. Aber du hast natürlich da auch mit krassen Fällen zu tun gehabt, die gerade mit deiner sehr großen Empfindsamkeit wahrscheinlich dich ganz schön tief getroffen haben manchmal, oder?

Maria Anna Schwarzberg [00:16:22]: Ja, das auf jeden Fall. Das war ein sehr fordernder Job, der zudem zumindest in Hamburg und zu dieser Zeit auch keinerlei Unterstützung durch Supervision oder so was erfahren hat. Das heißt, man war auch einfach insgesamt sehr alleine mit dieser Arbeit. Man hatte natürlich Kollegen und Kolleginnen, mit denen man sich austauschen konnte, aber eben nicht in der Form, wie es eigentlich diese Arbeit braucht. Dass wirklich auch das Personal selbst die Aufarbeitung erfährt. Und das hat mich persönlich sehr belastet. Ich bin ein sehr empathischer Mensch, den Schicksale arg mitnehmen. Und bei mir hat auch dieser Trick, das haben immer alle gesagt, wenn du die zehn Etagen runterfährst, musst du die Fälle oben lassen. Das ist eine super Idee, aber hat in der Umsetzung bei mir überhaupt nicht funktioniert. Für viele hat es sicherlich funktioniert, aber für mich nicht. Es gab einfach trotzdem Fälle, die ... Also, gerade bei mir war das immer so, wenn ältere Menschen oder Kinder betroffen waren. Das sind teilweise leichte Delikte gewesen, wie Körperverletzungen oder

Raubüberfälle, aber eben auch Missbrauch, Vergewaltigung, Mord. Und das dann einfach mal eben so im zehnten Stock gedanklich liegen zu lassen, ist mir wirklich nicht gelungen.

Jutta Ribbrock [00:17:40]: Ja krass. Hast du dich mal gefragt, warum du dir genau das ausgesucht hast, wo es doch wahrscheinlich für dich recht schnell spürbar war, dass dich das so sehr trifft, auch mit solchen Lebensgeschichten zu tun zu haben?

Maria Anna Schwarzberg [00:18:01]: Ich fand die Arbeit im kriminalpolizeilichen Bereich immer sehr interessant. Und ich habe einfach im Bereich der öffentlichen Verwaltung studiert. Und da gibt es aus meiner Perspektive, das kann gerne jeder und jeder anders sehen, nicht so viel super spannende und brisante Jobs. Und ich hatte durch Zufall in dem Bereich ein Praktikum gemacht. Und das war dann auch ganz interessant. Und ich war auch einfach gut. Und diese Bestätigung meiner Leistung hat dann dazu geführt, dass ich dachte, oh da kann ich aber bleiben, weil da bin ich ja gut drin. Das ist offensichtlich eine Rolle, die mir gut steht und so ist das gekommen, dass ich da eigentlich gelandet bin. Ja, aber auch meine Kollegen und Kolleginnen haben sehr oft gesagt, Maria, was machst du eigentlich in der Behörde? Also nicht, dass deine Arbeit nicht gut wäre, die war wirklich einfach super, weil ich auch so ein Leistungsmensch bin, aber so von In der ganzen Mentalität stand einfach immer wieder im Raum so. Das ist doch eigentlich hier nicht so wirklich deins, oder?

Jutta Ribbrock [00:19:12]: Weil du eigentlich ja so ein kreativer Typ bist. Gerade, wo du das gesagt hast, weil ich es gut konnte, dachte ich, es gibt ja so einen Gegensatz, was man nicht mal sagt. Warum machst du das? Weil ich es kann. Und die Antwort, die passende Antwort, die du ja auch gesucht hast, ist eher, weil du es möchtest. Das war ja deine unglaublich lange Suche. Bis du gesagt hast jetzt, mein Job ist Hochsensibilität. Genau, das stimmt. Was umfasst das? Was ist das?

