

# Podcast mit Gitta Jacob

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

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:14] Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, deinem Podcast für bewussteres Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Dr. Gitta Jacob. Sie ist Psychotherapeutin und Bestsellerautorin und seit 2013 leitende Psychotherapeutin bei GAIA in Hamburg, wo sie digitale Therapien erforscht und mitentwickelt. Ihr neuestes Buch trägt den Titel „Zu viel Gefühl – Wie wir unsere Emotionen lenken und nicht sie uns“. Darin beleuchtet Gitta einen Trend, den sie beobachtet, nämlich dass wir uns sehr viel mit unserer Psyche beschäftigen, Verletzungen und schwierige Gefühle immer wieder analysieren und Ursachenforschung betreiben und damit letztlich sehr viel um das Negative kreisen und es womöglich sogar verstärken. Und Gitta zeigt Wege auf, wie wir stattdessen unsere Gefühle so lenken, dass wir uns insgesamt wohler fühlen und damit ein glücklicheres Leben führen können. Wie uns das gelingen kann, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [02:51] Liebe Gitta, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [02:54] Ja, vielen Dank für die Einladung.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [02:56] Ich würde mal vermuten, die meisten von uns möchten doch die meiste Zeit ihres Lebens all diese schönen Gefühle erleben, also Glück, Liebe, Freude, Begeisterung für Ziele und all so was. Warum geht denn der Fokus immer wieder so stark aufs Negative? Und ist das auch so, dass er so viel aufs Negative geht?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [03:16] Ich bin manchmal nicht so sicher. Das habe ich für dieses Buch ja auch recherchiert und tatsächlich teilweise festgestellt, dass er wahrscheinlich gar nicht

immer so aufs Negative geht, sondern dass das auch ein bisschen ein Trend ist, sicherlich auch in bestimmten gesellschaftlichen Gruppen, die sehr psychoaffin sind und psychotherapieaffin sind und viel Selfcare betreiben und sich ganz viel abgrenzen und so weiter. Sicherlich gibt es auch andere Gruppen, bei denen das nicht so ein Thema ist. Und wenn man manche Statistiken anschaut, wie zum Beispiel diese regelmäßigen Befragungen, wovon Deutsche Angst haben oder wie es den Jugendlichen geht oder so, dann ist das gar nicht so prägnant, ja, dass es wirklich allen immer schlechter geht. Sondern im Gegenteil, da hat man eigentlich das Gefühl, es bleibt eigentlich im Wesentlichen gleich die meiste Zeit. Was es aber ja schon gibt, ist eben in Teilen der Gesellschaft ein Trend, immer mehr Psychotherapie zu machen, sich immer mehr mit sich selbst zu beschäftigen. Man sieht es ja zum Beispiel auch an den Zahlen von Depressionsdiagnosen oder jetzt neuerdings auch so selbst zugeschriebenen ADHS-Diagnosen. Und die gehen ja auch einher mit immer mehr Krankschreibungen wegen Psych, wegen Burnout, wegen Depression und so weiter. Also da gibt es offensichtlich schon eine relevante, nicht ganz kleine Gruppe, die sich viel mit dem Negativen beschäftigt und mein Claim ist ja, sich dabei teilweise mehr rein dreht als raus dreht, mal platt gesagt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [04:47] Ja, also ich versuche mal eine zentrale These aus deinem Buch zu formulieren, die wir damit jetzt angedeutet haben. Du sagst: Ja, das ist oft hilfreich oder auch notwendig, uns mit unserem emotionalen Innenleben zu beschäftigen. Also wenn es was gibt, was uns dauernd blockiert oder das uns immer wieder steuert, dass wir in dieselben komischen Fallen reinrutschen, wie auch immer. Aber wenn es ein „Zu viel“ ist, könnte es auch sein, dass wir uns damit was kreieren, was vielleicht gar nicht so da ist.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [05:15] Ja, das hast du schön zusammengefasst. Ja, genau.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [05:18] Kannst du uns Beispiele sagen, wo du sagst, da ist es vielleicht sogar so, dass man so was hochstilisiert, was vielleicht auch an unangenehmen Gefühlen oder schwierigen Situationen einfach zum Leben dazu gehört? Das ist dann noch lange kein wirklich psychisches Problem, dass wir vielleicht mal ein bisschen konkret auf ein Beispiel schauen.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [05:37] Also das kann man ja von ganz verschiedenen Perspektiven aus betrachten. Eine, denke ich, relativ alltägliche Perspektive ist, wenn du so diesen Trend nimmst, über Mikrotraumata zu sprechen, über Mikro-Mikrotrigger, Mikroaggressionen, Mikrorassismus und so weiter. Und da ist dann ein Mikrotrauma alles mögliche, was dazu führt, dass ich mich nicht gut fühle, ja? Also dann kann es ein Mikrotrauma sein, dass mir der Bus vor der Nase wegfährt oder dass jemand zu mir unfreundlich war oder dass irgendwas nicht... dass ich nach einer halben Stunde aus der Telefonschleife rausgefallen bin. All solche Dinge. Und das stilisiert das natürlich sehr hoch, ja? Wenn ich irgendwas... irgendeine unangenehme, nervige Geschichte... wenn ich der einfach das Label „Trauma“ verpasse, dann funktioniert unser psychisches System... funktioniert einfach so. Ich generiere damit ein Narrativ, was bei mir innerlich wirkt, ja? Und das fühlt sich dann wirklich traumatisch – oder was heißt traumatisch, aber deutlich traumatischer an, als wenn ich

