

Podcast mit René Träder

****Sprecher 1 [00:00:05]:**** Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur ****Stress und Hektik****. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige ****Adventskalender-Hörbuch**** von der ****Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler****. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock [00:01:29]:**** Herzlich willkommen zur neuen Folge von ****Einfach ganz leben****, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin ****Jutta Ribbrock****, Moderatorin, Journalistin, Sprecherin und Autorin und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben freudvoller, spannender und zugleich entspannter macht. Heute ist bei mir ****René Träder****. Er ist Psychologe, Journalist und macht Radio, so wie ich auch. Er moderiert auch Podcasts und unterstützt als Psychologe einzelne Menschen, Teams und Unternehmen. Und dann hat er auch noch ein wunderbares Buch geschrieben mit dem Titel: ****Das Leben so? Nein, ich so? Doch!**** Also wie wir alle so frech, selbstbewusst und seelisch stark dem Leben die Stirn bieten können, darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Lieber René Träder, schön, dass du da bist!

****René Träder [00:02:32]:**** Liebe Jutta, vielen Dank für die Einladung und vielen Dank auch für die kleine Einleitung. Ich freue mich immer ganz besonders darauf, wie die Moderatorin oder der Moderator den Titel ausspricht und du hast da auch so schön die Emotionen reingegeben. Das hat mir sehr, sehr gut gefallen. Genau, dieses Doch! Und auch wenn dieses Leben noch so hart Nein sagt, dass man dann trotzdem sagt: Doch! Aber mir ist es wichtig, es ist mein fucking Leben, könnte man ja auch sagen. Und ich mache das so wie ich das gerne möchte, auch wenn Steine irgendwie im Weg liegen. Genauso, ja.

****Jutta Ribbrock [00:03:06]:**** Ich mag ja den Buchtitel, weil der so herrlich unwissenschaftlich ist. Das erinnert mich an so Kinderzoff. Nein! Doch! Nein!

****René Träder [00:03:14]:**** Und weißt du was, der Buchtitel hat gestern einen Preis gewonnen, und zwar bei Deutschlandfunk Kultur. Das ist der ****Mops des Jahres****, das ist der Preis für den ungewöhnlichsten Buchtitel eines Jahres. Da habe ich mich sehr darüber gefreut gestern.

****Jutta Ribbrock [00:03:30]:**** Ja, super cool. Du René, sag mal, wie geht's denn dir?

****René Träder [00:03:32]:**** Mir geht's sehr gut. Ich habe mich schon gefreut auf unseren Call hier und ich habe mir sogar was extra für dich angezogen. Das kannst du jetzt leider gar nicht sehen, weil wir kein Video haben, aber ich habe mir einen Pulli angezogen, wo ****Alf**** vorne drauf ist. Ganz groß Alf, der so seinen Daumen nach oben macht und Alf ist quasi ja auch so ein Held meiner Kindheit, der eben auch mit seinem ****Null Problemo****

einfach eine total coole Person, sage ich mal, für mich war, der irgendwie auch gezeigt hat, hey, mit Humor kommt man weiter oder auch mal frech sein und ja, ein gutes Leben führen, egal auf welchem Planeten man gerade gelandet ist.

****Jutta Ribbrock [00:04:12]:**** Aber dass du Alf aus der Mottenkiste holst, das finde ich ja echt lustig.

****René Träder [00:04:17]:**** Und wie geht es dir, Jutta?

****Jutta Ribbrock [00:04:19]:**** Mir geht's sehr gut. Es regnet heute in München und ich habe trotzdem gute Laune. Haha. Und das war natürlich gleich die erste Testfrage, ist ja klar, weil ich habe ja in deinem Buch was dazu gefunden, weil du sagst, diese Frage, hey, wie geht's dir, dass die oft nur so eine ****Floskel**** ist und dass wir sie selten tatsächlich ernsthaft beantworten. Meist nur so: Gut und hier? Wobei, ich muss ja sagen, ich finde es unendlich wohltuend, wenn jemand einfach mal sagt: ****Gut****. So ganz uneingeschränkt. Meistens kommt ja so was wie entweder: Gut und dir? Oder: Ja, ganz gut, aber... und schwupps, ist der Fokus auf den negativen Sachen. Irgendwas ist ja immer blöd. Und da sind wir doch gleich beim Thema, welche ****Haltung**** nehme ich zum Leben ein, oder? Das beschäftigt dich doch sehr.

****René Träder [00:05:09]:**** Ja, das ist ein ganz großes Thema und in diesem ****Wie geht es dir?**** steckt ja so viel drin. Eine Erweiterung möchte ich gerne noch mitgeben. Manchmal sagt man ja auch, ja, mir geht es gut, obwohl es einem nicht gut ist, weil man denkt, ja, mir müsste es gut gehen oder ich darf jetzt nicht schwach sein, ich muss funktionieren und dann gehen ja die Probleme im Grunde genommen los, weil dann ja auch Konflikte ganz schnell an die Tür klopfen, weil wenn andere Menschen nicht wissen, wie es mir geht, dann werden die mich eben normal behandeln und werden auch gar keine Rücksicht nehmen. Und irgendwann denke ich mir, man, warum haben die denn nicht gemerkt, dass es mir nicht gut geht, und dann ****explodiert**** das. Und ich finde auch, man darf sich selbst auch mal fragen, hey, hallo Jutta oder hallo René, ****wie geht's mir denn eigentlich?**** Und da auch ganz ehrlich zu sein und morgens aufzustehen und auch zu sagen, heute bin ich irgendwie traurig, oder mich beschäftigt etwas oder ich habe Angst vor etwas oder vielleicht bin ich auch wiederkehrend mit einem bestimmten Thema oder mit einem bestimmten Konflikt irgendwie in Kontakt und da auch zu sagen: Da komme ich jetzt irgendwie gar nicht weiter. Also auch sich selbst einzugestehen, dass es einem nicht gut geht. Und umgekehrt natürlich auch, du hast ja das Positive gerade sehr betont, auch das ****aushalten**** zu dürfen und zu können und zu sagen, ja, mir geht's gut und das ist auch in Ordnung und ich darf auch faulenzen und ich darf es mir gut gehen lassen und ich muss nicht immer was leisten, ich muss nicht immer was machen. Also in diesem kurzen Satz, in dieser kurzen Frage, Wie geht's dir?, steckt so wahnsinnig viel für unsere ****psychische Gesundheit**** drin.

****Jutta Ribbrock [00:06:38]:**** Genau. Und was du eingangs gesagt hast oder kurz vor dem Guten, dass wir oft das Gefühl haben, boah, wenn wir nicht so gut drauf sind, das darf nicht sein. Also wir müssen ****leistungsstark**** sein und wenn wir jetzt zum Beispiel im Job zeigen, dass wir nicht so gut drauf sind, dass wir uns dafür selbst auch verurteilen oft.

****René Träder [00:06:57]:**** Ja, also wir haben häufig sehr starke ****Erwartungen an uns selber****. Da beginnt ja schon auch der ganze Stresskreislauf, dass wir glauben, wir müssten besser mit den Dingen des Lebens umgehen und bestrafen uns dann noch selber dafür, dass wir Angst haben oder dass wir Sorgen uns machen. Und umgekehrt glauben wir häufig, dass andere Menschen das nicht aushalten könnten, wenn wir jetzt

mal schwach sind oder nicht weiterkommen und wir trauen uns dann vielleicht gar nicht zu sagen oder uns anderen anzuvertrauen. Und Menschen, die es dann doch mal tun, machen häufig ja doch sehr positive Erfahrungen, weil andere dann sagen, ach weißt du was, mir geht es auch so oder ich habe das auch mal vor einem Jahr erlebt und jetzt, wo du das so erzählst, und ich habe das so und so gelöst. Also plötzlich können ganz **offene Dialoge mit Herz** entstehen und dann stellt man fest, die Welt ist gar nicht so kalt, wie man das manchmal vielleicht gerade in der Krisenphase empfindet.

****Jutta Ribbrock [00:07:53]:**** Ich freue mich auch oft über das Vertrauen, wenn dann jemand doch sich traut, mir zu sagen, hey, hm, doch nicht so der Hit heute. Und es zeigt mir auch, weil das ist ja das, was wir auch oft denken, dass man immer denkt, ach, ja, ich bin nicht so leistungsstark, ich bin nicht so gut drauf, ich bin öfter mal traurig, alle anderen haben ihr Leben super im Griff. Nur ich nicht. Und dass dann, wenn sich jemand anvertraut, merkst du auch, okay, es geht auch anderen so und wie schön, dass du das Vertrauen hast, auch eine **Schwäche** einzugestehen.