Maria Anna Schwarzberg [00:19:44]: Ja, also ich bin in erster Linie und von ganzem Herzen und gern Autorin. Das ist das, was ich wirklich gerne mache, wobei mir nie langweilig wird, weil es für mich viele Dinge vereinbart. Also zum einen vereinbart es, meine Stärke, Menschen mit in ein Gefühl hineinzunehmen und es ihnen zu präsentieren. Zum anderen bietet es mir die Möglichkeit, mich in unterschiedlichsten Bereichen in unterschiedlichen Tiefgängen einzuarbeiten, zu recherchieren. Und es gibt mir die Plattform und Möglichkeit, über Themen, die mir am Herzen liegen, zu berichten und eine breite Masse zu erreichen. Und das sind für mich einfach Themen, die die Sensibilität betreffen. Aber auch, die darüber hinausgehen. Denn Sensibilität ist ja nicht das einzige Thema, was zum gesellschaftlichen Stigma unterliegt, sondern es gibt ja sehr, sehr viele Bereiche unserer Gesellschaft, die völlig außen vor gelassen werden, bei denen so viel Scham herrscht. Und das ist so schade drum. Mich macht das immer ganz doll traurig und wütend, wenn ich sehe, wie viele Menschen nicht sie selbst sind, wie sie sich verstecken müssen, wie sie nicht trauen. Sei das im Bereich Geschlechtssexualität, Transgender, sei das Homosexualität, aber sei das auch einfach im Bereich der Arbeit. Ich traue mich nicht den Job zu wechseln, ich traue mir nicht das zu machen, was ich wirklich will. Mich schockiert das immer wieder und mich erfüllt das wirklich mit Traurigkeit, wie unsere eigene Gesellschaft uns so stark einschränken kann. Und umso schöner ist es dann einfach als Autorin, bewusst den Spiegel vorhalten zu können, aufzuklären, Mut zu machen. Das ist was, was ich sehr, sehr gerne mache. Und irgendwann ist daraus eben ein kleiner Verlag entstanden, aber das war eigentlich eher aus dem Gefühl heraus, ich möchte was mit Büchern machen, also schon durchs Autorentum und dieser Gedanke, ja aber irgendwie, was muss man dafür tun und so. Und so ist es eigentlich zu dieser Idee

mit dem Verlag gekommen, der jetzt immer mehr wächst und immer größer wird. Aber es ist halt wirklich das Wort und die Macht der Worte, die mich an diesem Beruf so reizen.

Jutta Ribbrock [00:22:20]: Und wie eng bist du in Kontakt mit Menschen, die du ansprichst? Also ist es auch so, dass du einzelne Menschen persönlich unterstützt? Oder kommunizierst du hauptsächlich eben über dieses Mediale, dass man sich dein Podcast anhören kann, dass man deine Bücher lesen kann?

Maria Anna Schwarzberg [00:22:42]: Also ich kommuniziere eigentlich nur über das Mediale. Zum einen, weil ich keine zertifizierte medizinische oder psychologisch fundierte Ausbildung hätte, um Menschen anderweitige Unterstützung zukommen zu lassen. Das finde ich ist immer ein ganz wichtiger Punkt. Denn gerade wenn es um unsere Psyche, um unseren Geist geht, müssen wir uns einfach immer wieder vor Augen halten, dass, wenn wir Unterstützung und Hilfe in Anspruch nehmen, dass eine Operation am offenen Herzen und Hirn ist. Und darüber sind sich viele Menschen nicht im Klaren. Und geben deswegen einfach leichtfertig individualisierte Tipps oder denken, dass sie Menschen helfen können. Das finde ich immer ganz schwierig. Und deswegen bin ich allein schon dazu nicht befähigt. Und ich muss auch sagen, ich möchte das auch ganz persönlich nicht. Ich bin eher introvertiert und suche weniger Kontakt und Gesellschaft als andere Menschen. Und mich bringt das einfach sehr stark an meine Grenzen, wenn ich jetzt dauerhaft im Einzelkontakt mit Menschen stehen müsste.

Jutta Ribbrock [00:23:50]: Und zugleich ist es ja auch eine Gratwanderung, dass du auch das Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe hast und zugleich sehr, sehr persönlich bist. Du gibst dir sehr viel von der Preis.

