

Podcast mit Stefanie Stahl und Julia Tomuschat

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

****Jutta Ribbrock [00:01:28]**:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin und Sprecherin für alle möglichen schönen Sachen, von Radionachrichten bis Hörbuch, und in diesem Podcast bin ich alle zwei Wochen im Gespräch mit außergewöhnlichen, faszinierenden Menschen, mit Expertinnen und Experten in Gesundheit, guter Ernährung, Beziehungen, Stressbewältigung, Entspannung und noch ganz vielen anderen schönen Dingen. Und heute sind wir zu dritt: zwei Mammis und eine Beziehungsexpertin. Bei mir sind Julia Tomuschat.

****Julia Tomuschat [00:02:09]**:** Hallo.

****Jutta Ribbrock [00:02:11]**:** Sie ist Diplompsychologin, NLP-Lehrtrainerin, Supervisorin, Buchautorin, auf der Spur des Sonnenkindes in uns. Ganz genau. Und zweifache Mutter, so wie ich übrigens auch. Und bei mir ist auch Stefanie Stahl, auch Diplompsychologin, Autorin, unter anderem des Bestsellers Das Kind in dir muss Heimat finden. Ihre Themen sind Beziehungsfähigkeit, Liebe und Selbstwertgefühl. Und beide zusammen haben ein wunderbares Buch für Eltern geschrieben: Nestwärme, die Flügel verleiht. Und das hat noch den Untertitel Halt geben und Freiheit schenken, wie wir erziehen, ohne zu erziehen. Darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Steffi Stahl, liebe Julia Tomuschat, herzlich willkommen. Erzählt mir doch bitte gleich mal, wie es dazu kam, dass ihr dieses Buch zusammengeschrieben habt. Was hat euch da beseelt und angetrieben bei diesem Thema?

****Stefanie Stahl [00:03:20]**:** Haben uns eigentlich unsere Leserinnen und Leser. Julia und ich geben auch zusammen Seminare, also so Psychoseminare. Und wir wurden oft gefragt, könnt ihr nicht auch mal was für Eltern schreiben? Und dann haben wir gesagt, ja warum eigentlich nicht? Natürlich können wir das. Und so ist diese Buchidee entstanden und wir hatten auch Lust, einfach mal zusammen ein ... Ich habe ja schon viele Bücher geschrieben. Julia hat das Sonnenkind-Prinzip geschrieben. Wir sind seit der Uni befreundet, seitdem wir Anfang 20 sind, uns richtig enge Freundinnen und beide Psychologen. Ich bin ja auch noch Psychotherapeutin. Und dann dachten wir, das machen wir jetzt einfach mal.

****Jutta Ribbrock [00:04:04]**:** Kam also aus den Geschichten eurer Klienten quasi, dass das so entstanden ist.

****Julia Tomuschat [00:04:09]**:** Auf unseren Seminaren sind ja auch Väter und Mütter, und die haben uns oft gefragt, wie machen wir das denn, dass das, was uns jetzt so umtreibt, dass wir zum Beispiel nicht beziehungsfähig sind oder dass irgendwas an unserem Selbstwert kratzt, dass wir das so nicht an unsere Kinder weitergeben. Das war so die Ausgangsfrage der Eltern.

****Jutta Ribbrock [00:04:31]**:** Steffi, du hast schon so vielen Menschen geholfen, ihre Beziehung und quasi die Beziehungsmuster aufzuräumen. Wenn ich so lese und höre, wie viele Menschen eigentlich mit diesem Thema Beziehungsfähigkeit so kämpfen, dann denke ich, ganz schöne Verantwortung, dass wir da unseren Kindern das Richtige mit auf den Weg geben. Jetzt muss ich Julia mal fragen, unterm Müttern, hast du das Gefühl, dass du das gut hingekriegt hast? Du hast einen jugendlichen Sohn.

****Julia Tomuschat [00:04:59]**:** Ich habe zwei Kinder, der Leo ist 14, der kommt gerade so in die Pubertät, und der Carlo ist schon groß, der ist ausgezogen und studiert, der ist schon 20. Und ja, ich habe insgesamt das Gefühl, dass meine Kinder ganz gut in sich ruhen. Das finde ich schon ganz erstaunlich, dass ich das hingekriegt habe bzw. dass wir das hingekriegt haben. Wir waren ja zu zweit beim Erziehen.

****Jutta Ribbrock [00:05:23]**:** Klingt toll. Also ich finde es jedenfalls schon erleichternd, dass ihr beide sagt, es ist schon gut, wenn wir ausreichend gut sind. Also dieses Perfektionismus-Streben von Eltern, dass das gar nicht sein muss. Was ist denn ausreichend gut? Darüber müssen wir uns natürlich noch einigen.

****Julia Tomuschat [00:05:43]**:** Also ausreichend gut bedeutet, vor allen Dingen das Wichtigste ist, dass ich meine Kinder einfach lieb habe. Wenn ich die wirklich lieb hab, und zwar so wie sie sind, dann habe ich schon ganz, ganz viel richtig gemacht, weil die Bindung ist die Grundlage von allem. Und wenn ein Kind sich wirklich geliebt fühlt, kann es auch viele andere Erziehungsfehler oder was auch immer seiner Eltern verarbeiten, verzeihen und es hinterlässt dann gar nicht so große Spuren. Und das Zweite, was ganz, ganz wichtig ist aus der Liebe und der Bindung, ist eben, dass wir die Kinder auch loslassen können und sie in ihrer Autonomie und Selbstständigkeit fördern, weil beides ist ja so extrem wichtig für das Selbstwertgefühl. Und das ist ja das Kernthema in allen meinen Büchern, ist ja das Selbstwertgefühl und welche Auswirkungen das hat auf spätere Leben, auf unsere Persönlichkeit. Weil, wenn ein Kind sich geliebt fühlt, dann ist das toll für den Selbstwert: Ich bin ein geliebtes Kind. Und wenn das Kind dann auch noch die Erfahrung macht, Mensch, ich kann auch was selber machen, ich erlebe mich als kompetent. Und ganz, ganz wichtig, dass es eben auch erfährt, Beziehungen kann ich mitgestalten. Also ich darf auch einen eigenen Willen haben. Das heißt nicht, dass dem immer entsprochen wird. Aber grundsätzlich kann ich mal mitreden, mitdiskutieren und habe auch durchaus mal die Chance, dass mir Recht gegeben wird. Dann bekommt es eben auch die Botschaft: Beziehung ist nicht, was ich irgendwie über mich ergehen lassen muss, sondern etwas, was ich mitgestalten kann, und das ist sensationell gut für die Beziehungsfähigkeit.

****Jutta Ribbrock [00:07:17]**:** Auch für das Selbstwertgefühl. Gucken wir mal ganz auf den Anfang. Ganz am Anfang, wenn unsere Kinder gerade auf die Welt kommen, können wir eigentlich nicht viel falsch machen, wenn wir sie quasi nach Strich und Faden verwöhnen. Also die brauchen, da ist wirklich mal dieses Element Bindung, ja, das das Allerwichtigste, was zum Start erstmal notwendig ist.

****Julia Tomuschat [00:07:36]**:** Ja, Babys brauchen ja ganz viel Nähe. Man sagt auch, die erste Beziehung zum Kind, die ist sehr körpernah. Wir schleppen die herum, wir windeln sie, wir füttern sie, wir knuddeln sie, und dieses körpernahe Leben vom Baby bei der Mutter und beim Vater, das ist auch genau das Richtige. Und wenn wir jetzt gucken auf Autonomie und Bindung, wir haben ja auch in unserem Buch unterschieden zwischen autonomen Eltern und angepassten Eltern. Also autonome Eltern, denen es sehr wichtig ist, dass sie selber bestimmen können und dass sie das in der Hand haben, wie das Leben funktioniert, für die ist das oft eine große Herausforderung, wenn die dann so gefordert sind von so einem kleinen Wesen, das eigentlich immer was braucht. Ich weiß nicht, ob du dich daran erinnern kannst, aber diese Zeit, die ist ja ganz unglaublich und ist ja nicht nur tagsüber, sondern auch noch nachts. Da steht man da auf, um den Schnulli zu suchen. Am nächsten Morgen geht es dann schon wieder los um 5 oder 6. Also das ist auch wirklich viel, was die Eltern da leisten müssen.