****René Träder [00:08:26]:**** Ja, das finde ich ganz wichtig. Mir schreiben manchmal Podcast-Hörer, dass sie dann so was in der Art schreiben wie, ja, das ist ja ein toller Tipp und toll, was du da sagst im Podcast, aber für dich René, du als **Optimist**, da ist ja die Welt ganz easy und leicht. Und dann, als ich das das erste Mal so gehört hatte, dachte ich mir, aha, ist ja interessant, dass die mich irgendwie als Optimisten wahrnehmen. Bin ich das eigentlich? Und da dachte ich mir, ja, irgendwie schon. Aber ich bin auch alles andere, also ich bin auch traurig, ich bin auch wütend, ich bin auch ängstlich, ich bin auch energielos, also ich habe auch alle Facetten, die man so als Mensch hat. Und ich habe vielleicht für mich irgendwann nur so im Leben entschieden, dass ich irgendwie **konstruktiv, lösungsorientiert** sein möchte und nicht zu lange in negativen Emotionen bleiben will. Das ist vielleicht der einzige Unterschied, aber ich bin auch nicht immer optimistisch. Mich ärgern auch Dinge oder ich prokrastiniere oder so. Und gerade zum Beispiel, als ich das Buch fertig geschrieben hatte und dann lag das bei der Lektorin und dann dachte ich mir, oh Gott, bestimmt schreibt die mir jetzt bald zurück: René, das Buch ist leider jetzt nichts, das können wir nicht veröffentlichen. Wirklich. Weil ich dann so dachte, ja, aber ist das jetzt überhaupt gut und ist das überhaupt was Neues? Und habe ich jetzt das Rad nochmal neu erfunden, das geht ja gar nicht und braucht die Welt überhaupt dieses Buch? Es gibt ja irgendwie schon 6 Millionen Bücher oder noch mehr, ich habe irgendwann mal diese Zahl von 6 Millionen gelesen. Und dann, als dann die Lektorin mir das erste Feedback geschickt hat, habe ich dann auch zu ihr gesagt, ganz ehrlich, wir sind jetzt schon so weit zwar gegangen diesen ganzen Weg, aber glaubst du wirklich, wir sollten das jetzt veröffentlichen? Da hat sie gesagt, hä, ja klar, also warum, was ist los? Und jetzt schreiben mir – das ist so schön – bei Instagram vor allem schreiben mir Leser und sagen, wie toll, ich habe die und die Übung gerade gemacht oder schön, wie du das da zusammengefasst hast. Und heute hat mir erst eine, die hört auch meinen Podcast, die hat jetzt das Buch gelesen und dann hat sie auch geschrieben, wie schön, dass du dieses Buch in die Welt gebracht hast. Ich dachte mir, ach krass, wie man selbst manchmal – das kennt man ja auch bei Abschlussarbeiten – über Dinge nachdenkt und schön, dass dann andere Leute was für sich entdecken und dieses negative Denken, was man dann vielleicht selbst hatte, dass das gar nicht so realistisch ist.

****Jutta Ribbrock [00:10:44]:**** Genau. Oh Gott, ist das vielleicht doch alles Mist. Aber kommen wir mal von dem schönen, unwissenschaftlichen Titel: Nein, doch, nein, doch. bisschen auf das **Wissenschaftliche**. In deinem Buch geht es ja um unsere, ich sage mal, seelischen Abwehrkräfte. Der Fachbegriff dafür ist **Resilienz**. Und den erklär uns doch bitte etwas genauer.

René Träder [00:11:07]: Ja, also **Resilienz** heißt erstmal **psychische Widerstandskraft**, kommt aus dem Lateinischen, das heißt so viel wie **abspringen** oder **abprallen**. Also man kann sich ja zum Beispiel vorstellen, man nimmt so ein Lineal, ein Holz-Lineal und das kann man ein bisschen dehnen, aber irgendwann wird das auseinanderkrachen. Das hat keine gute Resilienz, wohingegen ein **Luftballon**, wenn man den zieht, dann dehnt er sich zwar erstmal, er verändert seine Form, aber wenn man ihn dann loslässt, dann kommt er zurück in seine ursprüngliche Form, das heißt, der hat eine hohe Resilienz. Und so ist es auch bei uns Menschen, wenn Druck in unserem Leben ausgeübt wird, dass wir also daran nicht zerbrechen, sondern eben wieder in unsere ursprüngliche Form vielleicht sogar auch **gestärkter** wieder zurückkommen. Und ein anderes Bild, das ich sehr mag, ist das **Immunsystem unserer Psyche**. So wie unser Körper ja angegriffen wird von Bakterien und von Viren, so wird eben unser psychisches Immunsystem angegriffen von Stress, von Problemen, Krisen, von Schicksalsschlägen, also von all den alltäglichen großen und kleinen Belastungen. Und unser Immunsystem, das können wir ja stärken, das körperliche, da essen wir Obst und Gemüse, wir gehen joggen, das machen wir alles, damit wir keine Erkältung bekommen. Und die Frage ist aber, was ist denn dieser Apple a day, was sind denn diese stärkenden Maßnahmen, das Vitamin C für unsere Psyche? Und genau da setzt eben Resilienz an, dass Resilienz sich anschaut, was macht Menschen **stark** und nicht nur, was macht Menschen schwach.

Jutta Ribbrock [00:12:39]: Und ich finde einen Grundgedanken ganz toll, wir können also unsere psychische Abwehrkraft oder unsere psychische Stärke noch so sehr trainieren. Es gibt einen Punkt, der so als Voraussetzung ganz wichtig ist, das ist die **Selbstverantwortung**, wie du sagst. Also so nach dem Motto, die nächste Krise, die nächste Herausforderung oder irgendein Mist kommt bestimmt, so ist das Leben eben. Also da sind wir, weil ich eben gesagt habe, das hat mich an Kinderzoff erinnert, also in Kindersprache ausgedrückt, sind wir nicht so der **Bestimmer**. Es passiert halt, dass es Stress gibt und Schicksalsschläge und so weiter, aber wo wir der Bestimmer sind, das ist, **wie wir damit umgehen**. Das ist ja so ein toller Grundgedanke von deinem Buch.

René Träder [00:13:27]: Ja, wir wünschen uns ja immer alles Gute gegenseitig und das ist ja auch schön, aber das Leben hat eben nicht nur alles Gute, sondern das Leben hat auch Krankheiten, hat auch Verluste, das Leben hält auch unseren eigenen Tod irgendwann für uns bereit, auch das gehört dazu und das alles gilt es in irgendeiner Weise zu **akzeptieren**, ins Leben mit einzubeziehen und trotz der negativen Dinge ein **gutes Leben führen** zu können. Und ich finde auch die Aufgabe im Leben ist es nicht, Probleme zu vermeiden, sondern mit Problemen **gut umgehen zu können**. Weil das können wir nicht vermeiden. Wir haben das nicht hundertprozentig in der Hand. Allein, wenn wir an so was wie einen Verkehrsunfall oder auch an eine Krankheit denken, da kann man noch so viel Vitamine essen. Am Ende kommt vielleicht doch eine Krankheit oder man kann auch noch so vorsichtig selber im Straßenverkehr sein. Trotzdem kann man getroffen werden von einem anderen Autofahrer, Fahrradfahrer, was auch immer. Das heißt, was wir eigentlich uns wünschen müssten, ist nicht alles Gute, sondern im Grunde genommen **Stärke, Kraft** oder eben **Krisenkompetenz**. Das klingt nicht so sexy, wenn ich sage, hey, ich wünsche dir Krisenkompetenz heute, aber eigentlich ist es das, was wir brauchen. Und das ja eigentlich auch schon, ist jetzt ein großer Bogen, aber eigentlich auch schon in die Kinder, also ins Kindesalter hinein, dass man also auch Kindern beibringt, hey, es ist völlig normal, dass Dinge nicht klappen, dass Dinge schiefgehen, dass du vielleicht auch mal zu einer Geburtstagsparty nicht eingeladen wurdest. Und die Frage ist eigentlich nur, wie gehen wir mit diesen Dingen um? Und wenn man noch einmal auf dieses Immunsystem guckt, ist es ja so, das ist ja **lernfähig**, also

auch das körperliche. Wenn ich irgendwie eine Erkältung hatte, wenn ich andere Krankheiten hatte, dann gehe ich ja gestärkt daraus am Ende hervor, weil mein Körper gelernt hat, damit umzugehen. Und so ist es auch bei unserem psychischen Immunsystem. Wenn wir also uns den Krisen stellen und Strategien entwickeln, also wirklich eine Kompetenz entwickeln, wie gehe ich denn damit um, was sind meine Tools, dann stärkt mich das natürlich für die nächste Krise und für die übernächste Krise. Von daher kann man auch sagen, ****Kraft entsteht häufig ja auch aus Krisen heraus**** und wir müssen nicht nur behütet sein und jeden Tag Sonnenschein haben, sondern wir dürfen auch in diesen Krisen eine ****Chance zur persönlichen Weiterentwicklung**** sehen. Ist die Botschaft, die ich ganz gerne auch mit diesem Buch rüberbringen will.

****Jutta Ribbrock [00:15:51]:**** Ja, und da hast du ja in deinem Buch ****acht Resilienz-Bausteine**** aufgeführt. Lass uns da doch mal was von angucken. Wir können dir jetzt natürlich nicht alle acht im Detail durchgehen. Einen habe ich eben schon angesprochen, den, so wie ich dich verstehe, den du auch als ganz zentralen Schlüssel siehst für Resilienz, nämlich diese ****Selbstverantwortung****, um nicht in die ****Opferrolle**** zu kommen. Erzähl das doch mal ein bisschen genauer, wie du das meinst.