einfach sagen würde: „Das nervt“ oder „Der Busfahrer ist blöd, ja, und aber dafür kann ich jetzt das Lied fertig hören“ oder „Dann beantworte ich jetzt halt eine Mail noch, wenn ich auf den nächsten Bus warte“. Also dieses dem überhaupt so eine Bedeutung verpassen durch so einen Begriff führt dazu, dass diese Bedeutung auch gefühlt wird. Und ich... vielleicht spanne ich den Bogen zu weit, aber eine ganz andere Sicht darauf, die aber im Prinzip in die gleiche Richtung geht, ist ja das Phänomen, dass psychische Erkrankungen massiv ansteckend sind. Also dass, wenn in meinem Umfeld viele Menschen eine bestimmte Diagnose oder Erkrankung haben, dass dann die Wahrscheinlichkeit, dass ich die auch kriege, enorm steigt. Das klingt erst mal lächerlich, man denkt ja, das ist doch keine Bakterien, was redet die über Ansteckung? Das ist natürlich nicht bakteriell oder viral vermittelt, ja? Sonst wüsste man das, wenn es irgendwie ein Depressionsvirus gibt. Aber es ist ein Phänomen, was sich ganz klar zeigen lässt, wozu es total viele Studien gibt und total viele faszinierende Fallberichte auch, dass sich das einfach verbreitet. Wenn ich das sehe in meinem Umfeld, dann tue ich wahrscheinlich... sind das eine Menge Mechanismen, die zusammenkommen, dass ich dann auch denke: „Ja, oh, solche Probleme habe ich ja auch und jetzt fällt es mir auf und jetzt fühle ich es auch und vielleicht sollte ich auch was tun“. Und schwupps drehe ich mich da immer mehr rein.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [08:04] Ja, und ich glaube, das passiert auch bei so Umfragen, wie du sie eben erwähnt hast. Wenn... ich krieg so was ja dauernd auf den Tisch als Journalistin. Ich mache Radionachrichten, ich wähle auch Themen aus. Und das ist schon so, dass man oft eben so Studien kriegt, da ist so ein Titel: „Kindern und Jugendlichen geht es emotional immer schlechter“. Oder... das gibt es allerdings auch schon seit Jahren... „Was sind die größten Ängste der Deutschen?“ und so weiter. Und tatsächlich, wenn ich das dann sehe, denke ich oft so: „Ups, das hat tatsächlich diesen Effekt“. Wenn ich dann lese, dass Ängste in Bezug auf die Phänomene XY zunehmen, dann macht mir das so ein Gefühl von: „Ah, wahrscheinlich hat man Grund dafür, dass die Ängste zunehmen“. Und dann macht mir das auch unangenehme Gefühle, obwohl ich gerade selber gar keine Gründe sehe, Ängste zu entwickeln.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [08:52] Absolut. Das ist ein Teil von dieser Ansteckung. Und es gibt dafür viele Erklärungsansätze und letztlich sind das natürlich alles irgendwelche Konstrukte und Theorien, die du nie so 100 % prüfen kannst. Aber was ja ganz eindeutig ist, ist, dass jetzt zum Beispiel evolutionär es absolut sinnvoll ist, dass Angst ansteckend ist, ja? Wenn man dies so... das ausgelutschte Beispiel vom Säbelzahn tiger... wenn der um die Ecke kommt, einer kreischt und rennt los, alle anderen kreischen und rennen mit. Total wichtig. Also generell ist... oder irgendwas Schlimmes ist passiert, Entsetzen, Ekel, was Giftiges ist, jemand spuckt was aus, ist angeekelt, fällt tot um... super wichtig, dass es keiner mehr anfühlt. Also im Prinzip ist ja: Gefühle sich extrem leicht sozial vermitteln, hat ja einen Sinn. Nur wenn man halt, ich sag mal ohne Not, viel negative Gefühle prozessiert, in dem Glauben ja oft, ja... wir sind es ja von so Freud und Analyse und so weiter, glauben wir ja so, das würde uns dann irgendwie weiterbringen und entwickeln und so weiter. Und in manchen Fällen ist da ja was dran. Aber wenn man das unbedacht einfach immer weiter macht und immer weiter vertieft, dann macht man halt auch diese ganzen Ansteckungsphänomene zum Beispiel mit und ist sich dessen gar nicht bewusst, weil das merkst du ja nicht in dem