Maria Anna Schwarzberg [00:24:07]: Ja, also auf jeden Fall. Aber da ist für mich eine sehr feine Nuance, die ich immer wieder wahre und die da für mich diese Grenze abbildet. Und das ist die zwischen privat und persönlich. Ich bin sehr persönlich, weil man sehr viel über meine Gedankengänge, über bestimmte Teile der Vergangenheit oder auch über bestimmten Teile der Gegenwart erfährt. Das ist persönlich und das ist schön, weil das ist nahbar und das teile ich auch gern und ich spreche mich auch dafür aus, dass viel mehr Menschen tun, und zwar nicht nur die guten Dinge, sowas wie Hochzeiten, Kinder, Urlaube, Häuser und neue Autos, sondern gerade auch so Momente des Scheiterns, des Bodensatzes, Dauerstresses und was es einfach alles noch so gibt. Was ich aber eben nicht teile, ist Privates, und das ist für mich eben diese Grenze, also die Menschen wissen, dass ich prinzipiell verheiratet bin, aber sie wissen nicht mit wem, sie wissen nicht, wie hat die Hochzeit konkret ausgesehen, wie sieht unser Alltag aus, wer sind meine Freunde, wer ist meine Familie, wie konkret gestaltet sich mein Leben, und das würde ich auch immer schützen und auch weiterhin nicht preisgeben. Ich möchte nicht mit meinem Privatleben irgendwie Erfolge einsammeln, sondern schlichtweg mit meiner Arbeit.

Jutta Ribbrock [00:25:35]: Und was auch anknöpfend an dieses Thema ja auch eine Gratwanderung ist, dass du auch viel in deinem Leben so erlebst, dass ja, du möchtest gesellig sein, in Kontakt mit Menschen sein. Andererseits ist eben dieses, dass alles so ungefiltert auf dich einströmt und du dir Abgrenzungen auch suchen möchtest, damit es dich nicht voller Wucht trifft. Wie findest du einen Weg zwischen dieser, ich sag jetzt mal so... Durchlässigkeit, die ja auch was total Schönes ist. Also die tiefe Empfindung, das tiefe Erleben mit Gefühl mit anderen und auf der anderen Seite dem richtigen Maß an Rückzug und Selbstschutz. Wie findest du die Balance?

Maria Anna Schwarzberg [00:26:20]: Ich bin ja diejenige, die darüber bestimmen kann, inwieweit sie Personen an sich heranlässt oder wie viel ich arbeite, wie viel mich quasi in dieses Feld begebe, das mich Ressourcen kostet. Und auch im gleichen Atemzug gestalte ich ja mein Zeitpensum, in dem ich meine Ressourcen wieder auffülle. Also das ist tatsächlich eine Form von Selbstbestimmung, dass ich darauf achte und die Verantwortung für mich übernehme.

Jutta Ribbrock [00:26:58]: Das hast du, so wie du das beschreibst, auch in deinem Buch, Proud to be Sensibelchen, da hast du ja wirklich hart dran gearbeitet. Wenn ich so sehe, dass du eigentlich zuvor genau das Gegenteil gemacht hast, mit 60-Stundenwochen und so, bist du ja ganz viel über Grenzen gegangen. Kriegst du das jetzt im Großen und Ganzen gut hin?

Maria Anna Schwarzberg [00:27:23]: Ja, ich würde sagen, da hat sich sehr viel verändert. Ich hab auch immer noch wieder Momente, wo ich mehr gestresst bin und in alte Muster falle. Aber im Gegensatz zu früher werden die mir heute einfach sehr schnell bewusst. Und in dem Moment, wo sie bewusst werden, kann ich mich auf ein anderes Verhalten entscheiden. Auch wenn das manchmal schwer ist. Ich weiß zum Beispiel, dass, wenn ich so Symptome von Dauerstress merke, es mir hilft, in die Pause zu gehen, runterzufahren, mich wieder auf Strukturen zu besinnen, dass ich morgens ausreichend Zeit habe, dass ich regelmäßig meditiere. Und natürlich sagt das Gehirn eigentlich nein, nein, nein, damit verlieren wir Zeit, das können wir uns jetzt nicht leisten mit dem Meditieren, ne? Ja, und ich bin dann aber da, dass ich sage, doch, genau das brauchen wir jetzt und das ziehe ich jetzt durch. Und in dem Moment, wo ich das schon anfange, mich wieder mehr zu besinnen auf ein bewusstes Leben, merke ich ja sofort, dass es mir gut tut. Und das ist einfach so ein Übungsprozess über die Jahre gewesen, der mir heute immer mehr bewusst macht, wie sich mein Umgang vor allem mit Stress eben verändert hat. Aber wie gesagt, auch ich muss da immer wieder nachjustieren oder tappe wieder in alte Strukturen, bei denen ich denke, ah, täglich grüßendes Murmeltier. Fangen wir noch mal von vorne an.