****René Träder [00:16:19]:**** Ja, ****Verantwortungsübernahme**** heißt, dass ich die Verantwortung für das ****Hier und Jetzt**** übernehme, für mein Wohlbefinden, für meine Ziele, für meine Gesundheit, für die Zeit, die ich auf Erden, in Klammern, noch habe, auch für meine Emotionen, damit kann man schon im Alltäglichen Anfang, für meine Bedürfnisse, dass ich da immer Verantwortung für übernehme und dann eben nicht nur darauf hoffe, dass andere Menschen sich so verhalten, dass es mir gut gehen kann oder dass das Schicksal mir alles Tolle ranspült, sondern dass ich sage, ich möchte etwas dafür tun, dass mir Gutes passieren kann oder dass es mir gut geht. Und gerade in der Krise ist das ganz wichtig, weil wir zu schnell häufig, ist mein Eindruck, dazu tendieren, in die ****Opferrolle**** zu gehen und zu sagen, der andere ist schuld. Das kann im Kleinen sein, der Nachbar, der Partner, die Eltern, die Kinder, dass man das Gefühl hat, die wären schuld an dem, was jetzt passiert ist oder an dem, wie es mir geht oder eben auch Fremde, der Autofahrer und so weiter. Und dass diese ****Schuldfrage**** aber eher ganz viele negativen Emotionen bündelt und aktiviert und eher dieses optimistische Positive, das Anpackende behindert. Und solange ich keine Verantwortung übernehme für das, was ist, kann ich eben auch nicht ins ****Handeln**** im positiven Sinne kommen und etwas verändern. Und darum möchte ich den Menschen gerne mitgeben und sagen, als erstes ist es total wichtig, aus dieser ****Opferrolle rauszukommen****. Und es kann ja sogar sein, dass Menschen Schuld an dem haben, was mir passiert ist, also dass sie mir etwas angetan haben, zum Beispiel körperlich oder psychisch angetan haben. Trotzdem kann ich aber Verantwortung für mein Leben im Hier und Jetzt übernehmen. Man kann keine Verantwortung für das übernehmen, was passiert ist. Das ist vorbei. Und wenn da andere Schuld dran haben, dann mag das auch so sein. Aber ich kann gucken, wie ich trotz dieser Erfahrungen, trotz dieser Erlebnisse, ein ****gutes Leben hinbekommen**** kann und dass ich diesen Ballast, den ich dadurch vielleicht mit mir mitschleppe, nicht mehr als ganz so schwer und als ganz so hinderlich empfinde, sondern dass ich meine Lebenszeit gut leben kann und dass ich das gut machen kann. Und das steckt in dieser Verantwortungsübernahme drin.

****Jutta Ribbrock [00:18:36]:**** Genau, wenn wir mal so ein paar Beispiele angucken, wie man sich ... als Opfer sozusagen verhält, dann kann das ja sein wie, ich habe jetzt für den Rest meines Lebens psychische Probleme, weil mein blöder Chef mich entlassen hat und ich fühle, mein ganzes Selbstbewusstsein ist weg. Oder in Beziehungen ganz üble Vorwürfe, gibt es ja allseitig: Ich, kennst du, bin ich dauernd krank oder so was. Und wenn

man sich da so richtig schön drin suhlt, dann geht's einem ja eigentlich selber weiter schlecht. Das heißt, indem ich sage, okay, ja, das ist schmerzhaft, was du mir angetan hast oder was der mir angetan hat, aber ****ich entscheide mich, mein Leben bestmöglich weiterzuleben****, dann lindere ich ja auch meinen eigenen Schmerz.

****René Träder [00:19:22]:**** Ja, und das ist natürlich ein ganz langer Prozess, das sagt sich so in wenigen Sätzen so schnell und da steckt natürlich häufig eben auch viel Arbeit drin. Und ein großes Thema in meinem Leben ist einfach, weil ich Menschen kenne, denen das passiert ist, die ich aus der Schulzeit schon kenne und die sind von ihren Stiefvätern ****sexuell missbraucht**** worden und wir haben ganz enge Freundschaften und dadurch ist es auch immer wieder ein Thema und wir kennen uns schon seit der Grundschule. Und irgendwann haben die mir das natürlich erzählt und irgendwann haben sie das für sich aufgearbeitet und das ist natürlich so mit das Schlimmste, was einem passieren kann, dass da über Jahre jemand auf einen ja übergriffig ist und einen verletzt und psychisch und körperlich eben misshandelt an der Stelle. Und dann ist natürlich die Frage, die Schuldfrage ist ja eigentlich ganz klar, dass der Erwachsene da natürlich Schuld hat und dass man nicht mehr rückwärts gehen kann und das anders machen kann. Man kann eben nur schauen, wie kann ich denn das ****aufarbeiten**** für mich? Und das bedeutet eben die Verantwortung, also auch in den Schmerz hinein zu gehen und vielleicht auch in eine Therapie zu gehen oder eben vielleicht auch vor Gericht zu ziehen, alles, das kann ja Verantwortungsübernahme bedeuten, halt immer mit dem Ziel, ich möchte ****so frei wie möglich mein Leben leben**** und ich möchte trotz dieser Dinge ein gutes Leben leben können. Und genauso ist es bei einem Verkehrsunfall, wo man vielleicht danach auch eine Behinderung hat und vielleicht nicht mehr laufen kann. Das sind jetzt schon die dramatischsten Dinge, die man sich so vorstellen kann. Und trotzdem geht es immer wieder darum, zu sagen, okay, das ist jetzt passiert, das muss ich irgendwie in meiner ****Biografie**** mit einarbeiten. Das kann ich nicht löschen einfach, sondern das wird mich begleiten. Aber ich möchte Verantwortung dafür übernehmen, wie es mich begleitet. Und ich möchte ja das Maximale dafür tun, dass ich nicht zerbreche an diesen Dingen oder dass, wenn ich daran zerbrochen bin, dass ich doch wieder ****aufstehen**** kann und dass das nicht mein ganzes Leben lang ganz doll überschattet. Das ist so dieser große Wunsch.

****Jutta Ribbrock [00:21:32]:**** Das ist eins der schwersten und tollsten Dinge, die man schaffen kann. Während du das gerade erzählt hast, dachte ich so, ja, ich kenne das auch, dass ich ganz lange an Dingen festgehalten habe, die mich gekränkt haben oder wo ich etwas sehr, sehr Negatives erfahren habe. Und dann kommt irgendwann so ein Moment, wo ich so dachte: ****Das hat jetzt tatsächlich keine Macht mehr über mich!**** Wie geil ist das denn? Und na klar dauert das lange und das ist nicht einfach. Bei den Beispielen, auch die du da beschrieben hast, kann man sich manchmal gar nicht vorstellen, dass jemand da wieder rauskommt. Und dieser Moment, das hat jetzt keine Macht mehr über mich, ist so wundervoll.

****René Träder [00:22:22]:**** ****Macht**** ist ein schönes Wort, weil solange wir halt in der Opferhaltung sind, geben wir halt die Macht natürlich ab und sind nicht mehr handlungsfähig und bemitleiden uns nur. Und man darf ja auch sehr traurig sein für die Dinge, die einem angetan worden sind, das ist gar keine Frage. Es ist eben nur dieses ****zukunftsorientierte****, wenn man sagt, ich möchte trotz all dieser Dinge ein gutes Leben haben. Und da steckt dann sehr viel Stärke drin und sehr viel Eigendynamik drin.

****Jutta Ribbrock [00:22:52]:**** Jetzt hast du schon einen weiteren Baustein erwähnt, die ****Zukunftsorientierung****. Lass uns doch da mal drüber sprechen.