Moment. Du bist jetzt sehr reflektiert und siehst, du hast diese Themen und danach hast du so eine emotionale Regung. Aber im Alltag reflektiert man das ja nicht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [10:23] In früheren Generationen, da wurde ja Gefühlen oft wenig Beachtung geschenkt und das war auch nicht toll. Also da wurde viel verdrängt und... dann gibt es auch bis heute noch so Geschlechterstereotype, ja: „Jungs weinen nicht“ und so weiter. Obwohl sich natürlich, was ich beobachte bei Jungs und bei Männern, da auch schon so einiges ändert, erfreulicherweise. Also deshalb andererseits ist es ja auch eine wichtige Fähigkeit, in Kontakt zu sein mit seinen Gefühlen und statt da irgendwas unter dem Deckel zu haben. Ich musste jetzt, als ich dein Buch gelesen habe, an eine Freundin denken, die in... ja, in einer Lage ist, dass sie sich Hilfe holen wollte von einer Psychotherapeutin. Und dann hat sie irgendwann eine gefunden, wo sich sehr gut angefühlt hat und hat gesagt... sie hat gesagt in ihrer ersten Stunde da: „Ich möchte einfach hier nur mal sitzen und im geschützten Raum meine Gefühle fühlen können“. Und das fühlte sich für mich total richtig an. Also es war so, dass das da mal Platz hatte, was sie vielleicht im Alltag sich den Raum nicht für gegeben hat, sondern performt hat, funktioniert hat und so weiter. Also wo würdest du sagen, ist da die Grenze? Also diese Art von Kontakt zu seinen Gefühlen erst mal zu bekommen, ist ja auch eine wichtige Sache, ne?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [11:38] Absolut. Und ich habe auch immer ein bisschen Angst davor, dass ich einen Shitstorm kriege so nach dem Motto: „Wir sollen alle wieder machen wie in den 50er Jahren und alle kneifen nur die Pobacken zusammen“. Und dem ist natürlich nicht so, ja? Das ist schon extrem gut, wenn man weiß, was man fühlt und vielleicht auch sogar warum. Keine Frage. Und natürlich ist eine genaue Trennung, ja: „Ist jetzt dieses Gespräch über dieses Gefühl noch sinnvoll oder ist es schon zu viel?“. So eine genaue Trennung kannst du nie machen. Das ist einfach ein Lebensbereich mit vielen Grauschattierungen. Aber was schon oft gut zu beurteilen ist, ist, wenn du schaust bei einer Person oder wenn eine Person sich selbst mit einem gewissen Abstand versucht zu überlegen: „Wie viel habe ich mich schon mit meinen negativen Gefühlen beschäftigt und was hat es gebracht?“. Und wenn man da zu dem Fazit kommt: „Ich habe das schon viel getan...“, ja, ich meine, du berichtest jetzt von einer Freundin, die sagt so: „Endlich habe ich mal einen Raum, wo ich mir das anschauen kann“. Das ist ja neu und fresh und da können viele Groschen fallen, die super wichtig für sie sind und das kann sie total weiterbringen. Hätte die jetzt schon 60 Stunden Psychotherapie gemacht, in denen sie die Möglichkeit gehabt hätte, ganz viel ihr Innenleben zu beleuchten, dann würde ich sagen: „Hm, also wenn es dir jetzt immer noch nicht deutlich besser geht oder es dir womöglich immer noch schlechter geht, was auch passieren kann, dann bringt es nichts“. Also immer so so ein Verhältnis zu gucken: „Ja, was habe ich da bisher für eine Geschichte mit und wie hat mich das weitergebracht?“.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [13:17] Ja, und das ist ja auch... da können wir vielleicht auch anknüpfen, wo du sagst, das passiert eben oft auch in Therapien, dass Gründe für etwas aufgedeckt werden, man ergründet seine Gefühle oder seine Probleme, und dass es dann aber keine Transformation gibt.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [13:33] Genau. Dieses ganze Ergründen von Problemen, das macht ja nur Sinn, wenn ich das dann nutze, um im Hier und Jetzt mit meinen Themen anders umzugehen. Das hat überhaupt keinen Wert an sich so. Also ich beobachte immer wieder Menschen, die so einem Trend folgen, dass sie irgendwie eine Überzeugung haben, dass alleine das Herausfinden und das Herumgründeln und das sich damit beschäftigen und dann solche Konsequenzen wie: „Ich will jetzt mit meinen Eltern reden, um von ihnen mal eine Entschuldigung zu hören“ oder was weiß ich... also sozusagen ein Festheben in einem Betrauern und reparieren wollen der Vergangenheit oder so. Das hat absolut überhaupt keinen Wert, ja? Sondern die Frage ist immer: „Bringt es mir was für meine heutigen Muster?