****Jutta Ribbrock [00:08:44]**:** Also meine Kinder sind jetzt schon junge Erwachsene, zwei Töchter habe ich, 21 und 25. Ich erinnere mich aber sehr gut daran, und ich erinnere mich auch daran, dass ich etwas daran sehr, sehr genossen habe, und zwar die Klarheit, was ich jetzt zu tun habe. Also dieses Wissen, es gibt ja, inzwischen weiß man, dass die diese Strukturen im Gehirn noch gar nicht haben, dass sie so kausale Zusammenhänge erkennen. Wenn ich schreie, dann kommt die Mutter angesprungen und wir müssen ihnen Rhythmus beibringen beim Stillen und dieser ganze Käse. Sondern es war für mich einfach so, dass ich dachte, toll, ich darf jetzt einfach für die Kleine da sein, und wenn sie schreit, dann hole ich sie mir und stille sie. Ich habe auch meine Kinder die ganze Zeit im Bett gehabt, nachts und so, früher. Ich weiß gar nicht, ob das richtig ist, aber wir haben einfach ganz eng die Zeit zusammen verbracht. Später wird es dann schwierig, wenn man dann sich entscheiden muss, was will ich denen beibringen und auch Grenzen setzen und diese ganzen Sachen. Weil diese erste Zeit hatte genau dieses, da habe ich dieses ganz schöne Gefühl selber von dieser Symbiose, die man dann am Anfang so hatte, das Stillen und so weiter. Das habe ich auch sehr schön gefunden. Und natürlich, es reißt einen total um. Wow. Alles anders, nachts nicht mehr schlafen, kannst du mal duschen, nee, hast nur zwei Minuten dafür.

****Stefanie Stahl [00:10:06]**:** Ich möchte mal ergänzen, was Julia eben gesagt hat, mit den angepassten Eltern und den autonomen. Also zum Verständnis, wir müssen ja beide Fähigkeiten haben für die Bindung, um in der Bindung zu bleiben. Das ist ein psychisches Grundbedürfnis, genetisch seit Millionen Jahren in uns ganz tief verankert. Müssen wir zuhören können, wir müssen uns anpassen können, wir müssen kooperieren können, müssen auch mal nachgeben können. Also bei der Bindung geht es immer um das Miteinander, um die Kooperation, um das Gemeinsame. Und bei der Autonomie geht es immer um die Frage, was unterscheidet mich von dir? Wo sind meine Ziele, was schon voraussetzt, dass ich überhaupt spüre, auch was ich will, dass ich einen Kontakt habe zu meinen Gefühlen. Das heißt, hier geht es um die Selbstbehauptung. Das will ich, und hier muss ich mich mal auch durchsetzen, auch im Zweifelsfall mal gegen deine Interessen. Das heißt mich auch im Zweifelsfall von dir trennen können. Wir sprechen auch von Trennungskompetenz. Eine gelungene Erziehung bewirkt, dass das Kind gut in die Balance kommt, beides gut kann. Es kann sich auf der einen Seite anpassen und ist gesellschafts- und bindungsfähig, und auf der anderen Seite kann es sich auch selbst behaupten und seinen eigenen Weg gehen. Und wenn ein Mensch das gut kann, und dieser Mensch wird jetzt Elternteil, dann kann er seinem Kind auch beides mitgeben und zwar ganz automatisch. Und indem er das tut, indem er einerseits die Bindungswünsche seines Kindes hinreichend gut befriedigt und auf der anderen Seite die autonomen Bedürfnisse des Kindes hinreichend gut unterstützt, wird das Kind automatisch, und das

finde ich so faszinierend, automatisch lernen, selbst gut in die Balance zu kommen. Und wenn es gut in der Balance ist, dann ist auch sein Selbstwertgefühl stabil. Und wir sagen jetzt eben, viele Menschen sind eben nicht ganz in der Balance, manche kippen so zur Bindung. Das heißt, sie brauchen ganz viel Bindung und sind dafür bereit, sich auch im hohen Maße anzupassen. Das sind die Menschen, die auch sehr viele Erwartungen erfüllen und man versucht, möglichst alles richtig zu machen, alle Erwartung zu erfüllen. Die können besonders gut mit Kleinkindern. Ja, diese Bindung ist ihnen so wichtig, die hetscheln und hegen und binden und hier und da. Aber denen fällt es manchmal schwer, die Kinder auch wieder loszulassen, in die Autonomie zu schicken, weil, und genau da setzt unser Buch hier an, Sie die Bedürfnisse des Kindes durch die Brille ihrer eigenen Bedürfnisse wahrnehmen. Konkret: Eine Mutter hat selbst als Kind vielleicht zu wenig Bindungen erfahren, hat jetzt so eine unerlöste Sehnsucht in sich nach Liebe und Bindung und versucht die an ihrem Kind zu befriedigen. Das Kind will aber nicht nur Bindung, es will auch Autonomie. Das heißt, diese Mutter handelt partiell an den Bedürfnissen des Kindes vorbei. Und da setzt sie unser Buch an. Wir sind da ein Beziehungs- und kein Erziehungsratgeber zu gucken. Wo bist du? Und die autonomen Eltern, die sind eher auf der autonomen Seite aus dem Gleichgewicht, die sagen, im Zweifelsfall muss ich mich immer auf mich selbst verlassen, hängt auch mit ihrer eigenen Kindheit zusammen. Niemals so viel sich aufgeben, als dass man Freiheit verliert. Also denen ist die Freiheit ganz wichtig. Und die fühlen sich natürlich eher eingeengt in der ersten Zeit. Das ist für die eine große Herausforderung, dass das Kind ständig etwas von ihnen will. Sind aber oft ganz gut darin, dann die Selbstständigkeit zu fördern. Und das Kind auch ohne Schuldgefühle – das ist ja auch eine ganz wichtige Sache für Eltern – dass sie dem Kind keine Schuldgefühle vermitteln, wenn es sich immer mehr löst von den Eltern. Und das können die Autonomen besser. Und auf diese Problematiken gehen wir halt in dem Buch ein, indem wir auch immer wieder so kleine Reflexionsinseln haben, so nennen wir das, so Haltestellen, wo man mal guckt, wie war denn das bei dir früher. Die Eltern halt so anleitet, mal so ein bisschen in sich zu gehen. Und ich glaube, so sind auch die Kritiken. Es ist uns ganz gut gelungen, das auf Augenhöhe zu machen und nicht so belehrend und besserwisserisch.

****Jutta Ribbrock [00:14:02]**:** Wie finden wir das denn heraus, ob wir da so ein bisschen aus dem Lot sind, nicht in der Balance zwischen dem autonomen Flügel und dem, wo die Bindung eher stärker in uns, ja, das stärkere Bedürfnis in uns ist?

****Julia Tomuschat [00:14:19]**:** Ja, wir müssen dafür eintauchen in die eigene Kindheit. Und Steffi sagte schon, wir haben da die Reflexionsinseln im Buch. Und da fragen wir auch tatsächlich, wie war es denn bei dir daheim? Wie hast du dich denn gefördert gefühlt von deinen Eltern in der Selbstständigkeit? Musstest du ein schlechtes Gewissen haben, wenn du mal was alleine machen wolltest? Wurdest du unterstützt, wurdest du ermutigt, wurdest du angeleitet? Das ist so eher die autonome Seite. Und wir fragen auch, hast du genug Liebe bekommen? Wurde dein Kuschelbedürfnis, wurde das befriedigt? Fühltest du dich liebevoll angeschaut von deinen Eltern? Hattest du genug Nähe? Hatten die genug Zeit für dich? Und dem so nachzuspüren, da komme ich schon drauf, wo so eher meine Schlagseite ist. Und wenn ich das dann für mich erkannt habe, dann wäre der nächste Schritt tatsächlich für sich hinzugehen und zu sagen, okay, ich habe das jetzt erkannt, ich habe das auf dem Schirm und ich möchte jetzt mein Kind ganz genau wahrnehmen. Ich möchte am liebsten diese Brille ablegen und wir sind ja beide Psychologen, wir sind auch der Überzeugung, dass man das auch heilen kann, also dass man im Nachhinein tatsächlich noch mal sich die Aufmerksamkeit gibt, die man beispielsweise als Kind nicht bekommen hat und dann sich wieder besser aufstellt als Mensch, aber auch als Vater und als Mutter.