Jutta Ribbrock [00:28:42]: Aber toll ist einfach, dass du es meistens merkst. Das ist ja das, womit es erst mal anfängt. Das heißt nicht, dass es einem immer gelingt und man nicht doch mal wieder hektisch losrennt, aber der Anfang ist schon mal, dass man es überhaupt wahrnimmt.

Maria Anna Schwarzberg [00:28:56]: Ja, das auf jeden Fall. Ich denke, das ist sogar das wichtigste Momentum, weil alles, was ich nicht wahrnehme, kann ich ja auch nicht verändern. Wenn wir das Bewusstsein haben und uns dann einfach bestimmte Dinge auffallen, dann haben wir die Möglichkeit zu sagen, hier hake ich jetzt ein, hier mache ich jetzt was anderes.

Jutta Ribbrock [00:29:19]: Du hast ja auch beschlossen, dieses Gefühl, irgendwas ist anders mit mir. Was ist eigentlich los mit mir? Und dass das wie so eine Befreiung war, als du das erste Mal etwas über Hochsensibilität gelesen hast. Was ist da alles von dir abgefallen? Das ist ja wie eine Offenbarung gewesen, oder?

Maria Anna Schwarzberg [00:29:40]: Ja, also zum einen hatte ich einfach ein Wort für das, was ich von mir selber ja schon wusste. Also das, was quasi Hochsensibilität ausmacht, war mir gar nicht so neu. Aber dafür ein Wort zu haben und damit Identifikationsmöglichkeiten, das hat auf jeden Fall viel verändert. Dann dieses Wissen, dass ich damit eben nicht allein bin, sondern es auch sehr viele andere Hochsensible gibt.

Also dass ich, ja, dass ich einfach einer Gruppe angehöre. Das ist uns Menschen ja auch immer sehr wichtig. Das dritte, was dann so passiert ist, war einfach, dass ich gedacht habe, geil, ist das keine Krankheit. Ich bin nicht komplett irgendwie durchgeknallt. Ja, es ist tatsächlich einfach nur ein Teil der Persönlichkeit. Und das vierte war, dass ich für mich mich einfach besser annehmen konnte. Also ich konnte nicht sofort im nächsten Moment, aber ich konnte mich so, wie ich war, besser annehmen. Also während ich mir vorher verboten habe, die meisten Abende mit mir allein zu verbringen, war das plötzlich okay. Als ich wusste, ach so, ich bin sensibel, war das so, ja na klar, kann ich viel mehr lesen und viel mehr zu Hause sein, viel mehr die Dinge machen, die mir gefallen, weil ich bin ja sensibel und vorher habe ich mir die so oft verboten und versucht, mich anzupassen, also eigentlich total bescheuert, aber das war, glaube ich, so der schönste Effekt, dass ich mich einfach besser annehmen konnte.

Jutta Ribbrock [00:31:14]: Genau, wo du sonst dachtest, du musst bei allem irgendwie mitmachen und mitrennen. Und andere treffen sich auch fünf Abende die Woche. Wieso fällt mir das eigentlich so schwer? Und dann hast du das Gefühl gehabt, ja, das ist einfach total in Ordnung, weil ich folge eigentlich meinem Bauchgefühl. Genau. Was kriegst du für Feedback in der Hinsicht? Ich könnte mir vorstellen, dass durch deine Arbeit, durch deinen regelmäßigen Podcast auch, der ja auch Proud to be Sensibelchen heißt, es vielen anderen Menschen auch so geht, dass sie denken, aha, okay, offenbar ist das mit mir los. Kriegst du das oft so als Reaktion?