“. Also zum Beispiel habe ich viel Angst davor, von Menschen abgewertet zu werden, vielleicht weil ich das früher erlebt habe. Und wenn ich das reflektiere, dass ich das früher erlebt habe und deswegen diese Angst heute habe, hilft mir das heute mehr Distanz zu kriegen und zu denken: „Hey stopp, ist ja gar nicht mehr so wie früher, ja? Und eigentlich sind die ja auch immer alle ganz lieb zu mir und das sollte ich mir jetzt mal vergegenwärtigen und nicht so gestresst sein und nicht so nervös“. Und schwupps bin ich viel entspannter und schwupps geht es mir besser. Dann hat es natürlich mega Sinn gemacht, mir zu überlegen, wo das herkommt. Wenn das aber dahin führt, dass ich mich immer mehr damit vertiefe, was da alles passiert ist, und finde, ich muss jetzt irgendwie mein inneres Kind irgendwie täglich besuchen und mit ihm eine Stunde weinen – also ich übertreibe jetzt natürlich – und mit meiner Mutter reden und mit meinem Vater reden... und die werden sich erstens an nichts erinnern, zweitens eh alles anders erinnern und drittens natürlich auch nicht nach 40 Jahren irgendwie das Gefühl haben, sie müssen sich für irgendwas entschuldigen... dann drehe ich mich rein in die Richtung, die mir einfach nicht gut tut.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [15:23] Das ist eine Frage, die ich oft in diesem Podcast stelle. Ich habe das intellektuell verstanden, aber wie kriege ich das in meine Zellen? Und das ist genau... das ist ja der Schritt, ne? Also gerade dachte ich bei dem, was du gesagt hast, dass man sich vielleicht oft nicht so anerkannt oder mit aufgenommen oder eher ausgeschlossen gefühlt hat. Wie ist es dann mit so was wie: Ich rufe mir mal... ich mache mir mal bewusst, in wie vielen Situationen ich eigentlich sehr liebevoll einbezogen wurde und werde und wie viel gute Kontakte ich habe? Also den Blick darauf zu lenken zum Beispiel.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [15:58] Ja, das kann total hilfreich sein. Ich finde, um das sozusagen von einem intellektuellen Verstehen ins eigene Leben zu bringen, finde ich generell zwei Maßnahmen total sinnvoll. Die eine Maßnahme ist zu versuchen, Gefühle nicht ganz so ernst zu nehmen, ja? Es sind letztendlich irgendwelche neuronalen Muster, die durch mein Nervensystem flattern, die kommen und gehen. Also jetzt nicht alles so ganz bierernst zu nehmen, sag ich jetzt mal, sondern auch vielleicht über sich selbst zu lachen, auch wenn man mal selbst irgendwie merkt, man nimmt jetzt was irgendwie bitter ernst und kann sich da total reindrehen, auch zu versuchen ein bisschen Abstand zu kriegen und zu sagen: „Jetzt mach mal halblang“. Das ist so das eine. Also ohne einen gewissen Abstand zu den eigenen Gefühlen ist es schwierig, natürlich was anderes zu machen. Das zweite ist einfach sich absolut auszurichten auf das, was schön ist, was wertvoll ist, was mir was bedeutet und was für mich wichtig ist. Also wenn ich mich mies fühle, würde ich mittlerweile... ich habe mich natürlich wahnsinnig viele Jahre schon mit diesen Themen beschäftigt, ja? Und in meinem Leben setze ich davon viel um. Wenn ich mich mies fühle, ist es... wäre es absolut

außergewöhnlich, dass ich mir jetzt überleg, wieso genau, sondern ich würde immer überlegen, was ich jetzt mache, damit ich mich besser fühle, ja? Und das wird ganz oft irgendwas zu tun haben mit Fitness und Sauna oder eine Freundin anrufen oder in ein Museum gehen oder irgendwas tun, was ich liebe, was mir was bedeutet oder wovon ich auch weiß, jetzt im Fall von Sport, das tut einfach den Zustand meines Organismus ändern, ja? Dann bin ich ausgepowert, dann war ich in der Sauna, dann fühlt man sich einfach entspannt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [17:51] Den Satz würde ich gerne noch mal mit Ausrufezeichen noch mal wiederholen: „Was kann ich jetzt tun, dass es mir besser geht?“. Also ich finde sowieso toll, mit so Fragen spazieren zu gehen, ne? Wie kann das noch besser werden? Wie viel mehr ist dir noch möglich? Und so. Also gerade diese Fragen, die so den Blick weiten und alles offen machen. Und deshalb: „Was kann ich tun, dass es mir besser geht?“, finde ich, nehme ich jetzt mit auf in mein Repertoire. Find ich cool.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [18:20] Sehr gut. Sehr gut. Und immer auch: „Was ist dir wichtig?“. Ja, weil man kann natürlich... in der Psychotherapie sagt man mal: „Jetzt gehen wir jeden Tag eine Runde spazieren“. Das ist natürlich auch eine feine Sache für jemanden, der zum Beispiel schwer depressiv ist. Aber eigentlich ist natürlich wichtig jetzt zu überlegen: „Was ist dir wirklich wichtig? Was sind deine Werte? Welche sind deine liebsten Menschen?“. Und dann: „Was kannst du mit denen machen?“. Also echt dahingehen, wo die Liebe ist.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [18:50] Lass uns mal bei den Basics anfangen. Du sagst ja auch manchmal, wenn man sich nicht gut fühlt, dann hilft es auch schon erst mal auf was total Banales zu gucken, nämlich: Habe ich genug gegessen, genug getrunken, genug geschlafen und mich genug bewegt?