****Stefanie Stahl [00:15:54]**:** Übungen eben auch. Julia hat das jetzt nur kurz angerissen, ich will das jetzt auch nicht vertiefen, aber in dem Buch sind halt viele Übungen auch, wie man für sich besser wieder in die Balance kommen kann und wie man auch sein Selbstwertgefühl stabilisieren kann, weil dieses Selbstwertgefühl ist eben auch ganz zentral, weil wenn man ein einigermaßen stabiles Selbstwertgefühl hat, kann man die Kinder auch gelassener erziehen. Ich nehme ein Beispiel: Ein Klient kam zu mir in die Praxis. Ich mache ja auch Psychotherapie und Beratung. Ein total reflektierter Typ, so ein total netter Sympath auch. Und hat in zweiter Ehe jetzt noch mal ein kleines Kind. Und seine Frau hat ihn quasi zu mir geschickt und sagte, bitte sprich mal mit dem. Weil er hat mit diesem dreijährigen Sohn oft fürchterliche Machtkämpfe. Und er rastet dann auch wirklich aus und fängt an zu schreien. Also, er verliert schnell die Nerven, weil sein Sohn so bockig ist. Und die Frau findet das nicht gut. Die sagt, ich finde das echt nicht okay, wie du mit dem Kind umgehst. Das heißt, das hat jetzt auch schon Auswirkungen auf die Ehebeziehung. Und dann habe ich mit ihm relativ schnell herausarbeiten können, dass er im tiefsten Inneren so ein Programm hat – in der Psychologie sprechen wir auch von Glaubenssätzen – von ich werde nicht respektiert. Das hat er sich in der Kindheit zugezogen, sozusagen bei seinen Eltern. Und wenn sein Sohn dann so frech guckt, und sagt, mach ich nicht, doofer Papa, mach ich nicht. Sieht er das durch seine Kindheitsbrille: Ich werde nicht respektiert. Und das ist sein Trigger. Und da hat es bei dem Vater so richtig klick im Kopf gemacht. Und dann hat er auch gemerkt, ja, verdammt. Das ist ja auch genau das, warum ich im Auto im Stau flippe. Als Autofahrer total bescheuert. Führt einer zu dicht auf und ich flippe regelrecht aus. Und dann rieselte es überall Erkenntnisse in seinem Leben, dass ganz, ganz viel alles darauf zurückgeht, dass er sich nicht respektiert fühlt. Und in dem Moment, wo er das klar hatte, konnte er es auch verändern, weil als dann der Sohn wieder Trotzanfälle bekommen hat, wusste er im Moment, Vorsicht, Falle, jetzt bin ich ganz schnell wieder in meinem alten Programm. Das hat gar nichts mit mir zu tun. Der ist einfach im Trotzalter und hat einen verdammt starken Willen, was ja eigentlich auch cool ist. Für mich natürlich unbequem, aber das hat überhaupt nichts mit meiner Qualität als Vater zu tun. Und von diesen Glaubenssätzen gibt es total viele. Ich bin nicht liebenswert, ich bin nicht wichtig, keiner hört auf mich und so weiter und so fort. Und deswegen sagen Julia und ich, es ist eben auch total wichtig zu gucken, welche Glaubenssätze hast du. In meinen anderen Büchern spreche ich auch vom Schattenkind. Also dieses negative Programm, was jeder irgendwo auch in sich hat, auch wenn er eine positive Kindheit hatte. Wo man halt immer wieder in die Fallen laufen kann. Und genau auf dieser Ebene setzen wir eben auch in unserem Buch an, dass wir sagen, wir gucken mehr auf die Eltern als auf die Kinder. Weil Erziehungsratgeber gibt's erstens wie Sand am Meer. Ich finde, die Welt braucht keinen weiteren, weil es auch viele Gute gibt, denen wir gar nichts hinzuzufügen haben, wo wir sagen, super. Super Ratgeber, haben wir nichts Neues zu sagen, und wir schreiben keine Bücher, wenn wir nichts Neues zu sagen haben.

****Julia Tomuschat [00:19:16]**:** Vielleicht kann man das noch mal zusammenfassen als Tipp für die Eltern: ist, eigentlich hab dich selber im Blick. Immer wieder wirklich auf sich selber zu reflektieren. Und da gehört auch noch dazu, Steffi, ergänzend vielleicht, dass ich auch um meine Trigger weiß. Wir sind ja nicht immer doof. Oft ist es ja so, dass wir es wirklich gut machen mit der Erziehung. Und dann gibt es aber so Auslösesituationen und da läuft dann das alte Programm, da kommt dann mein Schattenkind zum Tragen und ich fange an auszuflippen, zu schreien oder manchmal ist es nicht immer nur so, dass man sauer wird, manchmal wird man auch ganz entmutigt oder traurig und denkt, das kriege ich hier nicht hin mit meinem Kind.

****Jutta Ribbrock [00:20:00]**:** Dann wundern wir uns manchmal, weil wir nehmen das irgendwie so komisch persönlich. Und ihr schreibt aber ja auch, diese Sachen, die wir aus der Kindheit so mitbringen, die sind ja echt extrem stark.

****Julia Tomuschat [00:20:12]**:** Die sind ja auch persönlich, die gehören ja zu unserer Geschichte.

****Jutta Ribbrock [00:20:15]**:** Ja, aber wir nehmen das persönlich, wenn unser Kind sich im Supermarkt auf den Boden schmeißt und ausrastet, weil es da nicht die Süßigkeiten gibt, die so an der Kasse liegen. Da würde ich gerne was zu einfügen.

****Stefanie Stahl [00:20:28]**:** Und das finde ich so einen unglaublich spannenden Mechanismus in der Psychologie, und das gilt nicht nur für die Eltern-Kinder-Beziehung, sondern es gilt für alle unsere Beziehungen und das nennen wir in der Psychologie das gespiegelte Selbstwertempfinden. Das heißt, wir lernen unseren Selbstwert als Kinder im Spiegel unserer Eltern, wie die sich zu uns verhalten, so spüren wir, sind wir liebenswert und willkommen oder vielleicht nicht so liebenswert und vielleicht nicht so willkommen. Also so sind wir konditioniert, dass wir über den Spiegel der anderen unseren Selbstwert lernen und das ist eine Konditionierung. Die uns unser Leben lang erhalten bleibt. Das heißt, lächelt uns einer freundlich an, fühlen wir uns ein bisschen besser, guckt uns einer böse an, fühlen wir uns ein wenig schlechter. Also irgendwie sind wir darauf konditioniert, letztlich irgendwie alles immer ein bisschen persönlich zu nehmen. Und ich denke, das hängt damit zusammen, dass die Natur will, dass wir uns anpassen. Und wenn es uns völlig egal wäre, was die anderen über uns denken und uns nichts peinlich wäre, dann wären wir nicht mehr gesellschaftsfähig.

****Jutta Ribbrock [00:21:24]**:** Ein Stück weit braucht es das.

****Stefanie Stahl [00:21:26]**:** Braucht es das.

****Julia Tomuschat [00:21:27]**:** Das ist ein Überlebensmechanismus. Wenn man sich vorstellt, wir haben früher entwicklungsgeschichtlich in Horden gelebt. Wenn die Horde uns zurückgelassen hat, dann sind wir gestorben. Von daher ist das wirklich ganz tief in uns verankert.

****Stefanie Stahl [00:21:42]**:** Der Selbstwertspiegel, der funktioniert bei Eltern halt ganz schnell so, wenn das Kind jetzt sich hinwirft im Supermarkt oder sagt blöde Mama oder was auch immer, dass ganz schnell ein Gefühl kommt, ich bin eine schlechte Mutter, ich ein schlechter Vater und ich krieg's irgendwie nicht gebacken. Das ist dieser Selbstwertspiegel. Und da ist es total hilfreich zu sagen, Moment mal, erstmal sagt das Verhalten etwas über mein Kind aus und auch über seine Entwicklungsphase oder vielleicht auch einfach über seine Bedürfnisse und über seine Wünsche, wo wir dann zum weiten Reich der Empathie kommen. Weil die Empathie ist ja das Königskriterium für Erziehungskompetenz.

****Julia Tomuschat [00:22:18]**:** Ja, Empathie, damit ist gemeint, das ist erstmal ein Fachwort des Einfühlungsvermögens, das jemand hat, und ich kann mich nur dann einfühlen, wenn ich wirklich auch die ganze Gefühlspalette selber kenne. Deshalb haben wir in dem Buch auch viele Übungen, welche Gefühle kennst du denn überhaupt? Und wenn ich dann dazu in der Lage bin, wirklich in die Schuhe meines Kindes einzusteigen und weiß, jetzt ist er wütend, weil er das Brötchen nicht bekommen hat. Oft sind das ja gerade in der Trotzphase, sind das so ganz kleine Dinge, die die Kinder dann maßlos

wütend machen, dann kann ich sagen, du bist jetzt ganz schön wütend. Und damit ist schon mal erst die allererste Luft raus. Also, ich kann mein Kind dann erkennen. Und in dem Moment, wenn ich sage, du wütest jetzt oder du ängstest dich jetzt, je nachdem, welches Gefühl ich erkannt habe bei meinem Kind, dann schlage ich eine Brücke. Und dann fühlt sich das Kind angenommen und verstanden. Und dann, wenn das geschehen ist, dann sind oft neue Schritte möglich. Dann kommen die Kinder manchmal wieder runter oder sagen, ja Mama, so ist es, und dann können sie sich auch wieder entspannen.

****Jutta Ribbrock [00:23:25]**:** Das braucht in dem Moment die richtige Interpretation, wie ihr sagt. Erst mal wahrnehmen, was tut mein Kind, dann aha checken, was steckt eigentlich dahinter und dann die Brücke bauen, wie kann ich meinem Kind jetzt helfen.

****Julia Tomuschat [00:23:37]**:** Das sind diese drei Schritte, wahrnehmen, interpretieren und dann diese Brücke bauen oder weitersprechen. Und beim Interpretieren ist es vielleicht noch wichtig, dass ich da eben möglichst meine Brille, meine autonome oder meine angepasste Brille beiseite lege, damit ich das Kind neutral wahrnehmen kann oder das wahrnehmen können, was es wirklich ist in dem Moment.