René Träder [00:22:58]: Ja, das ist so schön, weil das plötzlich ganz viel **Kraft freisetzen** kann. Wenn man nämlich feststellt, was ist einem passiert oder wo steht man denn gerade, dann kann das ja manchmal traurig sein. Gerade wenn wir eben über Krisen sprechen, über Krankheiten sprechen, über Unfälle oder negative Erfahrungen sprechen. Und dann plötzlich sich zu fragen, wo kriege ich jetzt eigentlich meine **Energie** her? Und die Energie kann daher kommen, dass man sich mit seiner **Zukunft** auseinandersetzt und sich fragt: Wie möchte ich denn mein Leben in einem halben Jahr haben oder in einem Jahr haben? Wie stelle ich mir denn mein Leben vor? Wie soll es mir denn gehen? Emotional vielleicht, aber auch ganz praktisch. Wie will ich leben? Und wenn man da anfängt, sich ganz konkrete Ideen vorzunehmen und eben auch anfängt, daran zu arbeiten und nicht nur zu sagen, wäre ja schön, wenn, sondern eben auch wieder hier sich fragt, wie kann ich für meine Zukunftsperspektiven Verantwortung übernehmen und in **Handeln** kommen, dann kann wirklich so eine **180-Grad-Wendung** im eigenen Leben passieren, dass man ganz viele neue Erfahrungen sammelt, ganz viel Kraft freigesetzt bekommt und nutzt. Ja, und dann eben auch ganz viel sich verändert im eigenen Leben. Und das ist sehr, sehr schön. Und hier schlage ich im Buch zum Beispiel vor, dass man über seine **Werte** nachdenkt, dass man also nicht nur darüber nachdenkt, was will ich alles erreichen, irgendwie ein Reihenhaus am Meer und ein Wochenend-Häuschen in Nizza oder so, oder ein Buch zum Beispiel ist ja auch manchmal so, dass man sagt, ich würde gerne ein Buch schreiben, sondern dass man sich eigentlich fragt, was sind meine **Werte**, was ist mir wirklich wichtig, was sind die **Eckpfeiler** meines Lebens, was ist der **Kompass** meines Lebens, wonach richte ich mein Handeln aus? Weil dann stellt man manchmal fest, es ist gar nicht das Buch, was ich jetzt brauche, um glücklich zu sein, oder es ist nicht das Reihenhaus, was ich brauche, um glücklich zu sein, sondern es ist was ganz anderes. Weil ich dann vielleicht feststelle, okay, mit dem Reihenhaus verbinde ich vielleicht so was wie **Harmonie** oder **Sicherheit**. Und wenn ich das für mich kapiert habe, dann kann ich viel besser auch an meiner Zukunft arbeiten, weil ich dann merke, okay, dieses Reihenhaus wird mir am Ende gar nicht diese Harmonie oder diese Sicherheit geben, die ich mir eigentlich wünsche, die mir so wichtig ist im Leben, sondern Harmonie kann ich vielleicht im Alltäglichen, im kleinen Umfeld, im kleinen Kreis, in der Nachbarschaft, in der Familie, im Freundeskreis, auf Arbeit, **schon jetzt leben**. Und ich muss nicht erst darauf warten, dass ich in 10, 20 Jahren dieses Haus habe. Und im Buch habe ich deshalb so eine Werte-Liste, wo man mal gucken kann, welche Werte sprechen mich an. Und dann ist eben die Frage, wie kann ich denn jeden Tag etwas dafür tun, um diese Werte zu leben?

Jutta Ribbrock [00:25:40]: Kannst du uns ein bisschen schildern, was ist das bei dir, was sind deine Werte, die dich leiten?

René Träder [00:25:48]: Es sind ganz viele, würde ich sagen, und das ist manchmal auch, also tagesformabhängig ist jetzt übertrieben gesagt, es gibt, glaube ich, schon so ein paar große rote Linien, die sich so durchziehen. Was mir, glaube ich, immer ganz wichtig ist, ist, dass Menschen sich auf **Augenhöhe** begegnen und nicht verurteilen, sondern sich **akzeptieren**. Das ist vielleicht dann jetzt lang gesagt, aber **Akzeptanz** wäre dann, glaube ich, der Wert, der mir ganz wichtig ist. **Selbstakzeptanz**, also dass ich in den Spiegel gucke oder eben einfach auch auf mein Leben schaue und mich selbst akzeptiere, so wie ich bin. Und eben auch auf andere mit einer **Offenheit**, mit einer **Neugierde** zugehe und auch die akzeptiere und die nicht verurteile oder abstemple. Das finde ich zum Beispiel ganz, ganz wichtigen Wert. Und bei mir ist dann, glaube ich, so ein Gefühl von oder so eine Haltung der **Offenheit** entstanden im Leben, dass ich also auch viele Fragen stelle. Jetzt stellst du ganz viele Fragen, da kann ich da gerade nicht so

viele Fragen stellen, aber normalerweise, ob ich nun Freunde treffe oder auch im beruflichen Kontext, ich liebe es einfach **Fragen zu stellen** und andere Menschen und ihre Meinungen zu verstehen. Das finde ich einen ganz wichtigen Wert, auch übrigens gerade in der jetzigen Zeit! Wo ja wahnsinnig viel über **Corona** diskutiert wird und wo ich so ein bisschen dieses Gefühl habe, dass der Ton wahnsinnig rau ist und das ist, als ob es zwei Lager nur gäbe, das eine und das andere und wer nicht zu dem einen gehört, ist falsch und wer nicht zu dem anderen gehört, ist irgendwie falsch. Und dass dieses **Zuhören** so ein bisschen fehlt, diese Offenheit: Was glaubst du denn, was ist denn deine Theorie oder was ist denn deine Meinung oder was hast du denn gelesen, was ist deine Quelle und so? Also ich finde als Gesellschaft das auch ganz wichtig. Man kann ja auch fragen, ist eine Gesellschaft **resilient**, also ist eine Gesellschaft stark und kann gegen Widrigkeiten von außen, in dem Fall ist es ein Virus, gemeinsam gut agieren und Lösungen schaffen? Und da habe ich gerade den Eindruck, dass wir als Gesellschaft da noch viel lernen dürfen über Resilienz und über **Gemeinsamkeit** vor allem.

Jutta Ribbrock [00:28:05]: Was kann uns da gerade helfen, gerade angesichts der **Corona-Pandemie**?

René Träder [00:28:10]: Ich glaube, dass uns hier eben auch helfen würde, wenn wir uns anfangen würden, **zuzuhören** mehr und nicht vorverurteilen würden und nicht zu schnell mit irgendwelchen Schlagwörtern kommen, Verschwörungstheoretiker oder Demokratiefeind oder so, sondern erstmal hören, was hat denn die Person zu sagen? Und was gerade so ein bisschen passiert, ist, dass ja alle, die irgendwie ein bisschen kritischer mal was nachfragen und sagen, sind denn die Maßnahmen überhaupt noch gut und sind die sinnvoll und was haben die eigentlich, dass die gleich alle in so eine sehr **moralische Ecke** gestellt werden, wo dann gesagt wird, was, warum fragst du so was, willst du alte Omas töten? Das wird ja sehr moralisch gerade geführt, diese Debatte, obwohl es ja ganz wichtig ist, eben auch die Experten immer wieder zu befragen, auch die Politiker zu befragen und zu sagen, die Maßnahmen, die wir jetzt haben. Erzählt doch mal, was ist die Wirkung davon, waren die jetzt gut, haben die noch nicht geholfen, warum macht ihr jetzt diese Maßnahmen? Ich glaube, dass das einfach in einer **Demokratie** auch sein muss und sein darf und dass das ja auch der **wissenschaftliche Gedanke** ist. Die Wissenschaft ist ja nicht so, dass sie sagt, wir haben jetzt eine Studie und jetzt wissen wir die absolute Wahrheit über alles, sondern Wissenschaft ist ja immer **Diskurs** und immer **Auseinandersetzung** und auch Streit. Aber Streit, um immer mehr Ideen zu bekommen und immer der Wahrheit quasi immer ein bisschen näher ranzurücken. Und ich glaube, das würde uns als Gesellschaft gerade sehr gut tun, wenn wir gegenseitig uns alle zuhören und nicht zu sehr verharren auf das, was wir glauben. Weil im Grunde genommen, wir sind ja alle keine Virologen oder alle nicht, aber die allermeisten von uns sind keine Virologen und wir alle sind ganz neu konfrontiert mit diesem Virus und dass da so harte Meinungen aufeinanderprallen, das wundert mich dann eher und macht mir eben aus psychologischer Sicht auch ein bisschen Sorge. Weil eine Gesellschaft funktioniert natürlich sehr viel besser, wenn es einen **Zusammenhalt** gibt. Und wenn man irgendwie das Gefühl hat, wir wollen gemeinsam etwas, statt so Feindschaften aufzubauen, das ist dann eher kontraproduktiv.

Jutta Ribbrock [00:30:19]: Ich finde, dass diese ganze Corona-Geschichte, auch weil du das gerade gesagt hast, die Wissenschaft ist auch Diskurs und da ist nicht eine Studie und dann stimmt das so, eigentlich können wir jetzt live beobachten, dass es nicht immer gleich Gewissheiten über alles gibt. Wir sind das ja eigentlich so gewohnt. Wir haben so viele wissenschaftliche Erkenntnisse schon, dass wir immer das Gefühl haben, aber das ist doch alles schon klar und die Experten wissen Bescheid und dann muss man doch

gleich die und die Lösung finden. Und wir sind ja jetzt eigentlich, so wie noch nie, außer natürlich Kriegsgenerationen und so weiter, aber jetzt eben in den vergangenen Jahrzehnten, so wie noch nie, konfrontiert mit etwas, was durchsetzt ist von ganz großer ****Ungewissheit, Unsicherheit, Nichtwissen, was kommt****. Und da resilient zu sein, da, wie können wir damit umgehen, das finde ich gerade eine super spannende Frage.