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [19:04] Ja, ich manchmal habe ich das Gefühl, Leute hassen mich, weil ich immer wieder anfrage, dass man regelmäßig Sport machen sollte. Es vergeht kaum ein Tag, wo ich nicht irgendjemanden treffe oder mich mit irgendjemand unterhalte, wo ich denke: „Mensch, wenn du einfach regelmäßig dich bewegen würdest, regelmäßigen Tagesrhythmus hättest, ich glaube, dir würde es so viel besser gehen und ganz viel würde sich in Luft auflösen“. Das erfordert natürlich Disziplin, ja, klar. Aber ich finde, ich meine, das ist es doch wert.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [19:40] Find ich auch. Ich habe mir jetzt gerade in meinem Fitnessstudio ein neues Programm auflegen lassen für Krafttraining. Und das macht mir auch total Spaß und dann denke ich manchmal: „Ach ja, das wäre doch toll, wenn man so... man macht so seinen Muskelaufbau und dann darf man sich für den Rest seines Lebens aufs Sofa legen“. Nee, man muss das quasi jeden Tag machen, man muss es wirklich durchziehen.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [20:01] Vergiss es. Vergiss es, gute Frau. Das bleibt so, das gehört dazu. Aber es ist wirklich wunderbar.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [20:10] Ich habe auch neulich so ein Erlebnis gehabt. Ich habe einen sehr anstrengenden Hauptjob mit als Nachrichtenredakteurin, der mich sowohl körperlich als auch mental sehr fordert und mit hohem Zeitdruck immer versehen ist und so. Die Sendung muss fertig werden innerhalb einer Stunde, dann ans Mikro und so. Und ein... da hatte ich zwei Wochenendschichten hintereinander und bin am Samstag irgendwie voll platt mit dem Bus und Bahn nach Hause und habe zu Hause gesagt: „Oh nee, und morgen oh“. Und am nächsten Tag bin ich nach der Schicht mit dem Fahrrad zurückgefahren, 16 Kilometer übrigens, ne? Und es ging mir tausendmal besser. Als ich zu Hause war, war ich so belebt und auch natürlich stolz, dass ich das geschafft habe. Das kommt ja noch dazu. Also es ist einerseits das Bewegen und andererseits: „Ah, ich kann noch was fertigbringen“, ne?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [21:04] Das sind... die Wirkung von Sport und Bewegung ist ganz vielfältig, ja? Wenn du es noch mit jemand anderem machst, ist es noch sozial. Wenn du noch beim Fahrradfahren vielleicht irgendwie eine... keine Ahnung, wenn die Gegend schön ist, wenn du an einem hübschen Fluss fährst, wenn du Vögelchen zwitschern siehst oder so, hast du da vielleicht noch schöne Eindrücke. Du bist stolz auf dich. Dein Transmittersystem macht alles mögliche, dein Körper ist erschöpft, du schläfst besser. Dadurch bist du natürlich auch wieder ausgeglichener. Also das hat ganz viele Mechanismen. Es gibt viele Metaanalysen zum Thema Sport, Bewegung, Ausdauersport vor allem, die zeigen, dass regelmäßiges Ausdauersportprogramm auf Depressionen den gleichen Effekt hat wie antidepressive Medikamente.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [21:55] Ja, das ist schon beeindruckend, wie viel das ausmachen kann, ne?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [21:59] Total beeindruckend. Ja. Und halt umgekehrt auch, ne? Wenn Menschen in Psychotherapie kommen, haben die halt nicht selten solche sozusagen von der Lebens-Baseline her problematische Gewohnheiten, wo halt solche gesunden, wertschöpfenden, wertorientierten Dinge zu wenig vertreten sind.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [22:20] Dann ist noch ein Punkt, das hast du eben schon angesprochen, vielleicht ruft man einfach eine Freundin an. Sehr, sehr viel hat unser Glücksempfinden und Zufriedenheitsempfinden mit sozialen Kontakten zu tun. Also bei dem neuen Longevity-Trend wird das ja auch immer mit erwähnt, dass das ein Riesen-Faktor ist, ne? Einsamkeit als Hauptkiller, ja? Genau. Also der Kontakt mit Menschen, natürlich auch Familie und so weiter, aber Freunde, Nachbarn, selbst der Plausch in der Bäckerei. Was bewirkt das in uns, wenn wir diese sozialen Kontakte gut pflegen?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [22:58] Ja, Menschen sind einfach Herdentiere, auch wenn man es wieder evolutionär nimmt. Das ist ganz, ganz tief in uns verankert. Wir brauchen andere und andere brauchen uns und wir brauchen das Gefühl dazuzugehören. Es ist für uns unheimlich wichtig, Anerkennung zu bekommen. Und es ist natürlich auch für uns unheimlich wichtig zu wissen, wenn ich es mal benötige, ist jemand auch da, der mich unterstützt so. Und das kann man einfach nicht hoch genug schätzen. Und an der Stelle muss ich einerseits zugeben, ich habe lange viele Jahre in Psychotherapie auch immer so diesen Fokus gekannt und auch selbst genutzt und Patientinnen, häufig sind das Frauen, auch die sich sehr