Maria Anna Schwarzberg [00:31:52]: Ja, auf jeden Fall. Dadurch, dass ich einfach viele Menschen mit meiner Arbeit erreiche, ist da auch eine enorme Resonanz und das finde ich auch immer wieder schön, dann zu hören, was das anderen Menschen gibt, wie es ihnen hilft, weil es für mich, ja, so ein bisschen die Gegenwährung meiner Arbeit ist. Ich erfahre dadurch immer wieder diese Wertschätzung und weiß, die Wichtigkeit, und das unterstützt mich noch mal mehr in diesem Warum mache ich das? Und es ist einfach auch wirklich schön zu erfahren, was bewegt Menschen? Was wollen sie vielleicht wissen? Was möchten sie noch mehr? Was sind Dinge, die ich vielleicht noch nicht genug beschrieben und erklärt habe? Oder wo ist noch mal Potenzial da, jemanden ins Gespräch einzuladen, der in diesem Bereich viel mehr Expertise hat und damit gute Informationen bereithält, also für mich wirklich ein ganz wichtiger Teil meiner Arbeit.

Jutta Ribbrock [00:33:01]: Das eine eben die Befreiung, die du damit auch gibst, wahrscheinlich Menschen, die sich ähnlich gefühlt haben wie du und es nicht benennen konnten. Und das andere, was du gerade ansprichst, man könnte ja meinen, okay, irgendwann ist Hochsensibilität mal erklärt, mal auserzählt. Du hast es von allen Seiten abeklopft, aber du sprudelst ja geradezu mit lauter neuen Folgen immer in deinem Podcast. Verselbstständigt sich so ein bisschen, oder? Also da kommen immer neue Ideen wieder dazu.

Maria Anna Schwarzberg [00:33:36]: Ja, es ist einfach ein riesiger Bereich, Sensibilität an sich, weil sie uns ganz persönlich betrifft und Menschen dadurch ein hohes Interesse. Wir haben ja immer ein hohes Interesse an uns selbst und wie wir unser Leben angenehmer gestalten können. Und gleichzeitig bewegt das häufig den Hebel, auch für andere etwas zu bewegen. Aber wir brauchen halt immer den Hebel für uns selbst, ja, diese intrinsische Motivation. Damit wir das sehen, also auch zum Beispiel der Klimawandel ist für mich ein sehr sensibles Thema, das ich häufig mitbehandle, aber nicht aus der Perspektive, dass ich konkret über den Klimawandel aufkläre, sondern dass ich zum Beispiel darüber spreche, wie sehr uns Bodenständigkeit hilft zu einem erfüllten und entspannten Leben und es einfach ein unfassbar guter Nebeneffekt ist, dass wir dadurch

die Umwelt schonen. Dass wir dadurch das Klima schonen. Das ist immer wieder der Hebel, den ich setze. Also diese Hilfe zur Selbsthilfe. Auch Stewards und Stewardessen im Flugzeug sagen ja schon, erst sich selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen und dann andern. Und ich glaube eben wirklich, wenn wir bei uns diesen Hebel bewegen und es uns gut geht, dann können wir auch einfach darüber hinaus mehr bewirken und können dafür sorgen, dass in unserer Gesellschaft sensible Themen wieder mehr Raum bekommen.

Jutta Ribbrock [00:34:59]: Ist ja im Moment auch ein Riesenthema. Die ganze Klimamathematik, die Bewegung Fridays for Future und so weiter. Das hat ja natürlich auch zwei Wirkungen. Also Leute werden aufgerüttelt. Andere könnte es vielleicht auch ängstigen. Also es ist so, als wäre das wie Sonnensog, dass jetzt gerade kommen wieder ganz viele Berichte, Gletscherschmelzen, Meeresspiegel steigen. Die das Gefühl, kann ich selber irgendwie handeln, könnte vielleicht für manche wirklich wie so weggespült werden dadurch, weil es so massiv erscheint gerade, dass das sich alles beschleunigt und die Klimaeffekte vielleicht doch schneller und massiver jetzt eintreten, als man so gedacht hat. Also diese Bewusstmachung hat auch so ein bisschen zwei Seiten. Und du hast ja gerade gesagt, du versuchst im Grunde, was kann man so selber in seinem eigenen Leben tun? Und manchmal fühlt man sich einfach wie so ein klitzekleines Rädchen nur in dem ganzen.