****René Träder [00:31:18]:**** Ja, also tatsächlich in dem Buch schreibe ich auch etwas über Corona, aber nur ganz am Rande, weil es ist kein Corona-Buch und es war eigentlich auch schon fertig, bevor Corona so richtig krass wurde und dann habe ich aber gedacht, nee, komm mal, jetzt ist Corona da, jetzt muss ich auf jeden Fall noch was in dieses Buch schreiben, weil Corona ist eigentlich ein ****globaler Schicksalsschlag****. In dem Buch unterteile ich die Belastungen unseres Lebens in drei Kategorien. Das erste ist ****Stress****. Stress ist dieses volle Postfach, was ich bearbeiten muss. Stress ist der Bus, den ich verpasst habe. Das ist alles Stress. Dann gibt es ****Krisen und Probleme****. Das sind Dinge, die beschäftigen uns häufig ein bisschen länger. Die gehen nicht so schnell wieder weg. Aber da gibt es meistens auch eine Lösung dafür. Und dann gibt es ****Schicksalsschläge****. Und Schicksalsschläge platzen immer völlig unerwartet in unser Leben hinein. Das ist der Tod von jemandem. Das ist eine Diagnose einer Krankheit. Das ist ein Verkehrsunfall. Das ist eine Kündigung vielleicht. Das alles können Schicksalsschläge sein. Und so ist es jetzt auch bei Corona. Wir alle sind plötzlich von heute auf morgen damit konfrontiert worden. Und für Schicksalsschläge gibt es eben nicht die eine richtige Lösung. Häufig gibt es auch gar keine Lösung, sondern häufig bedeutet ein Schicksalsschlag, dass ich eben ****damit Leben lernen muss**** und schauen muss, wie kann ich das in meinem Leben integrieren? Und trotz allem irgendwie ein ****gutes Leben führen****. Das ist die Herausforderung, die mit Schicksalsschlägen verbunden ist. Und wir alle auf der ganzen Welt erleben gerade diesen Schicksalsschlag. Wir in Deutschland oder auch in Österreich oder in der Schweiz haben ja in einer ****sehr sicheren Zeit**** immer gelebt. Also wir, du, Jutta und ich, wir haben beide keinen Krieg erlebt und hatten auch nicht das Gefühl, dass der nächste Krieg vor der Tür steht. Wir haben volle Supermarktregale gehabt und so weiter. Also unsere Welt war eigentlich eine ****Null-Risiko-Welt****. Und alle Risiken, die es so gibt, zum Beispiel Waldbrand oder irgendwie so, das haben wir in unserer Gesellschaft, in unserem System gelöst durch Organisationen. Da gibt es den Brandschutz, da gibt es die Feuerwehr, da gibt es den Förster, die kümmern sich da drum. Das heißt, wir konnten bislang eigentlich ein sehr ****sorgenfreies Leben**** führen. Wir sind gegen jeden Scheiß versichert, zahlen Zusatzversicherung und so weiter, doppelte Rentenversicherung und so weiter. Na ja. Und jetzt plötzlich kommt Corona und wir stellen fest, ach du Scheiße, das Klopapier geht alle. Und diese ****Panik****, die dann plötzlich Menschen hatten, keine Nudeln mehr, kein Klopapier mehr, wie soll es denn morgen weitergehen, das ist ja so ein bisschen wie so eine Zombie-Apokalypse in so Filmen, die wir dann immer sehen. So das ganze System ist dann plötzlich ****fragil**** und das ist ja auch eine krasse Vorstellung. Also Jutta und ich, guck mal, wir beide, wären jetzt keine Supermärkte mehr da wären. Wo würden wir eigentlich jeden Tag genug Essen sammeln können, um satt zu werden? Also ich weiß nicht genau, was ich im Wald sammeln müsste. Das heißt, wir sind ja darauf angewiesen, wir machen Radio, wir machen Hörbücher und Podcasts, damit verdienen wir unser Geld und dann gehen wir in den Supermarkt und kaufen unser Essen. So funktioniert ja unser Leben. Genau. Und plötzlich ist dieses System ja für den Moment erst einmal ****zusammengebrochen**** und hat ganz viele Fragen aufgeworfen, wie könnte es denn weitergehen? Und auch natürlich noch ganz viele Gesundheitsfragen sind mit aufgeworfen worden. Und was Schicksalsschläge machen, ist, die triggern bei uns ****Urangst****, nämlich ****Tod****. Oder auch Einschnitte von Sicherheit oder Einschnitte von Freiheiten, die wir haben. Das ist das, was Schicksalsschläge machen, warum sie so wahnsinnig mächtig sind und uns auch

so doll in Beschlag nehmen können. Und was wir, das einzige, was wir machen können, wenn wir mit einem Schicksalsschlag konfrontiert sind, ist eben an unserer

****Krisenkompetenz**** zu appellieren und zu gucken, wo bekomme ich jetzt Stärke her und was kann ich jetzt tun? Welche Möglichkeiten gibt es, vielleicht eine Art von Lösungen zu entwickeln oder eben damit besser umzugehen? Und das gilt es jetzt auch als Gesellschaft durchzuspielen, aber eben als ****gemeinsame Gesellschaft**** durchzuspielen.

****Jutta Ribbrock [00:35:21]:**** Was wir im Grunde da auch, und das ist auch einer deiner Punkte, die ****Netzwerkorientierung****, dazu gehört ja unter anderem Freundschaften pflegen, sich mit Menschen verbinden. Und das müssen wir jetzt auch teilweise auf andere Weise hinkriegen.

****René Träder [00:35:38]:**** Ja, und das ist ja furchtbar für uns, weil wir sind ja eben ****soziale Wesen**** und alle, die im Homeoffice arbeiten, das ja, das geht auch und das sind auch vielleicht einige Vorteile, die man hat, aber es ****verändert**** doch das Miteinander. Es verändert, wie wir miteinander in Kontakt treten, auch diese ganzen informellen Gespräche am Kaffeeautomaten, die haben ja auch sehr viel Wert. Oder auch, wie lösen wir plötzlich Konflikte, wenn wir nur noch über Zoom uns sehen? Wie können wir auch konstruktiv streiten miteinander oder Ideen entwickeln? Und ich finde ja auch immer, Arbeit ist ja auch nicht nur belastend und anstrengend, sondern Arbeit ist ja auch was sehr Schönes, weil wir dadurch mit anderen Menschen in Kontakt kommen und weil wir auch soziale Verbindungen knüpfen und auch mit unserem Selbstvertrauen vorankommen können, Erfolgserlebnisse haben, das ist ja alles sehr, sehr schön. Und das verändert sich natürlich gerade, und auch im Privaten. Jetzt wird ja auch darüber gemutmaßt, wie könnte denn dieses Jahr ****Weihnachten**** aussehen? Und das ist ja auch gerade für viele ältere Menschen eine ganz traurige Vorstellung, wenn nicht mal zu Weihnachten dann die Enkel oder die Kinder nach Hause kommen dürfen und wenn die dann im Altersheim vielleicht sitzen als Risikogruppe und keinen Besuch bekommen dürfen. Und ich sage hier, meine Oma, die ist ****99 Jahre alt****. Und bei der frage ich mich das tatsächlich auch, was dieses Corona-Jahr für sie und für ihre Psyche auch macht. Wir haben uns in den ersten Monaten eigentlich auch gar nicht getroffen. Ich weiß noch, das war ganz traurig, da war Ostern. Und dann hat sie gesagt, René, aber komm mal kurz vorbei, ich habe ein bisschen Schokolade für dich, das möchte ich dir geben. Und dann bin ich zu ihr gefahren, sie wohnt auch in Berlin und dann, ja, hat sie ihre Tür so ein bisschen so einen Spalt aufgemacht und hat mir diese rausgegeben. Ich stand auf dem Flur und dann haben wir gesagt, ja, leider darf ich jetzt nicht reinkommen. Leider muss ich jetzt wieder gehen. Und das war so richtig traurig. Und ich dachte mir, das kann doch nicht sein. Sie kann doch jetzt nicht jeden Tag zu Hause alleine sitzen und das kann doch nicht der einzige soziale Kontakt sein. Das ist ja ganz schlimm. Und wir wissen ja auch, dass ****Kontaktlosigkeit**** ja auch zu Krankheiten führen kann, auch eine Demenz zum Beispiel anschieben kann oder verstärken kann und das ist ja ganz furchtbar, wenn man ****rausgerissen wird aus sozialen Kontakten****. Und darum ist es jetzt ganz wichtig, finde ich zumindest, dass man eben auch schaut, wie kann denn ****Kontakt**** möglich sein, auch körperlicher Kontakt, wie kann das denn wieder gehen, dass man sich anfasst, dass man sich umarmt, das ist eben Teil unserer Biologie, unserer Psyche. Und es ist so wichtig eben auch für unsere psychische Gesundheit an der Stelle.

****Jutta Ribbrock [00:38:17]:**** Absolut. Absolut. Und gerade denke ich, ein weiterer ganz wichtiger Baustein von deinen Resilienzbausteinen ist auch jetzt der ****Optimismus****.

****René Träder [00:38:30]:**** Ja, wie siehst du denn das, also wie geht's dir denn in den letzten Monaten mit dem Optimismus so von März bis heute, spürst du da bei dir einen Wandel, spürst du da bei dir denn ganz persönlich Veränderungen?