aufopfern, nahegelegt, sich abzugrenzen. Ich stehe auch nach wie vor dazu, dass es gerade so in der Generation der Nachkriegsgeborenen, ja, die wirklich unter harten Bedingungen aufgewachsen sind, wo es nie um sie ging und immer um die anderen und so weiter, dass das natürlich nicht gut ist, alle Energie immer in andere und in Aufgaben und was denken denn die anderen und so weiter zu stecken und da wirklich zu gucken, wo grenze ich mich auch mal ab und wo finde ich meinen Weg. Aber ich finde jetzt in den letzten zehn Jahren vielleicht, ist so dieses Thema „Ich muss mich abgrenzen“, „Ich brauche jetzt Me-Time“, „Ich kann mich jetzt noch nicht committen, was ich am Wochenende mache“ und so weiter, finde ich, hat ganz, ganz schädliche Ausmaße angenommen. Also jetzt in... von Menschen, die eben nicht so 50er Jahre mäßig sich immer nur für andere aufgeopfert haben, kann ich diesen Begriff Abgrenzung mittlerweile wirklich nicht mehr gut hören, weil ich einen Eindruck habe, dass wir da unsere ja viel beschriebene Einsamkeits-epidemie, ja, die es ja wirklich offensichtlich gibt, dass sich immer mehr Menschen einsam fühlen, auch viele junge Menschen, wo man eigentlich denkt, die sind doch auch mit Social Media und so weiter alle miteinander verbunden, warum sind die einsam? Das hat total viel damit zu tun, dass viel Commitment abgenommen hat, ja? Dass so dieser Trend „Ich muss mich abgrenzen“, „Ich muss für mich sorgen“, „Ich brauche jetzt Me-Time“, „Ich weiß noch nicht, was ich übermorgenabend machen möchte, ich kann dir jetzt noch nicht zusagen“, irgendjemand nervt mich, ich habe jetzt keine Lust auf diesen Chat zu antworten... das führt dazu, dass sich das Gegenüber allein gelassen fühlt. Und viele Menschen klagen darüber ja selbst, ja, dass sie sagen: „Jemand ist toxisch“, „Jemand ghostet mich“, „Jemand ist... behandelt mich nicht meinen Bedürfnissen entsprechend“. Aber mit diesem ganzen Trend, sich selbst abzugrenzen und sich selbst Me-Time zu nehmen, tut man natürlich genau das gleiche mit den anderen. Und da bin ich eine starke Verfechterin der sehr altmodischen Idee, dass man durchaus auch Pflichten als was Positives sehen sollte, dass es gut ist, sich um andere zu kümmern, dass es gut ist, auch für die Gemeinschaft oder für andere was zu machen, dass es gut ist, den Extraschritt auch mal für soziale Verantwortung zu gehen, weil es allen gut tut und weil es einem vor allem auch selbst gut tut.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [26:15] Das wollte ich gerade ansprechen. Das ist ja auch erwiesenermaßen so, dass wenn ich etwas für jemand anderen tue, dass es fällt halt wirklich auch mit einem Glücksgefühl auf einen selber zurück. Ich denke auch, es gibt sehr, sehr viele Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren und das ist ein Faktor davon, in Kontakt zu sein und dass man eine große Befriedigung auch daraus zieht, dass man sich für andere engagiert hat. Das denken wir vielleicht manchmal auch nicht dran.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [26:44] Total. Ich war gerade im Urlaub in Japan, was ich sehr, sehr beeindruckend fand und was mir wahnsinnig gut gefallen hat. Und die Menschen dort



arbeiten sehr viel und das hat definitiv auch sicherlich sehr negative Effekte. Aber wir haben zum Beispiel öfters in Restaurants gegessen, wo die Wirte über 70 Jahre alt waren und die haben so zufrieden gewirkt und so fit. Wir haben dann oft gesagt... oder auch Taxifahrer gefühlt, war jeder Taxifahrer, mit dem wir gefahren sind, locker 80 Jahre alt. Und dann haben wir immer so überlegt, wenn du das jetzt vergleichst mit deutschen Menschen in dem Alter, ja, wie eingebunden die waren, wie fit und munter die gewirkt haben, ja, gepflegt und gut im Kontakt und so. Und ja, so gar nicht irgendwie dement oder so, ja, für ihr Alter unglaublich ja lebendig einfach. Das war sehr beeindruckend.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [27:43] Und worauf führst du das zurück? Dadurch, dass sie so aktiv bleiben, eine Aufgabe haben?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [27:48] Dass sie so aktiv bleiben, dass sie eine Aufgabe haben, dass sie was tun, was anderen hilft, dass sie dafür natürlich auch Gratifikation bekommen, also dass dann ihr Restaurant auch läuft oder sie natürlich im Taxi auch Geld verdienen, klar. Aber ja, genau. Genau. Das ist nicht nur: Ich verbringe meine Zeit und mach's mir nett, sondern das hat irgendwie eine Wirkung, was ich tue, ne? Ja, genau.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [28:13] Der Satz würde ich gerne noch mal mit Ausrufezeichen noch mal wiederholen: „Was kann ich jetzt tun, dass es mir besser geht?