****Jutta Ribbrock [00:24:00]**:** Nehmen wir noch mal die schöne Situation im Supermarkt. Das kennen wir Mütter alle, oder das Kind auf dem Zebrastreifen schmeißt sich mal hin und geht keinen Schritt weiter. Aber das im Supermarkt, finde ich, ist so ein echter Klassiker. Dann kommen ja die ganzen älteren Herrschaften, die uns dann auch noch Erziehungsratschläge geben, wie wir das denn jetzt am besten machen sollten. Die Kassiererin guckt genervt und so weiter. Also das heißt, da sind ganz schön viele Zugkräfte, die man da aushalten muss, eben nicht nur, dass wir es schaffen in dem Moment mit unserem Kind umzugehen, sondern mit dem ganzen anderen Krämpel auch noch.

****Julia Tomuschat [00:24:34]**:** Also eine furchtbare Situation. Ich kann mich daran noch erinnern, ich kann mich auch dran erinnern, dass ich Blut und Wasser geschwitzt habe. Aber entscheidend halte ich auch hier tatsächlich das Selbstwertgefühl. Wenn ich jetzt nicht sofort denke, oh Gott, die gucken alle, da muss ich ja wirklich eine schlechte Mutter sein, dann hilft mir das schon, so eine gewisse Grundgelassenheit zu haben. Die hilft mir dann auch, die Situation auszuhalten. Die ist nicht schön. Das kann man auch gar nicht von der Hand weisen. Und ich habe auch für alle Mütter und Väter Verständnis, die dann die älteren Herrschaften, die sich da einmischen, anblaffen. Ja, aber ich glaube tatsächlich, je weniger ich mich da in Machtkampf verstricken lasse und je mehr mein eigenes Selbstwertgefühl gefestigt ist, desto eher kann ich das aushalten, auch wenn andere Leute komisch gucken.

****Jutta Ribbrock [00:25:32]**:** Stichwörter dazu sind zugewandt und zugleich standhaft bleiben. Also dann doch nicht am Ende die Bonbons kaufen. Hat man seine Ruhe, hat man dann nämlich beim nächsten Mal auch nicht mehr.

****Julia Tomuschat [00:25:43]**:** Ja, ja, das Kind lernt ja dann. Das ist ja so ein ganz normaler Lernprozess. Ich muss mich auf den Boden schmeißen, laut rumschreien und dann kriege ich zum Schluss Bonbons. Und das ist ja wie ein Verstärker, sagen wir in der Psychologie, ist wie ein Belohnungsprogramm. Und dann steigt einfach die Chance, dass sich das beim nächsten Mal wieder ereignet. Also wenn ich möchte, dass das in Zukunft weniger auftritt, dann müsste ich das einfach durchatmen. Ruhig bleiben und es aushalten, und die Bonbons gibt es auf jeden Fall nicht.

****Jutta Ribbrock [00:26:17]**:** Ich lese das immer wieder raus bei euch, dieses Leute schaut auf euch selbst, also die Bewusstheit für das eigene Empfinden, für die eigenen alten Glaubenssätze, dass das alles fängt bei uns an mit dem, was wir mit den Kindern machen wollen, das startet bei uns. Steffi, du hast da so einen schönen Satz, ertappe dich. Den finde ich toll. Das ist so, bemerke es selber. Hast du selber auch so und gibst so einen Steffi-Satz, bei dem du dich öfter mal oder ertappst?

****Stefanie Stahl [00:26:52]**:** Also mein Mantra ist ja, in meinen Büchern ist immer ertappen und umschalten, denn wenn ich mich nicht ertappe bei einem bestimmten alten Muster – darum geht es ja immer, wie gesagt, um dieses Schattenkind, das Schattenkind als Synonym für die alten Kindheitsprägungen, die immer wieder so durchbrechen in uns – diese Brille, durch die wir die Wirklichkeit sehen, wenn ich das gar nicht merke, dass ich in dem Moment voll in diesem Programm drin bin, also wenn ich komplett damit identifiziert bin, dann glaube ich ja alles, was ich fühle und denke. Dann glaub ich ja wirklich, mein Kind respektiert mich nicht, um noch mal an dieses Beispiel von dem Vater anzulehnen, oder ich bin ein schlechter Vater oder eine schlechte Mutter. Das heißt, ich muss mich erstmal ertappen und dann schalte ich um auf mein Erwachsenen-Ich. Und von dort aus kann ich in die Beobachterposition, ein bisschen von außen mich ein bisschen regulieren, sagen, ach Moment mal, das hat jetzt nichts mit mir zu tun, der hat einen Trotzanfall und natürlich bin ich ein guter Vater oder gute Mutter, zumindest mache ich vieles auch richtig so und kann mich da erstmal schon mal gut selbst regulieren. Und natürlich hat jeder auch so persönliches ertappen und umschalten. Ich muss mein Ding ist, dass ich schnell ein bisschen überreagiere, also ich bin eher ein emotionaler Typ und dass ich mich dann schnell wieder runterhole. Also gar nicht mal aggressiv überreagieren, sondern gestern bin ich nach München geflogen, von Luxemburg nach München, war nichts los in diesem Flugzeug, aber irgendwie war ich wieder so ein bisschen hysterisch mit Flugangst. So, und muss ich mich ertappen und sagen, Steffi, jetzt ist wieder ein bisschen hysterisch, bleib mal schön cool. Und das funktioniert dann auch, so im Großen und Ganzen. Ich muss das merken, ich muss merken, dass ich mal wieder, wenn ich jetzt wirklich denke, ich wäre irgendwie da auf der richtigen Seite, könnte daraus ja eine Panikattacke werden. Also man muss sich selbst da ertappen und gegenregulieren.

****Julia Tomuschat [00:28:45]**:** Du hast ja eben gesagt, es kommt vor allen Dingen auch auf uns selber an und eigentlich finde ich das ganz cool. Also, wenn man wirklich das mal so nimmt, dann heißt das ja, wenn ich Kinder erziehe, dann kann ich mich auch ein Stück weit selber entwickeln. Wenn ich mich da im Blick habe und mich meinem Schattenkind zuwenden kann, wenn ich weiß, aha, jetzt muss ich mich hier ertappen und dann umschalten, dann ist das ein Stück wie Psychotherapie, aber zum selber machen. Ich hab das auch.

****Jutta Ribbrock [00:29:15]**:** So empfunden, als ich euer Buch gelesen habe, dachte ich, ich habe jetzt eine richtig weite Reise gemacht. Also zurück zu der Zeit, wie war das eigentlich bei mir daheim mit meinen Eltern, bis hin zu, wie begleite ich meine Kinder beim Groß- und Starkwerden? Wie habe ich das gemacht, als sie kleiner waren, jetzt sind sie junge Erwachsene, natürlich begleitet man sie trotzdem weiter.

****Julia Tomuschat [00:29:37]**:** Ja, es ist uns auch ein Anliegen gewesen, dass wir auch die kleinen Übungen, die wir einbauen, dass sie nicht so fürchterlich aufwendig sind. Weil, also ich persönlich bin auch nicht die Fleißigste, wenn es daran geht, irgendwelche Übungen oder so zu machen. Und dann will ich da meinen Lesern auch nicht zu viel zumuten und wir unseren Lesern nicht. Also ich denke, das ist schön, dass du sagst, ein tolles Kompliment, dass man eigentlich so im Lesen schon viel so in seinem Kopf

irgendwie noch mal sortieren kann. Also noch mal eine kleine Bestandsaufnahme macht und dadurch ein paar Sachen noch mal klarer werden, die man dann wieder anwenden kann, auch in der Beziehung zu den Kindern.

****Stefanie Stahl [00:30:16]**:** Reise, die endet ja im Buch auch tatsächlich mit dem Tag des Auszugs. Das ist ja so ein markanter Punkt, wo tatsächlich klar ist, mein Kind ist jetzt flügge. Ich habe soweit begleitet und sich dann zu überlegen, was muss er denn alles oder sie alles erlebt haben auf dem Weg, damit ich ihn dann oder sie dann am Tag des Auszuges gut gehen lassen kann. Das finde ich auch eine sehr, sehr spannende Reflexionsfrage und das passt zu dieser weiten Reise, was du eben gesagt hast.

****Jutta Ribbrock [00:30:50]**:** Ich musste da auch an eine Sache denken, meine jüngere Tochter, als die ausgezogen ist, die ist jetzt so ganz unabhängig, die ist in eine andere Stadt gegangen und die hat gar keine Lust mehr, nach München zu kommen, also seit sie zum Studieren gegangen ist, war sie vielleicht, also das war im September, jetzt ist schon das neue Jahr, wir haben jetzt Frühling, war sie zwei, dreimal wieder zurückgekommen, und dann habe ich, weißt du was? Du fehlst mir schon öfter mal. Aber was ich total toll finde, ist, dass ich dir nicht fehle und dass es dir so gut geht da. Und natürlich vermisst sie die Mama auch gelegentlich. Aber sie ist so happy da, hat sich da ihr neues Leben aufgebaut. Und ich habe eine unglaublich tiefe Freude darüber, dass sie eben nicht dauernd sagt, ach Mama, ich wäre so gern bei dir, sondern dass es ihr da so gut geht.