Maria Anna Schwarzberg [00:36:09]: Ja, ich glaube auch, dass es nie darum geht, dass ich allein die Welt retten muss oder kann. Das geht einfach nicht. Aber ich glaube, was eben extrem wichtig ist, ist, sich dem Thema und auch der Angst zu stellen. Ich finde, Klimaangst ist eine sehr reale Angst, die, was ihre Berechtigung hat, gerade im Hinblick auf die Veränderungen, die gerade stattfinden. Und wenn wir uns anschauen, wie viel schneller einfach unser Klima kippen könnte, dann ist es eine sehr berechtigte Angst. Und trotzdem glaube ich, dass es immer ganz wichtig ist, sich nicht dieser Starre hinzugeben und völlig erschlagen zu werden, sondern zu schauen, welche Möglichkeiten habe ich, was kann ich ganz persönlich machen in meinem Zuhause, in meinem Alltag, in meinem Umfeld? Denn wenn jeder und jeder mit kleinen Schritten anfängt und wenn wir uns vorstellen, dass das sieben Millionen Menschen machen, dann bewegen wir im Gesamten wieder ganz, ganz viel.

Jutta Ribbrock [00:37:12]: Das wollte ich gerne ansprechen, weil du bist ja jetzt guter Hoffnung, wie man so schön sagt. Also du bekommst bald dein erstes Kind. Und ich bin ja selbst auch Mutter, ich habe zwei tolle Töchter. Und im Grunde ist es für mich auch Ausdruck dessen, dass ich Vertrauen habe, dass wir doch mit unserer Welt weiter gut umgehen werden und auch die Kinder ein schönes Leben haben werden. Wie geht dir das?

Maria Anna Schwarzberg [00:37:44]: Ja, ich glaube ganz prinzipiell auch daran, dass wir das Ruder rumreißen können, wenn wir uns tatsächlich bemühen und tätig werden. Und ich finde, gerade im Hinblick darauf, dass man Kinder hat oder wenn man welche bekommt, ist es nochmal eine größere Motivation, weil wir dürften das jetzt eigentlich noch alles ganz gut überleben. Aber es geht ja gerade um die nachfolgenden Generationen und was wir denen hinterlassen. Eben einen Planeten, wie wir ihn selber genießen können oder eher so einen Wall-E-Planeten, der letzte räumt die Erde auf. Aber ich könnte mir eben auch vorstellen, dass das doch alles mehr ins Kippen kommt. Aber dann finde ich es ein sehr beruhigender Gedanke zu wissen, ich habe mein Möglichstes gegeben. Ich habe es versucht und wenn es dann nicht aufzuhalten ist, ist es nicht aufzuhalten. Also ein sehr dystopischer Gedanke auch. Aber prinzipiell glaube ich daran, dass wenn wir uns jetzt

bewegen und einfach alle ein Stück weit mitmachen, dass es da ganz viel Potenzial gibt für sehr, sehr, viele gute Dinge.

Jutta Ribbrock [00:39:02]: Ja, sein Bestes gegeben zu haben, das ist glaube ich, dass man zumindest selber das Empfinden hat, das ist total wichtig. Und jetzt kommt bald dein Kind auf die Welt. Ich wollte dich gerne noch fragen, machst du dir Gedanken darüber, ob auch dein Kind hochsensibel sein wird? Wünscht du es dir?

Maria Anna Schwarzberg [00:39:28]: Eher nicht. Das ist mir ehrlich total gleich. Ich glaube, wir können das sowieso nicht beeinflussen und können einfach immer nur den Menschen, denen wir auf die Welt verhelfen, Halt und Geduld und Liebe geben. Jeder Mensch ist einfach der Mensch, der er ist und sollte sich auch genauso entfalten und entwickeln können. Ich habe da auch tatsächlich keine Präferenz. Hochsensibilität ist eine neutrale Eigenschaft, genau wie jeder andere auch. Es ist immer ein bisschen, was man draus macht. Und deswegen bin ich eigentlich eher gespannt, wie unsere Tochter dann so wird.

Jutta Ribbrock [00:40:07]: Ja, das ist auch total aufregend. Ich habe eben gedacht, wir haben ja so darüber gesprochen, was auch für Begrenzungen sind in der Hochsensibilität oder was daran anstrengend ist. Lass uns doch mal so richtig schwelgen, was ist eigentlich toll daran? Das gibt ja so viel Positives. Also, was wir schon mal kurz angedeutet haben, eben auch so ein tiefes Empfinden. Was kannst du dazu noch so erzählen.