“. Also ich finde sowieso toll, mit so Fragen spazieren zu gehen, ne? Wie kann das noch besser werden? Wie viel mehr ist dir noch möglich? Und so. Also gerade diese Fragen, die so den Blick weiten und alles offen machen. Und deshalb: „Was kann ich tun, dass es mir besser geht?“, finde ich, nehme ich jetzt mit auf in mein Repertoire. Find ich cool.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [28:44] Sehr gut. Sehr gut. Und immer auch: „Was ist dir wichtig?“. Weil man kann natürlich... in der Psychotherapie sagt man mal: „Jetzt gehen wir jeden Tag eine Runde spazieren“. Das ist natürlich auch eine feine Sache für jemanden, der zum Beispiel schwer depressiv ist. Aber eigentlich ist natürlich wichtig jetzt zu überlegen: „Was ist dir wirklich wichtig? Was sind deine Werte? Welche sind deine liebsten Menschen?“. Und dann: „Was kannst du mit denen machen?“. Also echt dahingehen, wo die Liebe ist.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [29:13] Lass uns mal bei den Basics anfangen. Du sagst ja auch manchmal, wenn man sich nicht gut fühlt, dann hilft es auch schon erst mal auf was total Banales zu gucken, nämlich: Habe ich genug gegessen, genug getrunken, genug geschlafen und mich genug bewegt?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [29:28] Ja, ich manchmal habe ich das Gefühl, Leute hassen mich, weil ich immer wieder anfangen, dass man regelmäßig Sport machen sollte. Es vergeht kaum ein Tag, wo ich nicht irgendjemanden treffe oder mich mit irgendjemand unterhalte, wo ich denke: „Mensch, wenn du einfach regelmäßig dich bewegen würdest, regelmäßigen Tagesrhythmus hättest, ich glaube, dir würde es so viel besser gehen und ganz viel würde sich in Luft

auflösen“. Das erfordert natürlich Disziplin, ja, klar. Aber ich finde, ich meine, das ist es doch wert.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [30:03] Find ich auch. Ich habe mir jetzt gerade in meinem Fitnessstudio ein neues Programm auflegen lassen für Krafttraining. Und das macht mir auch total Spaß und dann denke ich manchmal: „Ach ja, das wäre doch toll, wenn man so... man macht so seinen Muskelaufbau und dann darf man sich für den Rest seines Lebens aufs Sofa legen“. Nee, man muss das quasi jeden Tag machen, man muss es wirklich durchziehen.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [30:25] Vergiss es. Vergiss es, gute Frau. Das bleibt so, das gehört dazu. Aber es ist wirklich wunderbar.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [30:34] Ich habe auch neulich so ein Erlebnis gehabt. Ich habe einen sehr anstrengenden Hauptjob mit als Nachrichtenredakteurin, der mich sowohl körperlich als auch mental sehr fordert und mit hohem Zeitdruck immer versehen ist und so. Die Sendung muss fertig werden innerhalb einer Stunde, dann ans Mikro und so. Und ein... da hatte ich zwei Wochenendschichten hintereinander und bin am Samstag irgendwie voll platt mit dem Bus und Bahn nach Hause und habe zu Hause gesagt: „Oh nee, und morgen oh“. Und am nächsten Tag bin ich nach der Schicht mit dem Fahrrad zurückgefahren, 16 Kilometer übrigens, ne? Und es ging mir tausendmal besser. Als ich zu Hause war, war ich so belebt und auch natürlich stolz, dass ich das geschafft habe. Das kommt ja noch dazu. Also es ist einerseits das Bewegen und andererseits: „Ah, ich kann noch was fertigbringen“, ne?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [31:27] Das sind... die Wirkung von Sport und Bewegung ist ganz vielfältig, ja? Wenn du es noch mit jemand anderem machst, ist es noch sozial. Wenn du noch beim Fahrradfahren vielleicht irgendwie eine... keine Ahnung, wenn die Gegend schön ist, wenn du an einem hübschen Fluss fährst, wenn du Vögelchen zwitschern siehst oder so, hast du da vielleicht noch schöne Eindrücke. Du bist stolz auf dich. Dein Transmittersystem macht alles mögliche, dein Körper ist erschöpft, du schläfst besser. Dadurch bist du natürlich auch wieder ausgeglichener. Also das hat ganz viele Mechanismen. Es gibt viele Metaanalysen zum Thema Sport, Bewegung, Ausdauersport vor allem, die zeigen, dass regelmäßiges Ausdauersportprogramm auf Depressionen den gleichen Effekt hat wie antidepressive Medikamente.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [32:18] Ja, das ist schon beeindruckend, wie viel das ausmachen kann, ne?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [32:22] Total beeindruckend. Ja. Und halt umgekehrt auch, ne? Wenn Menschen in Psychotherapie kommen, haben die halt nicht selten solche sozusagen von der Lebens-Baseline her problematische Gewohnheiten, wo halt solche gesunden, wertschöpfenden, wertorientierten Dinge zu wenig vertreten sind.