****Jutta Ribbrock [00:38:44]:**** Mir geht's insgesamt ganz gut. Es hat bei mir auch persönlich jetzt nicht so viel kaputt gemacht, sage ich mal. Also ich konnte meiner Arbeit nachgehen. Viele Leute haben ja auch wirtschaftlichen totalen Einbruch erlebt. Zum Glück kann ich weiter Radio machen. Zum Glück kann ich diesen wunderbaren Podcast weitermachen. Es geht meiner Familie gut. Ich habe auch zum Beispiel lange gezögert, meine Mama zu besuchen und habe dann irgendwann gedacht, ja, das ist doch Kokolores. Ich besuche sie und natürlich kann man auch da sich überlegen, ob man Abstand hält. Also jetzt unter uns gesprochen, während uns natürlich ganz viele Leute zuhören. Ha ha ha. Natürlich habe ich sie umarmt und irgendwann habe ich gesagt, ach komm, wir machen ****Corona-Umarmung**** und zwar folgendermaßen: Das Gesicht über die Schulter des anderen und dabei ****nicht quatschen****, sondern sich einfach nur festdrücken und nicht quatschen und spucken. Und dann dachte ich, okay, das darf ich. Das hat mich jetzt alles nicht so mega runtergezogen, weil ich jetzt persönlich nicht ganz so schlimme Folgen hatte. Aber zum Beispiel meine Tochter, die so mitten im Studium steckt, die hat jetzt neulich gesagt, ich habe gar keine Lust, mir was von den Veranstaltungen auszusuchen. Irgendwie, das ist ja gar nicht ein schönes ****Studentenleben****. Das tut mir zum Beispiel wahnsinnig leid für diese Generation. Studieren, weißt du, an die Uni gehen, Leute treffen, abends einen drauf machen, in der Mensa essen und draußen sitzen und alles, was halt so schön daran ist oder natürlich auch in der Schule oder so, die es mit den Freunden die Zeit verbringen, da finde ich, da habe ich es echt richtig gut. Das andere finde ich schwerer jetzt in der Zeit.

****René Träder [00:40:36]:**** Ja, und da wird ja ganz deutlich, wenn du diese Beispiele bringst, wie wichtig eben auch ****Optimismus**** sein kann. Du hast jetzt gesagt, bei dir läuft das ganz gut, du hast Glück gehabt, andere Menschen sind jetzt in ganz anderen Situationen. Es gibt ja auch ganz furchtbare finanzielle Verluste und berufliche Verluste, die durch diese Krise da sind und dass dieser Optimismus, was ganz wichtig ist, wenn wir uns in Krise befinden oder in einem Schicksalsschlag sind und mit so was konfrontiert sind. Weil Optimismus gibt halt ****Kraft****. Und wir wissen aus der Forschung, wenn man nicht optimistisch ist, dann denkt man halt natürlich negativer. Und dann ist es ja umso schwerer, überhaupt auch in eine ****Aktivität**** zu kommen und in eine ****Handlung**** zu kommen und diesen Mut vielleicht auch zu entwickeln und zu sagen, ich probier jetzt mal was Neues, ich probier mal was anderes. Und ich gebe dem Schicksal, dem Leben nochmal eine andere Chance, eine andere Wendung und ich versuche einfach mal etwas zu verändern, weil wenn dieser Optimismus fehlt, dann ist dieser ****Rückzug**** einfach sehr schnell da. Und Optimismus ist halt eine ganz tolle ****Superkraft**** eigentlich im Grunde genommen, die man wunderbar auch trainieren kann. Manchmal gibt es ja Menschen, die sagen, naja, ich bin kein Optimist, sondern ich will lieber ****Realist**** sein. Aber dieses Realist sein, das geht eigentlich gar nicht, weil immer wenn wir in die Welt gucken, dann sehen wir die Welt durch unseren ganz persönlichen ****Filter**** und niemand von uns sieht die Welt so wie sie wirklich ist. Nur dieser Filter ist so dünn wie so ein Schleier, wir nehmen den gar nicht mehr wahr. Du kennst es vielleicht auch, wenn du eine Sonnenbrille auf hast, man gewöhnt sich irgendwann an diese Sonnenbrille und wenn man die dann abmacht, dann sieht die Welt ganz anders aus und man stellt dann erst fest, ach Mensch, ich halte ja eine Brille die ganze Zeit auf. Und so ist es auch bei diesem Filter und ob wir nur negativ denken oder positiv denken, es ist immer ein Filter. Und wir werden am Ende immer recht behalten. Also wenn ich negativ denke und sage, das wird alles den Bach runtergehen, das ist alles ganz furchtbar, dann werde ich mich natürlich ganz anders

verhalten, als wenn ich sage, hey, ich glaube, dass auch in dieser Krise eine Chance steckt und ich glaube, dass ich etwas verändern kann und ich glaube, dass ich trotz dieser Situation irgendwie ein schönes Weihnachten kreieren kann, dann wird das wahrscheinlich auch eher klappen. Und von daher ist das die Einladung, doch ein bisschen ****positiver**** jeden Tag zu denken und sich – so klappt es nämlich – einfach auf die ****guten Dinge zu konzentrieren****, die sowieso schon da sind, also auch das zu würdigen einfach. Du hast vorhin gesagt, es regnet bei dir und vielleicht dann aber auch da was Schönes drin zu entdecken und dieses Geräusch vielleicht, wie der Regen runterplattert auf Blätter oder aufs Dach und dann vielleicht für den Moment da zu sitzen und zu sagen, ach, irgendwie ist das auch ein schönes Geräusch gerade oder eine schöne Herbststimmung. Und ich genieße das mal und nutze diesen Moment, um bei mir diesen ollen Schrank in der Ecke aufzuräumen oder so. So geht eigentlich ja schon dieses optimistische Denken los.

****Jutta Ribbrock [00:43:36]:**** Ja, genau, du und ich freue mich dann immer für die ****Natur****, weil ja auch so eine große Trockenheit jetzt in den vergangenen Jahren zugenommen hat und wir sagen dann hier in Bayern, die Natur braucht's. Genau, und wann bist du das letzte Mal auch mal so schön durch den Regen gelaufen und hast dich auch ein bisschen nass regnen lassen? Eigentlich macht das ja auch mega Spaß. In jedem Liebesfilm siehst du so Szenen, wie die glücklich, so ha ha ha, durch den Regen laufen und wir kriegen... Und dann gucken wir ganz gerührt auf diese schöne Szene, aber im wirklichen Leben finden wir es dann blöd.

****René Träder [00:44:13]:**** Das ist es. Genau.

****Jutta Ribbrock [00:44:16]:**** Dabei muss ich auch dran denken, weil wir gerade so kichern. Eins deiner ****Supertools**** gibt dir und der Welt ein ****Lächeln****.

****René Träder [00:44:26]:**** Ja, ja. Ich meine, wir haben ja unseren Mund immer dabei und wir können uns ja entscheiden, ob wir die Mundwinkel nach unten fallen lassen oder ob wir sie einfach mal nach oben packen. Und wir können dazu ja noch in den Spiegel vielleicht gucken und uns mal ****lächelnd**** anschauen und das für ein paar Sekunden einfach nur machen jeden Tag. Also ich mache das jetzt auch nicht jeden Tag, aber manchmal, wenn es mir auch nicht so gut geht oder wenn ich irgendwie traurig bin oder vielleicht auch vor einem wichtigen Termin, wenn ich Vortrag oder so halte, um auch in eine positive optimistische Stimmung zu kommen, dann lächel ich ganz bewusst. Und was das einfach verändern kann, das ist der Hammer. Es gibt eine ganz tolle Studie aus der Psychologie. Da sollten sich Leute Cartoons angucken, also so kleine Comic-Strips, und sollten sagen, wie witzig sie die finden, wie humorvoll finden sie die. Und der Unterschied war, es gab eine Gruppe von Leuten, die haben einen Stift dabei mit den Zähnen im Mund festgehalten, haben also auf diesen Stift so rauf gebissen und haben sich dabei die Cartoons angeguckt, und die anderen Leute in der anderen Gruppe, die mussten den Stift mit den Lippen festhalten. Und alle, die jetzt gerade zuhören, können das ja mal nachmachen, wie man dabei den Mund, was man da für eine Mundstellung hat. Und wenn man nämlich mit den Zähnen das festhält, ich mache das jetzt gerade, dann hat man... Genau, da hat man eine sehr verbissene Haltung und wenn man mit den, also man hält so fest, aber man hat diese Mundwinkel nach oben und wenn man mit den Lippen das festhält, dann hat man diese verkniffene Haltung. Und der Unterschied war tatsächlich: Die Leute, die das mit den Zähnen festgehalten haben und dadurch so eine ****Lächelhaltung**** hatten, fanden diese Cartons ****witziger****. Und einfach deshalb, weil unser Gehirn diese Rückmeldung vom Mund bekommt, aha, der lächelt ja, der Mund, dann muss es ja dem Typen gut gehen. Dann muss es ja witzig sein. Und so können wir also, das nennt sich

****Biofeedback**** auch, also so können wir einfach eben auch diesen Kreislauf unserer Emotionen auch selbst ein bisschen steuern und ein bisschen in der Hand haben.

****Jutta Ribbrock [00:46:29]:**** Da können wir unser Gehirn ****überlisten****, das denkt dann tatsächlich, Achtung, Achtung und schüttet diese Botenstoffe aus. Ich finde es echt total verrückt, gerade weil man ja auch oft sagt, boah, mir ist überhaupt nicht zum Lachen zumute. Und wenn du es dann machst, dann hat das diese Wirkung in deinem Körper, dass der diese Stoffe ausschüttet und du fühlst dich wirklich besser.