****Julia Tomuschat [00:31:39]**:** Eigentlich alles richtig gemacht. Also die zweite Möglichkeit wäre ja gewesen, und das gibt es ja auch nicht selten, dass man auszieht, um erstmal auch den Eltern zu entkommen, weil die Beziehung halt schwierig ist zu den Eltern. Aber bei dir, so höre ich das raus, scheint es ja sehr unbelastet zu sein. Und das heißt, dass sie sich ohne Schuldgefühle löst und nicht das Gefühl hat, ich muss bei der armen Mama sitzen, der geht es schlecht ohne mich. Das heißt, ein größeres Geschenk kannst du ihr kaum machen, als dass sie ohne Schuldgefühle autonom sein darf und dass sie dich so wenig vermisst, heißt eben auch, dass sie eine sichere Bindung hat. Also sie muss sich der Bindung nicht ständig versichern, sondern sie weiß, Mama liebt mich, ich liebe Mama, das ist schon mal sicher, und was das Gehirn sicher hat, darum muss sich das Gehirn nicht ständig beschäftigen. Unser Gehirn hat die Neigung, sich immer nur mit Problemen zu beschäftigen, nicht mit dem, was gut läuft. Also, können wir nur sagen, herzlichen Glückwunsch. Vielen Dank.

****Jutta Ribbrock [00:32:35]**:** Und das ist auch toll, als Eltern zu wissen, dass wenn wir unsere Kinder zur Autonomie hin unterstützen wollen, dass davor die Bindung steht. Also das ist sozusagen das Zauberding, dann geht das andere.

****Julia Tomuschat [00:32:49]**:** Ja, die Bindung ist die Basis von allem, also die Bindung muss klappen und darauf baut die Autonomie eben auf, aber das kann man kaum voneinander trennen. Das ist wie eine Medaille mit zwei Seiten, also es ist so eng ineinander verschränkt. Nehmen wir mal an, ein Elternteil der Eltern sind super in der Bindung, aber überbinden das Kind sozusagen, indem die Autonomie ein bisschen erstickt. Dann kommt die Autonomie zu kurz oder die Eltern lassen das Kind zu früh los, dann kommt die Bindung zu kurz. Man kann das eine ohne das andere gar nicht reflektieren, die gehören ganz eng zusammen.

****Jutta Ribbrock [00:33:28]**:** Da verändert sich ja gesellschaftlich auch gerade was. Ich sehe immer mehr Väter, die ihr Kind im Tragetuch vor der Brust tragen, die nehmen

Elternzeit. Seht ihr das so, dass da auch eine neue Generation von Eltern und Kindern, auch eine neue Art von Familienleben sich entwickelt?

****Julia Tomuschat [00:33:47]**:** Ja, das ist vor allen Dingen, glaube ich, dass sich die Papa-Rolle sehr geändert hat, dass die Väter eben von Anfang an wirklich mit dabei sind. Wenn ich nur eine Generation zurückdenke, mein Vater hätte niemals Windeln gewechselt. Das war nicht auf seinem Programm, war das nicht vorgesehen. Und jetzt machen das die jungen Väter ganz selbstverständlich. Und was man da feststellen kann, ist tatsächlich, dass dann auch die Bindung auch zum Papa enger ist. Das geht bis auf die hormonelle Ebene, also über den Körperkontakt wird ein Hormon freigesetzt, das heißt Oxytocin, das ist unser Bindungshormon und das Kind bindet sich an den Vater und der Vater bindet sich aber auch ans Kind dadurch und das ist wirklich bis im Hirnscan ist das sogar nachzuweisen.

****Stefanie Stahl [00:34:35]**:** Das ist witzig, weil mein Vater ist ja älter als deiner gewesen. Ich hatte einen relativ alten Vater, der leider auch nicht mehr lebt. Und der hat mich immer gewickelt. Das war noch Generation vor deinem Vater. Und das ging sogar so weit, dass meine Tante, die Krankenschwester war, die wollte mich mal wickeln. Da hat er gesagt, nein, nein, nein, das hat die immer wieder erzählt. Da wollte ich dich wickeln als Krankenschwester und dein Vater traut mir das nicht zu. Aber was auch stimmt, ich habe diese wahnsinnig enge Bindung an meinen Vater auch und sicherlich auch, weil er ist auch immer mit dem Kinderwagen durch die Gegend, nicht meine Mutter. Und das war in den 60er Jahren so unüblich. Seltenheitswert, weil meine Mutter ist nie gern zu Fuß gegangen, mein Vater immer gern. Und dann kamen sie mal mit. Und dann haben sie gesagt da im Dorf, also im Hamburger Vorort, ach, Gott sei Dank, das Kind hat auch eine Mutter. Da waren sie alle so erleichtert. Die dachten alle, ach Gott, der arme Mann ist wohl früh... Na, so ungewöhnlich war das damals in den 60er Jahren, wo ich groß geworden bin, ja. Also, ich bin der 63er Jahrgang. Und heute wird kein Mensch denken, wenn ein Mann mit einem Kind, aber dass das Kind keine Mutter hat. Aber so hat sich das verändert. Das ist krass, ne? Also, mein Vater war da ungewohnt, aber ich glaube auch, er war schon älter, er war jetzt noch mal Vater und hatte deswegen die Ruhe und die Gelassenheit und die Liebe weg für dieses letzte Kind.

****Jutta Ribbrock [00:36:00]**:** Auch spannend, weil viele gucken ja auch kritisch drauf, dass heute Männer oft noch recht spät Väter werden. Ich habe einen ganz engen Freund, der ein kleines Kind hat und irgendwie was um die 60 ist inzwischen. Ich habe aber auch dann oft gesagt, wenn Leute das so kritisch betrachten, ja, aber die Kinder kriegen auch noch was anderes, also die eigene Aufgeregtheit, die wir mit Mitte Anfang 20, Anfang 30 haben, wo wir noch selber so viele Fragen ganz Leben haben. Oft hat sich das schon beruhigt, man ist klarer mit sich selber, und dann kriegen diese Kinder von den eben etwas älteren Vätern auch was ganz anderes mit auf den Weg. Das ist auch schön.

****Stefanie Stahl [00:36:40]**:** Ich hätte mir keinen besseren Vater vorstellen können, aber sie sterben halt auch früher und das ist halt das Bittere. Da bin ich schon manchmal neidisch, wenn Kinder immer noch ihre Eltern haben. Also Julias Eltern leben beide noch, mein Vater ist gestorben, da war ich 24, das fand ich dann auch wieder zu früh.

****Jutta Ribbrock [00:36:57]**:** Was heute auch anders ist, ist diese stärkere berufliche Einbindung von Frauen. Und da haben wir wieder das Thema, nicht nur das Kind und wie wir alles richtig machen, zerrt quasi an uns, sondern wir wollen uns beruflich engagieren, wir wollen vielleicht auch wieder in eine leitende Position zurück. Das ist ja oft auch so ein Statusverlust, den wir erleben. Wenn wir schwanger werden, Kind bekommen, zu Hause

bleiben, dann dürfen wir noch einfache Arbeiten machen. In Teilzeit, hohoho, Führungsposition, schwierig, schwierig, sagen Arbeitgeber oft, wie können wir uns in diesem Geflecht gut bewegen?

****Julia Tomuschat [00:37:37]**:** Also erstmal finde ich, ich muss mal anerkennen, dass das ein Geflecht ist. Also diese vielen, vielen Erwartungen, alle zu erfüllen, von den Kindern, von Haushalt, von Beruf, von Partnerschaft, das kann man schier nicht schaffen. Das würde ich als allererstes mal so anerkennen. Und dann glaube ich tatsächlich, dass sich die Gesellschaft ändern muss, dass eben doch möglich ist, dass eine Frau, die nur halbtags arbeitet, in eine Führungsposition reinkommen kann. Und was mir auch wichtig ist, gerade auf dem Hintergrund von Bindung und Autonomie: Wenn die Kinder eine stabile andere Beziehung eingehen zu anderen Menschen, zur Tagesmutter oder zur Erzieherin, dann kann das auch eine sehr gute Bindung sein. Und dann ist die Mutter nicht eine Rabenmutter, weil sie ihr Kind in die Kita gibt.

****Jutta Ribbrock [00:38:31]**:** Kann ich auch bestätigen. Ich habe in meiner Kindheit das erlebt. Meine Mutter war Hausfrau. Die hatte auch noch ein schweres Los, weil mein Vater schwer krank war und gepflegt werden musste. Aber sie war daheim, und ich kam nach Hause von der Schule. Es gab Mittagessen, und das war total schön für mich. Ich habe nach dem Stress der Schule es total genossen, nach Hause zu kommen. Ich berufstätig. Morgens viertel vor vier aufgestanden, um in der Früh Radionachrichten zu machen, dann nach Hause gedonnert, um meinen Kindern Mittagessen zu kochen, weil ich wollte, dass sie dieses Schöne, was ich hatte, auch erleben. Und im Nachhinein dachte ich, sie waren auch teilweise im Hort und bei Tagesmüttern und so weiter, aber so insgesamt wäre es vielleicht für uns alle auch entspannter gewesen. Sie hätten eine entspannte Mutter, die schon ein kleines Nickerchen gemacht hat, bevor sie dann aus dem Hort nach Haus kommt. Also dies alles wollen ist nicht immer das Richtige.