Maria Anna Schwarzberg [00:40:45]: Also ich finde an der Hochsensibilität besonders schön, dass ich so viel wahrnehme und auch dass ich so viel fühle. Ich möchte das nicht missen, auch wenn das manchmal anstrengend ist, aber die meiste Zeit empfinde ich das als sehr positiv. Und auch die ganzen Gedankengänge, die dadurch passieren, also dieses viele Querdenken, ist etwas, was mir zum Beispiel in meiner Selbstständigkeit enorm hilft, weil ich ein Unternehmen führen muss und dass es echt ein Kreativjob ist. Man denkt immer, Kreative ist nur Malen, Schreiben, Basteln und so. Aber so ein Unternehmen zu führen, ist echt Kreativarbeit, weil es immer neue Baustellen und Herausforderungen gibt und spontane Probleme, bei denen man denkt, wie zur Hölle konnte das jetzt eigentlich passieren? Und da ist es gut, dass ich so ein Gehirn habe, was A, so viel wahrnimmt, aber B, auch so schön umschalten kann auf Lösungen finden, welche Optionen und Möglichkeiten gibt es, abzuwägen, was ist daran gut, was ist daran schlecht und dann immer mit dem Bauchgefühl um einen Klang der Entscheidung zu treffen. Außerdem ist natürlich diese Sensibilität ausschlaggebend dafür, dass ich die Autorin bin, die ich bin und das heißt rein beruflich, also ein enormer Vorteil in dem, was ich tue in meiner Selbstständigkeit als Unternehmerin. Aber eben auch privat, also dieses Tiefe-Fühlen, dieses intensive Wahrnehmen, das möchte ich um keinen Preis der Welt hergeben. Und auch dieses introvertierte Zurückgezogene. Ich liebe das, dass ich so eine Einsiedlerin bin und die meiste Zeit mit mir und in meiner kleinen Familie verbringe und mit meinem Hund draußen und mit der Nase in den Büchern. Also ich habe tatsächlich einfach null Bedürfnis danach, ständig unter irgendwelchen Menschen auf irgendwelche Partys zu sein, mir gibt das einfach nichts. Also nicht, dass ich meine Freunde oder so nicht schätzen würde, ich habe die alle gerne, aber ich habe einfach zum Beispiel nicht das Bedürfnis, die täglich oder wöchentlich zu sehen. Und ich mag das, ich finde das wirklich gut. Ich freue mich auch für alle, die ein anderes Bedürfnis haben, möchte das auch überhaupt nicht schlechtreden, aber ich für mich, ich bin echt gern sensibel und einsiedlerisch und introvertiert und genieße das voll.

Jutta Ribbrock [00:43:07]: Und jetzt hast du ja das große Projekt Familie erst mal in der näheren Zukunft. Und was schwirrt dir noch so im Kopf rum, was du noch weitermachen willst zu deinem Thema Hochsensibilität in deinem Unternehmen, was du?

Maria Anna Schwarzberg [00:43:25]: Ja, also wir bauen natürlich im Moment den Verlag verstärkt aus. Möchten mehr im Bereich Sensibilität publizieren. Das ist was, was mir große Freude bringt und mich auch sehr fordert. Ich möchte generell noch mehr unter anderem auch mit dem Verlag dazu beitragen, dass unsere Gesellschaft in einem sozialen Wandel folgt, der auch immer mehr eintritt. Da möchte ich gerne zu beitragen. Das ist mir ein persönliches Anliegen. Ich würde, glaube ich, irgendwann gerne was auch abseits vom Online-Bereich machen. Also ein Büchercafé, einen Bücheraladen, das wäre noch mal so ein Lebenstraum. Aber überhaupt gar nicht zwangsläufig für die nächsten Jahre, sondern so langfristig gesehen. Bin ich einfach sehr gespannt, wo der ganze Weg noch so hingeht.