****René Träder [00:46:53]:**** Und das gleiche passiert auch, wenn man sogenannte ****Power-Posen**** einnimmt, also zum Beispiel die Arme so verschränkt vor der Brust und sich gerade hinstellt oder die Hände so wie Wonder Woman, vielleicht kennst du Wonder Woman noch, die hat so die Fäuste in die Hüften gestemmt und hat sich so die Brust raus, genau, so hingestellt und wenn Menschen das machen für ein paar Sekunden, treffen sie danach ****mutigere Entscheidungen****, weil sie ein bisschen selbstsicherer sind. Großartig. Und auch das kann man zum Beispiel machen, auch wenn man an so einem Tag aufsteht und denkt, oh, heute ist alles oll oder auch vor einer Gehaltsverhandlung würde ich das vielleicht auch mal probieren und mal gucken, ja, was man da für Kohle noch rausschlagen könnte.

****Jutta Ribbrock [00:47:33]:**** Das ist eine super Idee. Ich habe das gerade gemacht und dachte so, also mein Impuls war zu sagen, ha ha, ja genau, jetzt komme ich, hoppla, jetzt komme ich, ich habe was zu sagen.

****René Träder [00:47:47]:**** Genau, und wir können also ein bisschen ****Einfluss nehmen auf unsere Stimmung****, wie es uns geht und wir können, das ist immer so das, was ich gerne in die Welt rufen will, sei der ****Gestalter deines Lebens****. Und du darfst auch traurig sein, das ist alles in Ordnung und du darfst auch Dinge durchfinden, alles in Ordnung, aber du darfst auch gucken, dass du das Leben beim Schopfe packst und guckst, wie du das Beste draus machen kannst. Und dabei geht's nicht darum, nicht so Tschakka-mäßig werde Millionär und habe eine Villa sonst wo, sondern lebe dein Leben, was du gerne leben willst, was ist ****dein bestes Leben****, das ist die Frage.

****Jutta Ribbrock [00:48:24]:**** Gab es bei dir eigentlich so eine Art ****Schlüsselmoment****, du hast auch das so geschildert, du hast dich irgendwann entschieden, diese Haltung dem Leben gegenüber einzunehmen? Gab es einen Schlüsselmoment oder ist das, weißt du, so schleichend nach und nach die Erkenntnis gekommen, dass man das auch anders machen könnte?

****René Träder [00:48:46]:**** Die Erkenntnis kam mir eigentlich erst beim Schreiben des Buches, das war so ein Prozess von zwei Jahren, was ja auch sehr lange ist und wo man sich sehr tief auch natürlich selbst mit diesen ganzen Themen auseinandersetzt und dann habe ich eigentlich für mich erst ****rückblickend**** verstanden, ah ja, okay, offenbar habe ich irgendwann für mich, ich weiß nicht wann es war, aber entschieden, dass ich gerne ein ****aktives, eher selbstbestimmtes Leben**** führen will. Und mit den Widrigkeiten des Lebens irgendwie umgehen will. Das gelingt ja auch nicht immer von jeder Sekunde an. Das ist ja auch ein Prozess, auch bei mir. Aber auch dieses Klick machen muss es bei mir, dass ich auch selbst merke, oh Mann, jetzt bin ich aber auch gerade in der Opferhaltung oder jetzt bin ich gerade passiv und lass mich aber irgendwie da ganz schön runterziehen oder ich bin jetzt gerade nur sauer und werde nicht aktiv und nutze nicht diese Energie, um voranzukommen. Aber es gab natürlich in meinem Leben auch ganz viele... Ich habe jetzt keinen krassen Schicksalsschlag erlebt im Sinne von einem Autounfall oder einer

unheilbaren Krankheit oder so, aber ich habe wie jeder andere Mensch auch natürlich ganz viele negative Dinge im Leben erlebt, wo ich auch oft nicht wusste, was ich machen soll und wo ich bestimmt auch oft nicht gut damit umgegangen bin. Und im Laufe der Auseinandersetzung auch vielleicht natürlich durch das Psychologiestudium, auch durch die Coaching-Ausbildung, auch weil ich natürlich selbst Menschen auch begleite. Dabei Probleme zu lösen, fängt man natürlich an irgendwann auch irgendwie ****konstruktiver**** zu denken und ist eher so ein bisschen motiviert, eben auch die Dinge so in die Hand zu nehmen. Und ich glaube, ich hatte das ganz lange gar nicht und ich würde mir das rückblickend auch sehr wünschen, für mich auch als Teenager, der irgendwie ja manchmal einfach auch nur so auf dem Bett lag und dachte, das ist alles so furchtbar. Wie soll das jemals weitergehen? Und keine Idee hatte, wie das gut klappen könnte. Oder ich bin zum Beispiel auch mal bei einem Radiosender, das schreibe ich auch in dem Buch, ****gefeuert**** worden von heute auf morgen, weil es gab eine Umstrukturierung und dann war ich ganz schnell weg und das war aber mein absoluter ****Traumjob**** und plötzlich war ich ****arbeitslos**** und war zu Hause und dachte mir, oh Gott, ich werde ja nie wieder irgendwo anders fürs Radiomachen bezahlt werden. Das war ja so ein großer Glücksfall, dass ich überhaupt diesen ersten Radiojob für mich bekommen habe und das jetzt irgendwie zwei, drei Jahre machen durfte. Und ich dachte wirklich, ja, das war's jetzt, das ist jetzt das Ende meiner beruflichen Karriere. Und das war so zwei Wochen lang oder so ungefähr. Dann hatte ich auch tatsächlich schon wieder einen neuen Job bei einem anderen Radiosender. Aber in diesen zwei Wochen habe ich, glaube ich, mal so ein Gefühl dafür bekommen, was es bedeuten könnte, eine Art von ****Depression**** zu entwickeln. Also dieses Morgensaufstehen und denken, das ist alles so sinnlos. Und warum eigentlich jetzt überhaupt duschen gehen und Freunde treffen? Und da haben ja auch Freunde auch ruhig gemeldet in diesen zwei Wochen. Das war ja wirklich total kurz, dass sie auch gesagt haben, was denn los mit dir? Du isst ja jetzt auch kaum noch was. Und das war alles so wahnsinnig sinnlos, so als ob auch die größte Liebe des Lebens plötzlich irgendwie platzt. Ich hatte dann einfach sehr viel Glück, dass ich wieder auch in ein neues System gekommen bin und diese Traurigkeit und dieses Depressive dann gar nicht weiterleben musste, sondern sehr schnell auch wieder arbeiten durfte und da sehr glücklich drüber war. Aber das war zum Beispiel auch so ein Punkt, wo ich mich jetzt auch rückblickend beim Buchschreiben gefragt habe, was wäre denn passiert, wenn das nicht so schnell geklappt hätte und wenn ich vielleicht ein halbes Jahr, ein ganzes Jahr arbeitslos geworden wäre. Was macht das mit meinem ****Selbstwertgefühl****, was macht das mit meiner Motivation, mit meiner Tagesstruktur? Das ist ja dann auch ein einschneidender Schicksalsschlag einfach.

****Jutta Ribbrock [00:52:31]:**** Das hat dir so richtig den ****Stecker rausgezogen****, ne? Also und das untergräbt ja auch das Selbstbewusstsein total. Also wenn man plötzlich das Gefühl hat, da findet einen jemand einfach richtig scheiße und schmeißt einen raus. Und wo man eigentlich dachte, hey, ich hatte einen tollen Job und ich habe doch meine Sache ganz gut gemacht. Und da muss ich auch an was denken, das ist nicht so eine Rausschmeißgeschichte. Aber als ich meine Kinder bekommen habe, war ich länger raus aus dem Job und habe mir dauernd Gedanken gemacht, wie ich wohl wieder irgendwann da reinkomme. Und dann hatte ich auch die Stadt gewechselt und habe meine alten beruflichen Kontakte nicht nutzen können, so ungefähr. Wenn mein Kind dann vielleicht mal stundenweise betreut werden kann, dann gehe ich halt stundenweise zu meinem Radiosender und mache frei ein paar Beiträge und so weiter, sondern musste mich in einer komplett neuen Umgebung dann auch wieder orientieren. Und dann, als ich mich darum gekümmert habe, irgendwann nach einer gewissen Zeit, die ich einfach nur mit meinen Kindern verbringen wollte, war es ****relativ easy****, wieder in den Job einzusteigen. Und ich habe im Nachhinein gedacht, ****schade****. Dass ich nicht das ****Vertrauen**** hatte,

dass es schon werden wird, dann hätte ich die letzten Jahre viel entspannter verbracht, weil es hat ja auch überhaupt keinen Sinn, sich dauernd einen Kopf zu machen, ob das wohl irgendwann klappen wird, wenn das gerade aktuell nicht das Thema ist. Und das ist so, wie du eben sagtest, im Rückblick auf die Jugendzeit. Ach, schade, dass ich da manche Sachen vielleicht noch nicht wusste oder noch nicht begriffen habe. Und ich freue mich daran, dass ich heute vieles verstanden habe. Aber klar, manchmal, und das ist auch eine Frage an dich, was **treibt dich an**? Weil manchmal möchte man jemandem das vermitteln und hofft, dass das jemand schon versteht und umsetzen kann, wenn er noch jünger ist als ich selber. Und da hast du ja auch, denke ich mal, eine Motivation mit deinen vielen Sachen, die du machst. Coaching, Workshops, Beratungen. Was treibt dich an, René?