****Julia Tomuschat [00:39:28]**:** Ja, da balancieren wir sehr und ich glaube auch, dass man damit leben muss, dass man es nie 100 Prozent richtig macht und da hilft vielleicht noch mal tatsächlich dieses Gut genug. Das muss man sich wie so ein Mantra vorsagen. Ich mache es gut genug, ich mache es gut genug. Ich mache es gut genug, und dann muss ich nicht perfekt sein. Ich glaube, der eigene Perfektionismus, der treibt uns eben auch oft an.

****Jutta Ribbrock [00:39:55]**:** Apropos Mantra, was ich auch noch so schön finde, ihr habt so was wie, gebt eurem Familienleben eine Überschrift. Bei uns Schmitzens ist man gern zu Besuch oder Jonas und Maria, wir sind Eltern, die sind klar und liebevoll. Das ist wie so eine Überschrift ist. Und ein Mantra, was ich super, super wichtig finde: Mein Kind soll immer das Gefühl haben, ich als Person bin total in Ordnung.

****Julia Tomuschat [00:40:28]**:** Ja, das empfehlen wir Eltern, gerade auch als Paar oder in der Familie, dass man sich wirklich überlegt, was wollen wir denn, wie wollen wir eigentlich erziehen. Oft ist uns das ja gar nicht so bewusst. Und dass man wirklich mal hinsetzt und sich gegenseitig fragt, was ist dir wichtig, was ist mir wichtig. Und was dann häufig bei rauskommt, sind verschiedene Werte. Ja, dem einen macht es Spaß ganz wichtig und dann soll das auch gelebt werden in der Familie, dass man am Wochenende was unternimmt, wo alle Spaß dran haben und wo es lustig ist. Und dem anderen ist vielleicht wichtig, dass Kinder auch lernen, Pflichten zu übernehmen. Und dass man dann schaut, wie kriegen wir das überein als Paar und als Familie. Und dann daraus so ein Credo formuliert, wie Lisa und Markus, wir sind klare und liebevolle Eltern. Und das kann dann wie so ein Leitstern sein, an den ich mich auch erinnern kann, wenn es eben mal

schwierig wird und wenn so ein typischer Trigger kommt. Man schmeißt sich in die Pfütze vor Wut und ich denke mir, okay, ich wollte klar und liebevoll sein. Was bedeutet das denn jetzt? Und dann kann ich mich ein Stück weit daran auch festhalten.

****Jutta Ribbrock [00:41:38]**:** Finde ich eine tolle Idee. Und auch das mit dem, mein Kind soll das Gefühl haben, ich bin als Mensch immer okay, was uns wahrscheinlich auch davon abhält, dann, wenn es uns total auf die Nerven geht, dass wir unbedacht Sprüche sagen, was total kränkend ist.

****Stefanie Stahl [00:41:54]**:** In der Psychologie wie in der Medizin ist die Prävention die Mutter aller Schutzmaßnahmen. Das heißt, wenn ich schon in so einem starken Gefühl bin, im Wut oder im Bluttausch, dann ist das Lösungswissen total blockiert. Das heißt ich muss mich vorher ertappen, ich muss merken, wenn es losgeht. Und da helfen sehr gut so übergeordnete Einstellungen, so Meta-Einstellungen. Dass ich mich mal in Ruhe hinsetze, also wenn ich klar denken kann, überlege, was sind meine typischen Auslöser? Wo ich genau eben auf diesen Schattenkind-Modus komme, wo alte Glaubenssätze in mir angetriggert werden, wo ich ganz schlecht mit umgehen kann. Und dann überlege ich mir mal gute Verhaltensstrategien. Das heißt, wenn die Situation anrauscht, bin ich vorbereitet. Die meisten Unglücke in der Kommunikation mit Menschen und Kindern, egal mit wem untereinander passieren, weil man nicht vorbereitet ist, weil so unbedacht reinrauscht und dann erwischt es einen eiskalt und plötzlich hört man sich selber zu, wie man Sprüche raushaut, die man eigentlich nie sagen wollte. Wenn einem sowas passiert und man findet das richtig doof, kann man sich immer auch noch mal entschuldigen bei seinen Kindern, sagen, ich bin übers Ziel hinausgeschossen. Aber für die Zukunft ist es einfach cool, man legt sich so einen kleinen Plan zurecht und dann ist man halt viel, viel besser gewappnet, wenn diese Situation dann auch tatsächlich eintritt. So eine richtige Strategie, ne?

****Jutta Ribbrock [00:43:31]**:** Ausatmen und dann den Weg gehen, den man sich vorgenommen hat.

****Stefanie Stahl [00:43:35]**:** Dieser kleine Plan, das kann man sich wie drei Schritte vorstellen, dass ich mir nämlich überlege, wie wäre ich gerne, welche Hindernisse werden unweigerlich kommen, also was wird mir begegnen, was mich wieder rausbringt aus dem und was mache ich, wenn das Hindernis kommt. Dann bin ich wie so innerlich aufgestellt, dann habe ich einen guten Plan.

****Jutta Ribbrock [00:43:58]**:** Gilt ja auch für Liebesbeziehungen, gell, Steffi? Also da muss ich auch an sowas denken. Also zwischen Männern und Frauen. Und wenn wir da mal wieder denken, komisch, dass ich mich schon wieder in so einen Macho verliebt hab. Immer treff ich diese Art von Typen. Aber es ist eigentlich gar nicht der Typ, an dem das liegt, sondern das bin ich selber, oder?

****Stefanie Stahl [00:44:18]**:** Mit einem selbst zu tun. Mit dem sogenannten Beuteschema. Und das Beuteschema ist ja nicht rein so eine Schicksalsfrage oder eine genetische Institution, sondern es hat auch was mit den eigenen Prägungen zu tun. Ich nehme mal so ein typisches Beispiel. Es gibt nicht wenige Frauen, die sagen, ich verliebe mich immer nur die bösen Jungs. Die braven interessieren mich nicht. Und dann haben sie aber auch regelmäßig den großen Jammer, weil die bösen Jungs sind halt die zu autonomen, deren innere Balance eher zugunsten der Autonomie gestört ist. Das heißt, sie haben dann aber auch öfter Probleme, sich wirklich in eine Beziehung einzulassen, haben so eine leichte Bindungsstörung. Mal ja, mal nein, lassen die Frau nicht wirklich an sich heran, geben kein

Sicherheitsgefühl. Und das hat häufig etwas damit zu tun, dass die Frau in sich selbst vielleicht zu sehr zur Bindung neigt. Also eher aus der Balance zugunsten der Bindung ist und deswegen diese autonome Ausstrahlung so überaus ansprechend findet, weil es genau das ist, was ihr ein bisschen fehlt und das findet sie dann mega sexy, und weil der Mann genau das hat, was ihr ein bisschen schwer fällt, dieses Coole, dieses Autonome, dieses eben nicht so sehr auf Bindung angewiesen sein. Und deswegen sagt man ja auch oft, Wir suchen nach der besseren Hälfte, dass uns selbst ein bisschen fehlt. Ergo, wenn man das verstanden hat und wegkommen will von seinem Beuteschema, sollte man sich überlegen, was ist mein Beuteschema und was fehlt mir vielleicht? Und was suche ich zu sehr im Außen, fall darauf immer auf die falschen Typen rein, was ich vielleicht mehr ins Innenverlagern müsste. Und wenn ich da ein bisschen an mir arbeite, dann kann es passieren, dass ich auf einmal die Welt da draußen anders sehe. Oder eigentlich passiert das immer, wenn man wirklich was reflektiert. Sieht man nicht nur sich selbst anders, sondern auch da draußen die Dinge wieder anders. Das heißt, die Brille hat sich wieder ein bisschen verändert. Dann kann man vielleicht auch erkennen, dass die scheinbar coolen Jungs einfach nur ein bisschen bindungsgestört sind. Und dass das überhaupt nicht so sexy ist. Und dass die scheinbar braven, die viel spannenderen Typen sind, die nämlich wirklich fest im Leben verankert sind und die vielleicht nicht auf den ersten, wie so die Testosteron-Mutanten in den Raum kommen, ja, aber auf den zweiten Blick eine viel gelasseneren Männlichkeit haben, weil sie nämlich wirklich auch Beziehungen leben können, weil sie sich nicht ins Höschen machen, wenn ein bisschen zu viel Nähe entsteht oder so und gleich davonrennen. Dadurch kann man die scheinbar coolen dann auch entmystifizieren und entidealisieren und einen realistischeren Blick gewinnen. Aber auch da, wie gesagt, die Arbeit beginnt.