Jutta Ribbrock [00:44:21]: Ja, es ist ja auch immer so, eben habe ich es angesprochen, dass du ganz schön lange gewurschtelt hast, bis du so deine richtige Ecke gefunden hast. Das ist ja immer so das, was für jetzt die richtige Ecke ist. So wie ich dich jetzt wahrgenommen habe, auch mit allem, was ich gelesen habe von dir, kann ich mir vorstellen, dass dir noch viele tolle Ideen in den Kopf kommen in deinen ganzen noch kommenden Lebensjahren.

Maria Anna Schwarzberg [00:44:46]: Vielen Dank.

Jutta Ribbrock [00:44:48]: Das klingt so, vor allem, weil du auch so sehr immer den Sachen auf den Grund gehst und ganz sicher sein willst. Ja, genau das will ich jetzt machen. So ein Gefühl hat mir das gemacht, was ich da gelesen habe von dir. Ja, das stimmt. Eins finde ich noch lustig, weil Du mal gesagt hast, dass Du Deinen Podcast so ein bisschen wie als Selbstgespräche bezeichnest, in die Du Dich manchmal selbst überraschst. Und ich habe mich gefragt, aha, wie entstehen die? Du denkst dir natürlich ein Thema aus, über das du an dem Tag sprechen möchtest. Aber du plauderst wahrscheinlich auch einfach drauf los, oder? Wie entsteht das Ding?

Maria Anna Schwarzberg [00:45:30]: Ich habe schon einen roten Faden im Kopf, wo ich hin will und was mir in dieser Folge quasi als Quintessenz wichtig zu sagen ist, aber auch irgendwie zwischendurch Etappen, aber ich habe eben keine vorgefertigten Notizen oder Fragen liegen, auch für Interviews nicht, sondern folge gerne eben diesem roten Faden anhand meines Bauchgefühls und mache auch gerne mal Ausflüge links und rechts, habe aber zum Glück das Talent, dass ich immer wieder zum roten Faden zurückkomme und mich nicht selber verliere. Also in der Schwangerschaft schon, da hatte ich auch ein oder zweimal den Moment so mitten in der Podcastfolge. Was wollte ich jetzt eigentlich sagen? Das war mir ein völlig neues Gefühl, aber die Schwangerschaftsdemenz war schuld daran. Aber prinzipiell genau entstehen dadurch einfach dann auch viele, viele Gedanken, die ich vorher gar nicht so hab kommen sehen oder planen können, dass ich im Gespräch mit mir selbst einfach merke. Oh, das ist so eine andere Szene habe ich vorher gar nicht jetzt so gehabt, aber gut, dass ich den anspreche, weil der ist wichtig für das Thema.

Jutta Ribbrock [00:46:36]: Das ist lustig, weil das ist übrigens bei diesem Podcast einfach ganz leben auch so, dass ich mir natürlich vorher mal was vorstelle, worüber ich mit meinen Gesprächspartnern spreche und dann kommt was ganz anderes dabei raus und das finde ich immer super toll. Aber eins ist immer gleich. Ich stelle nämlich immer eine Frage am Schluss. Was ist für dich persönlich Glück?

Maria Anna Schwarzberg [00:47:08]: Für mich persönlich ist Glück, ganz bewusst Zeit zu verleben. Also nicht anderen Anforderungen, Erwartungen, To-do's und Aufgaben hinterher zu laufen, sondern bewusst und selbst zu entscheiden, was mache ich mit der Zeit, die mir heute in dieser Woche, diesem Monat, diesem Leben zur Verfügung steht, weil ich finde, dass Zeit das höchste Gut ist, was wir haben.

Jutta Ribbrock [00:47:43]: Wunderbar, also möglichst selbstbestimmt, ne? Genau. Wunderbar. Liebe Maria Anna, ich wünsche dir alles Gute für das, was vor dir liegt und freue mich auf noch ganz vieles, was aus dir so rausprudelt und ich danke dir.

Maria Anna Schwarzberg [00:48:02]: Dir sehr für dieses schöne Gespräch. Vielen, vielen Dank. Es war mir eine große Freude.

Jutta Ribbrock [00:48:18]: 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 dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf einfach-ganz-leben.de. Und weitere Podcasts gibt es auf Podcast. Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge. Ich freue mich, wenn ihr wieder rein hört. Bis bald!