René Träder [00:54:39]: Ja, mich treibt immer an, wenn ich selbst was **lernen** kann. Das finde ich spannend und das darf ich zum Glück im Journalismus. Das darf ich in den Coachings, in den Vorträgen, beim Buch schreiben natürlich auch beim Podcast machen. Das ist immer viel Lernen. Das finde ich schön. Und ich gebe gerne eben auch **Wissen weiter** oder Ideen weiter und möchte irgendwie gerne, dass es Menschen **gut geht**. Und dass sie davon was nutzen können, das ist ein großer Antrieb von mir. Also mir tut das irgendwie weh zu sehen, wenn Menschen nur leiden oder wenn Menschen für sich nicht aus irgendwie die Kurve bekommen und sich eben nicht als **Gestalter** wahrnehmen, sondern eben nur, dass gestaltet wird mit ihnen. Das ist für mich ein ganz großer Motivationspunkt und das, was du gerade gesagt hast mit dem Schade, dass man sich selbst noch nicht vertraut hat, das finde ich ganz wichtig. Weil wenn wir Stress haben zum Beispiel, also wenn wir in so einer Krisensituation sind und wir merken, oh Gott, hier mein Körper verspannt und ich bin gestresst, das Gedankenkarussell ist an, dann darf man sich mal fragen, was ist denn die **Angst** eigentlich dahinter? Und wenn man also mal wegkommt von diesem, ich bin so gestresst, weil der macht das oder das ist gerade passiert, sondern sich einfach mal zu fragen, was ist eigentlich meine **Angst**? Warum ist dieser Stress da? Welche Angst könnte dahinterstehen? Dann nähert man sich vielleicht dem eigentlichen Problem und kommt dann viel schneller darauf, hey, ich vertraue mir eigentlich gerade gar nicht so sehr. Nicht, dass im Außen ist das große Problem, sondern das Problem ist, dass ich mir **nicht vertraue**, dass mir so ein bisschen **Selbstvertrauen** oder auch vielleicht, dass mir der Gedanke fehlt, warum bin ich eigentlich gut oder was kann ich, warum sollte sich der nächste Radiosender freuen, wenn ich mit der Kindererziehung durch bin und wieder arbeiten möchte, arbeiten kann. Was kann ich einbringen? Wo kann ich anderen helfen? Und wenn man sich dann plötzlich mit diesen Fragen beschäftigt, dann verliert es ja auch dieses Hoffnungslose, dieses Hilflose, sondern plötzlich kommen ja Ideen und man kann dann sagen, na okay, das und das kann ich ganz gut und vielleicht kann ich bei dem Radiosender mal nachfragen, vielleicht muss es auch gar kein Radiosender sein, mal gucken, was ich noch machen könnte, wo ich meine Talente, meine Fähigkeiten einbaue. Einfach nur, indem man sich mal fragt, **Was ist eigentlich die Angst hinter meinem Stress?** Und das finde ich was ganz Starkes. Und allein, wenn man so was jetzt in die Welt gibt und jetzt irgendeine Person diesen Podcast von uns beiden hier hört und sich sagt, ach Mensch, das ist ja irgendwie interessant mit der Angst, muss ich doch mal nächstes Mal gucken, wenn ich Stress empfinde, was meine Angst sein könnte. Also wenn das zum Beispiel das Ergebnis dieses Podcasts ist, dann bin ich schon völlig happy und freue mich, dass wir uns hier eine Stunde zusammengesetzt haben. Dann ist es ganz toll.

Jutta Ribbrock [00:57:29]: Ja, superschön. Und du hast ja auch einen **wöchentlichen Podcast**, den du machst. Und da habe ich, was ich so in den Kommentaren gelesen

habe, glaube ich, schon ziemlich vielen Menschen durch den Tag geholfen, was du da so für Feedback bekommst. Also ich denke, da hast du ein ganz gutes Händchen.

****René Träder [00:57:52]:**** Dankeschön, ja. Und tatsächlich, wir haben ja sehr ähnliche Jobs. Du beim Radio, ich auch. Beide machen wir Podcast. Und Radio ist ja so, da kriegt man nicht wahnsinnig viel Feedback von den Hörern. So ist es zumindest mein Erleben. Manchmal, ich habe auch nur Talk-Sendungen moderiert im Radio, da hat man dann schon ein bisschen mehr Interaktion mit den Hörerinnen und Hörern. Aber ansonsten ist es ein Medium, wo man mehr raussendet und andere Leute was empfangen. Und beim Podcast habe ich das Gefühl, dass es ****interaktiver**** ist. Und ich finde das wirklich eine wahnsinnige ****Bereicherung**** und eine ganz wichtige ****Motivation**** auch, dass mir Leute schreiben und dass die mir schreiben, hey, ich habe die Folge gehört und ich habe jetzt diese Übung gemacht oder toll, danke für diesen Gedanken, das und das war mal in meinem Leben los und so weiter, das finde ich so toll, weil man dadurch ja wirklich auch spürt, wow, das hören Menschen und die freuen sich vielleicht auch schon darauf, die nächste Folge zu hören und die können das für sich nutzen und man sendet nicht nur irgendwas in die Welt, sondern erreicht Leute. Und ich will jetzt nicht sagen, dass ich das wichtiger als Geld finde, weil das schwächt meine Gehaltsverhandlungen beim nächsten Mal. Aber ich finde, das ist ein wahnsinniger ****Motivationsfaktor****. Und das ist, also vielleicht sage ich es jetzt doch, es ist doch ****wertvoller als Geld****. Natürlich brauche ich auch Geld, um mir Brot zu kaufen und so. Und ich will gar nicht so naiv sein und sagen, ich brauche nur Feedback, aber dieses Feedback... Das ist so ****wertvoll**** und so ****kraftspendend**** und so schön zu sehen, dass die Arbeit, die man macht, genutzt wird und dass es nicht nur irgendwelche Megabytes sind, die man da ins Internet hochlädt, sondern dass da was drinsteckt. Und ja, das ist einfach wow und das ist eben auch etwas, was antreibt und was motiviert sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen und diese Arbeit zu machen.

****Jutta Ribbrock [00:59:42]:**** Da möchte ich doch anknüpfen mit meiner Schlussfrage, die ich immer meinen Gästen stelle: Was ist für dich persönlich ****Glück****?

****René Träder [01:00:01]:**** Das ist eine kluge Antwort zum Verrat habe.

****Jutta Ribbrock [01:00:04]:**** Das ist immer die Überraschung, René, und das ist einfach ganz, ganz schön, was darauf alles kommt.

****René Träder [01:00:12]:**** Also ganz spontan fällt mir ein, ist es ****Glück, auf dieser Welt zu sein****, das empfinde ich jetzt zumindest gerade so, weil das ein riesiges ****Abenteuer**** ist und ein ganz, ganz toller ****Spielplatz**** mit vielen Erlebnissen, die ich habe und ich bin sehr froh hier zu sein. Und Glück sind ****Momente****, würde ich sagen. Das ist jetzt nicht besonders schlau, das haben schon viele Menschen vor mir auch schon gesagt, aber am Ende sind es Momente. Also ich glaube nicht an dieses Glück, und ich will es auch nicht überbewerten, dieses Glück, dass man immer glücklich sein muss. Aber ich glaube, es sind diese ganz vielen ****kleinen Momente**** und das kann ein Filmabend mit Freunden sein. Das kann der Sonnenschein sein, das kann einfach dieses Gespräch mit dir sein, was ich tatsächlich sehr schön fand. Wir haben ja auch davor schon ganz kurz mal telefoniert und uns abgesprochen, wie wir es gleich machen mit der Technik und da habe ich einfach auch schon das Gefühl gehabt, man, das ist voll schön, ich höre dir gerne zu, ich mochte deine Stimme beim Hören, ich mochte dein Lachen und ich hatte einfach gedacht, ach cool, das wird bestimmt eine schöne Stunde gleich mit dir und so war es jetzt auch und das ist jetzt einfach für uns beide heute an diesem Tag ein ****glücklicher Moment**** gewesen.

****Jutta Ribbrock [01:01:22]:**** Wunderbar. Und für mich auch. Vielen lieben Dank. Oh, das war super schön. Ich danke dir sehr.

****René Träder [01:01:29]:**** Danke für die Einladung und danke fürs Zuhören an alle.

****Jutta Ribbrock [01:01:41]:**** Wenn dir dieser Podcast Freude bereitet hat, dann freuen wir uns sehr, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die ****fünf Sternchen**** klickst. Vielen lieben Dank dafür. Und wenn du mehr über René Träder erfahren möchtest, schau gern in die ****Shownotes**** zu dieser Folge. Da gibt's einen Link zu seinem Buch, das gibt's ja auch als Hörbuch. Da kannst du auch Reinhören und schauen und natürlich noch zu allem Möglichen, was der René sonst noch so treibt und viele weitere Infos über das, worüber wir heute gesprochen haben. Ich freue mich, wenn du wieder Reinhörst. Bis dahin, habe eine gute Zeit.