****Julia Tomuschat [00:47:09]**:** Bei sich selbst. Es gibt es übrigens auch bei Männern, die haben auch manchmal das Beuteschema, dass sie in einer coolen Frau hinterherrennen und so lange, bis die coole Frau entweder dann doch nachgibt. Ermüdungsbruch. Dann gibt es so einen Ermüdungsbruch, oder dass sie wirklich, auch wenn die immer nur so ein bisschen Nähe zulässt. Das ist wie am Haken sein, das ist wirklich wie ein Suchtmuster, was dann entsteht.

****Jutta Ribbrock [00:47:43]**:** Genau, und dann gibt es ja auch gerne dieses On-Off bei solchen Konstellationen.

****Stefanie Stahl [00:47:47]**:** On-Off ist immer bindungsgestörte Strukturen, immer, weil der Bindungsängstliche, wenn in dem Moment, wo die Beziehung verbindlich ist, entstehen in ihm Engegefühle, dann ist diese autonome Seite ganz ausgeprägt, macht er dann Schluss, gibt es ja in dem Sinn kein Feind mehr, er ist wieder frei. Der Autonomie-Alarm kann sich wieder legen, runterfahren und jetzt kann der Bindungswunsch wieder nach vorne kommen. Also man ist frei und denkt, oh, aber so glanzvoll ist die Freiheit gar nicht mehr. Ich vermisse den anderen ja doch. Es fehlt einem ja doch, also jetzt findet wieder eine Annäherung statt. Der Sitzengelassene ist über die Maßen froh. Sein Traum ist wahr geworden. Der andere steht wieder vor dir und sagt, ich lieb dich doch, du bist meine Liebe, ich hab's eingesehen. Nimmt ihn wieder auf und kaum hat er sich wieder eingelassen, merkt der Näheflüchter wieder, oh, wir sind schon wieder zu eng. Und geht wieder einen Schritt zur Tür bzw. wieder aus der Beziehung. Und so. Das ist die Grundlage von On-and-Off-Beziehung, ja.

****Jutta Ribbrock [00:48:52]**:** Da sind wir auch bei der Elternbeziehung, denn eins, eine ganz tolle Sache, die wir für unsere Kinder tun können, ist auch unsere eigene Beziehung zu pflegen. Weil aus Paaren wird ja oft, wenn sie Eltern werden, dann geht so ein

bisschen die Liebesbeziehung flöten und die zu pflegen ist eine wichtige Sache, weil dieser Verlust führt auch manchmal dazu, dass man denkt, oh wegen des Kindes und sind wir nicht mehr gut zusammen, und es gibt ja auch manchmal so Geschichten. Paare, die schon viele Jahre zusammen sind, wo man denkt, die sind mega stabil, bekommen Kinder und nach zwei Jahren sind sie auseinander, weil sie diesen Bruch nicht schaffen.

****Julia Tomuschat [00:49:32]**:** Ja, und weil sie auch vielleicht manchmal zusammen diese Belastung nicht aushalten oder was sich einer was anderes vorgestellt hat, wenn man dann Kinder hat. Aber was mir besonders wichtig ist, noch mal darauf hinzuweisen, was da eigentlich aus Sicht der Kinder passiert. Kinder wollen, dass Papa und Mama sich liebhaben. So einfach ist das. Das ist deren Herzenswunsch. Und wenn jetzt eine Paarbeziehung auseinandergeht, dann liegt es wirklich meiner Meinung nach in der Pflicht der Eltern, die Elternebene und die Paarebene voneinander zu trennen und zu sagen, für dich sind wir beide immer noch Eltern und wir probieren es so gut zu machen, wie wir können und wir probieren auch so einig zu sein, wie wir können. Und das ist wirklich für mich so ein Appell an alle Eltern, die sich trennen, dass man das möglichst, möglichst gut hinkriegt, denn das Kind liebt beide Eltern.

****Jutta Ribbrock [00:50:27]**:** Das fällt vielen schwer, gerade wenn noch irgendwie viel Leidenschaft in den Beziehungen ist, große Kränkungen und so weiter. Könnt ihr da so ein paar Punkte nennen, wo ihr sagt, das ist das Minimale, was ihr schaffen solltet? Also wenn das Kind am Wochenende beim Papa war, dass er nicht im Auto sitzen bleibt und das Kind allein zur Tür gehen lässt, sondern dass die Eltern sich vornehmen, diese Begegnung bringen wir über die Bühne, ist zum Beispiel was mir einfällt. Könnte ihr noch ein paar Sachen nennen.

****Stefanie Stahl [00:50:58]**:** Kommt auf die Beziehungsebene an. Ich war ja 23 Jahre Gutachterin fürs Familiengericht. Diese Umgangsfragen usw. waren mein täglich Brot. Und wenn es zum Gutachten kommt, da haben sich alle schon vorher die Zähne ausgebissen. Das Jugendamt, die Anwälte, die Richter usw. Das heißt, das sind hochzerstrittene Familien. Da kann es für die Kinder oft wesentlich besser sein. Die Eltern begegnen sich gar nicht. Diese Spannung zu ertragen, ist viel schlimmer, als es findet keine Begegnung statt. Also, das ist... Man muss immer wieder bei diesen Umgangsgeschichten und Trennungsfamilien immer wieder genau hingucken und differenzierte Lösungen finden. Es gibt keine One-for-all-Lösung. Also, wenn die Eltern es nicht hinkriegen, dann sollen sie es besser lassen. Dann schadet es eher. Dann ist es besser, sie begegnen sich nicht bei der Übergabe. Oder wenn es kleine Kinder sind, dass die Übergaben durch eine gute Freundin, eine Tante, eine neutrale Person gemacht wird, ob die beide sich verständigen können.

****Jutta Ribbrock [00:52:06]**:** Das wollte ich gerade fragen, gibt es vielleicht Überbrückungsmöglichkeiten, weil es müssen ja auch Entscheidungen getroffen werden, Schule, wie geht es weiter, vielleicht mit einer weiterführenden Schule, es muss ja irgendwie Kommunikation stattfinden.

****Stefanie Stahl [00:52:18]**:** Das ist ja Teil des gemeinsamen Sorgerechts, falls das besteht, dass man genau solche Entscheidungen auch zusammentrifft. Aber jetzt mal abgesehen von den ganz hochzerstrittenen Familien oder Paaren, ich glaube schon, dass das, wenn das so dazwischen ist, man hat ja auch ein Stück weit selber die Möglichkeit, sich zu disziplinieren. Und zum Beispiel von sich selber abzuverlangen. Ich rede nicht schlecht über den Partner im Gegenwart des Kindes. Also dass man sich so ein paar Sachen trotzdem abverlangt.

****Stefanie Stahl [00:52:57]**:** Obwohl, wenn ich da eingreifen darf, auch das ist manchmal schwierig, weil es gibt einfach die Fälle, da ist ein Partner, ich sag mal, stark narzisstische Strukturen, ist wirklich schwierig. Und das Kind kommt nach Hause und sagt, Papa hat aber so und so, und man weiß als Erwachsene, das ist wirklich Mist. Dann kann man ja dem Kind seine richtige Wahrnehmung auch nicht wirklich nehmen. Das finde ich auch gefährlich.

****Julia Tomuschat [00:53:18]**:** Ja, stimmt, also du hast schon recht.

****Stefanie Stahl [00:53:19]**:** Da muss man auch schon sagen, ja, das ist schwierig. Da ist der Papa wohl nicht immer leicht. Dann kann ich verstehen, dass du da auch verletzt bist oder dass dich das wütend macht. Sonst würde man das Kind ja gar nicht ernst nehmen in seiner eigentlich völlig richtigen Wahrnehmung, in seiner richtigen Gefühlslage. Das ist echt sehr tricky. Es gibt ein psychologisches Naturgesetz. Neurotiker sind die psychisch nicht ganz Gesunden. Mit einem psychisch Gesunden im Boot sitzt, das Boot wird kentern. Der Neurotiker hat immer die Macht. Das ist das Problem. Und deswegen setzen unser Buch eben auch immer oder auch meine ganzen Bücher immer auf dieser selbstreflektierenden Ebene an. Weil, das ist mir ein ganz, ganz wichtiges Anliegen in all meinen Büchern, es geht ja nicht nur darum, dass man selber ein bisschen glücklicher Mensch wird, sondern auch dass man ein besserer Mensch wird. Und das heißt, dass ich eben auch meine Beziehung und die Gesellschaft möglichst wenig belaste mit meinem Verhalten. Und wenn da nämlich noch Kinder dazwischen sind und man ist mit jemandem zusammen oder man selber hat diese schwierigen Verhaltensweisen und belastet damit das Kind, man belastet die Partnerschaft. Weil man sich selbst nicht reflektiert bekommt. Ist das eine ganz furchtbare Sache. Und deswegen sage ich auch immer diese Selbstreflexion, die ja gerade von denen belächelt wird, die es oft am nötigsten hätten. Das ist ja das, was mich am meisten ärgert. Die es am nötigsten hätte, rümpfen am meisten die Nase über Psychologen und Psycho-Ratgeber und so weiter und so fort. Und meinen, das wäre so eine Angelegenheit für Frauen in den Wechseljahren oder so, ja. Und ich sage immer, das ist eine politische Notwendigkeit. Und da wollen wir halt mit unserem Buch einfach auch ein Stück zu beitragen, denn bei den Eltern, mit den Kindern ist natürlich der wichtigste Ansatz, sich selber auch im Auge zu behalten.

****Jutta Ribbrock [00:55:19]**:** Jetzt haben wir über getrennte Eltern gesprochen. Lasst uns doch noch mal über die Eltern sprechen, die zusammen sind und zusammenbleiben. Noch mal der Punkt, wie können wir ganz gut auch unsere Beziehung weiter pflegen, wenn die Kinder da sind? Also, wenn Kinder so viel brauchen und dann hat man noch Job und so, dann ist wenig Zeit für, wir gehen mal ins Kino, ins Theater, für Sex, für... Wir ziehen uns mal ein Wochenende ins Schlafzimmer zurück und massieren uns schön von morgens bis abends. Da so Inseln zu schaffen, dass diese Beziehung richtig toll lebendig bleibt.

****Julia Tomuschat [00:55:51]**:** Ja, wir haben ja ein ganzes Kapitel geschrieben über Selbstfürsorge. Selbstfürsorge ist Fürsorgen, haben wir gesagt, weil wenn es mir selbst gut geht, geht es auch den Kindern gut und das könnte man erweitern auf die Paarbeziehung. Also wenn es uns als Paar gut geht, können wir auch den Alltag mit Kindern gut managen. Und ich finde das absolut wichtig, dass man diese Paarzeiten einplant, also richtig sich das vornimmt, in den Kalender einträgt, wie man einen Businesstermin auch eintragen würde. Und sagt, so und das ist unsere Paarzeit und mit ganz kleinen Kindern ist die vielleicht ein bisschen kürzer, vielleicht ist das mal nur einmal ums Eck laufen, abends einen gemeinsamen Spaziergang machen, und sind die Kinder älter, dann kann man auch mal ein ganzes Wochenende verschwinden.

****Stefanie Stahl [00:56:37]**:** Würde ich gerne noch ergänzen. Ein großes Thema ist ja auch oft, dass so die Erotik verloren geht. Das haben wir aber nicht nur Paare, die Kinder haben, sondern immer so ein Thema von Paaren, die lange zusammen sind. Das hat die Natur irgendwie so eingerichtet. In der ersten Verliebtheit hat man ganz viel Sex, damit Kinder auf die Welt kommen. So hat sich die Natur das überlegt. Verliebtheit hat immer was auch mit Erotik und sexuellen Wünschen zu tun. Also wir verlieben uns nicht in unsere Oma oder so, sondern immer nur in einen potenziellen Sexpartner. So, damit die Nachkommenschaft gesichert ist. Und dann muss das aber runterfahren, so hat die Natur gedacht. Weil sonst würden die liebtestollen Eltern ja ihre Brut vernachlässigen. Also fährt dieses Verliebtsein runter und damit auch das sexuelle Verlangen. Und dann kommt dieses Bindungsgefühl im Idealfall. Diese Bindung. Und die brauchen wir, weil die Kinder so lange brauchen aufzuwachsen. Das heißt, in allen langen Partnerschaften und in vielen ist dieses Thema Sex natürlich irgendwo auch ein Thema, weil es nicht mehr so ist wie am Anfang. Und da empfehle ich immer, der Appetit kommt einfach auch beim Essen. Also nicht auf den Moment der großen Leidenschaft zu warten. Das ist nicht mehr wie früher, dass man einfach mal wild übereinander herfällt, sondern einfach zu sagen, wir fangen jetzt mal an. Und dann entwickelt sich ja meistens auch Lust, ja, sondern dann einfach mal anzufangen. Tolle Idee.

****Jutta Ribbrock [00:57:55]**:** Aber das hast du, finde ich, gerade total spannend beschrieben, wie sich das begründet. Wir könnten uns ja jetzt auch einfach alle entspannen und sagen, okay, mit uns ist nichts falsch, wenn wir nicht mehr so viel Lust haben. Das ist einfach was, was ich sagen würde.

****Stefanie Stahl [00:58:08]**:** Erst mal da den Druck rausnehmen, da ist wahnsinnig viel Druck auf diesem Thema. Und dieser Druck macht es nicht unbedingt besser. Auf der anderen Seite ist diese körperliche Ebene auch bindend, also auch wieder schön für Paare. Und deswegen sage ich immer, fangt doch einfach mal an oder macht euch tolle Fantasien oder lest mal ein erotisches Buch, wo man so ein bisschen wieder in Schwung kommt in der Birne, dann fängt ja alles im Kopf an. So und dann passiert auch meistens was, aber jetzt auf die große Leidenschaft zu warten und dann noch im Alltag mit Kindern, da muss sie auch noch just dann kommen, wenn die Kinder gerade nicht da sind oder wie auch immer, das ist schwierig, sondern einfach so sich regelmäßig. Ich kenne Paare, die haben einmal die Woche eine Verabredung zum Sex zu einer bestimmten Uhrzeit, dann wissen sie genau, die Kinder sind nicht da und das läuft dann auch. Samstag. Da kann man sich genauso dran gewöhnen, wie regelmäßig Joggen zu gehen oder so, ne? If you don't do it, you lose it. Das ist auch erwiesen. Je weniger Sex man hat, desto weniger auch Verlangen. Und wenn man es regelmäßig pflegt, bleibt das Verlangen natürlich auch.

****Jutta Ribbrock [00:59:13]**:** Ich hab mich neulich mit jemandem unterhalten, der hat erzählt, dass eine Frau ihm wiederum erzählt hat, dass sie mit ihrem Mann so Termine macht und dass sie sagen, wir spielen verliebt. So tun als ob. Die bucht dann sogar ein Hotel in der eigenen Stadt und sie machen das Ganze hier so Candlelight-Dinner und inszenieren das richtig. Und dies so tun als Ob ist ja auch eine tolle Strategie für alles Mögliche.

****Julia Tomuschat [00:59:35]**:** Ja, und es schafft ja auch eine Brücke zu den Gefühlen, die man mal hatte. Es ist ja nicht so, als wären die nicht mehr da, sondern ich kann mich ja erinnern, wie war es denn, verliebt zu sein. Und je intensiver ich mich erinnere, desto mehr kommen auch diese Gefühle, die damit verbunden sind, wieder hoch.

****Jutta Ribbrock [00:59:51]**:** Jetzt sind wir bei glücklichen Paaren. Juhu! Glücksempfinden? Könnt ihr das so für euch persönlich sagen? Was ist Glück für euch?

****Julia Tomuschat [01:00:08]**:** Also ich bin da gar nicht so weit weg von dem, was wir im Buch geschrieben haben. Ich glaube tatsächlich, wenn ich einerseits ich selber sein kann, nicht das Gefühl habe, mich verstellen zu müssen und andererseits das Gefühl hab geliebt zu werden, in Verbindung zu sein, meinen Mann einen Kuss zu geben, er gibt mir einen zurück, dann sind das ganz besonders schöne Momente. Die habe ich natürlich auch mit meinen Kindern. Ich glaube darüber hinaus ist natürlich noch schön, wenn das auch an einem schönen Platz stattfindet. Aber das kennen wir ja alle. Wir fahren alle gerne in Urlaub, weil es da eben ganz besonders schön ist. Da wird das Ganze noch mal untermauert.

****Stefanie Stahl [01:00:48]**:** Ich kann mich da Julia eigentlich nur anschließen, eben auch so diese harmonische Beziehung, die ich ja habe jetzt auch zu meinem Ehemann. Und für mich ist aber auch Glück, erfolgreich zu sein, und für mich auch Glück, ich hab ja schon ein paar Jahre auf dem Buckel, die Abwesenheit von Unglück, ne? Ja. Das ist für mich ja auch schon Glück, also. Ich bin jetzt Mitte 50, und dann hat man ja auch einfach mal schon den einen oder anderen Schicksalsschlag verbucht oder schon mal schwierigere Zeiten hinter sich. Und ich bin im Moment auch wahnsinnig glücklich, dass ich im Moment keinen Stress habe. Ich bin einfach unheimlich glücklich über die Abwesenheit von Unglück.

****Jutta Ribbrock [01:01:28]**:** Wunderbar. Liebe Steffi, liebe Julia, ich danke euch sehr.

****Stefanie Stahl [01:01:32]**:** Gerne.

****Julia Tomuschat [01:01:34]**:** Gerne. Hat Spaß gemacht.

****Stefanie Stahl [01:01:34]**:** Danke dir für die schönen Fragen.

****Jutta Ribbrock [01:01:46]**:** Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein großes Dankeschön dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf www.einfach-ganz-leben.de. Weitere Podcasts gibt es auf Podcasts.argon-verlag.de. Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Und alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge. Ich freue mich, wenn ihr wieder Reinhört. Ciao.

****Speaker 1 [01:03:19]**:** Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst, von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlaf-Index auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.