**\*\*Werbung\*\*** [32:44] Du möchtest die Zeit der Rauhnächte bewusst gestalten? Dann haben wir das perfekte Workbook für dich. Mit diesem Workbook darfst du in eine Zeit eintauchen, die ganz dir gehört. Eine Zeit zum Innehalten, zum Loslassen und Neuausrichten. Lass dich von deinem Herzen führen und vertraue darauf, dass du genau dort ankommst, wo du sein sollst. Das Workbook begleitet dich Tag für Tag durch die Zeit der Rauhnächte und darüber hinaus. Beginnend mit der Wintersonnenwende kannst du dich in kleinen Schritten auf deinen Weg einstimmen und alles Wichtige vorbereiten, bevor die Rauhnächte in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember starten. Für die Vorbereitung erwarten dich Themen wie das Räuchern, das 13 Wünsche Ritual, Traumarbeit, Orakeltechniken und ein Dankbarkeitsritual zur Sonnenwende. Diese begleitenden Impulse dienen dir als Werkzeug und als Einladung zur Einkehr und zum bewussten Erleben. Für jede Rauhnacht findest du Texte und Affirmationen, die dich thematisch einstimmen, Rituale und Übungen, mit denen du die Energien der jeweiligen Nacht erleben kannst, Journaling Fragen, um deine innere Reise bewusst zu reflektieren und Traumtagebuchseiten, um wertvolle Botschaften aus deinem Unterbewusstsein festzuhalten. Und auch nach den Rauhnächten endet dein Weg nicht. Du bist eingeladen, dein Workbook im kommenden Jahr am Ende jedes Monats noch einmal zur Hand zu nehmen und dich mit den Reflexionsfragen für den jeweiligen Monat zu beschäftigen. Einen Link zum Workbook findest du in den Shownotes zu dieser Podcast-Episode. Werbung Ende.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [34:25] Gucken wir noch auf ein paar Sachen, die einem gut tun, wo man sich schöne Gefühle kreieren kann. In die Natur gehen zum Beispiel. **\*\*Gitta Jacob\*\*** [34:32] Absolut. Das ist für viele Menschen was ungeheuer Wohltuendes. Ich habe kürzlich auch mal, ich glaube auch in einem anderen Podcast gehört, warum, weil irgendwie der Anblick von so Dingen wie Wellen und Feuer und Bäumen und Wald und so weiter so dieses... dieses gleichzeitig Ruhige und Leichtbewegte, das soll irgendwie was ganz besondere Nervenbahnen oder so anschmeißen. Aber die allermeisten Menschen werden das so erleben, dass wenn sie drei Stunden durch eine Shopping-Mall laufen, dass sie danach irgendwie wie ausgebrannt sind, völlig erschöpft und fertig, während wenn sie drei Stunden an einem Bach spazieren gegangen sind, sich hinterher belebt, zufrieden und erholt fühlen. Und... du lachst, du weißt genau, was ich meine.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [35:19] Das kann ich... kann ich dir sofort erklären. Also erst mal macht mich so Einkaufen selber wirklich total müde und... und... und fertig, weil erstens du hast so viele Reize und bist die ganze Zeit in deinem Kopf am Entscheiden, so: „Kaufe ich das, kaufe ich das nicht, brauche ich das, brauche ich das nicht, oh, das wäre ja schön, aber... dann ärgere ich mich vielleicht hinterher, dass ich viel Geld ausgegeben habe“ und so. Ich bin auch total picky inzwischen mit... Sachen kaufen, weil ich einfach nicht zu viel Zeug zu Hause haben möchte. Ich habe eher das Bedürfnis noch auszuräumen und wirklich, wenn ich mir was kaufe, dann denke ich: „Bist du ganz sicher, dass du das ganz viel anziehen willst?“. Genau. Also die... da hat man ja ganz viel Entscheidungsgedöns, was da arbeitet. Und in der Natur, also ich bin auch Anhängerin... ich glaube tatsächlich, dass man zellulär kommuniziert mit der Natur. Also wenn... wenn du Blätter und Holz und Wasser und so um dich rum hast, glaube ich, dass mein Körper einfach auf die Energien auch reagiert. Und natürlich macht es einen ruhig, wenn ich über einen See gucke. Ich wohne in München, ich

brauche nur ein kleines Stück nach Süden rauszufahren, da ist der Starnberger See zum Beispiel. Und dann gucke ich über diese weite Fläche und sehe so hinten die blauen Berge und dann hole ich so ganz tief Luft so: „Hach“. Und wow, es macht mich voll glücklich, das ist so wohltuend.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [36:43] Ja genau. Ja genau. Und das ist einfach so, warum auch immer. Und davon viel zu machen ist gut. Find ich auch, ja. Also mich begeistert das auch. Ich mache das sehr gerne.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [36:53] Wenn ich jetzt nicht direkt an See fahren kann, sagst du, aber kann man auch noch mit klassischen Entspannungstechniken auch arbeiten, zum Beispiel durch Atemtechniken, dass man den Vagusnerv aktiviert. Der ist wichtig für was?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [37:07] Der Vagusnerv ist... ein großes Nervensystem, was zuständig ist für Entspannung, was sich ziemlich stark überschneidet mit dem Parasympathikus, der ja so der Gegenspieler ist vom Sympathikus, der ja so das System ist, was angeschmissen wird, wenn... wenn es Stress gibt. Also wenn ich erschrecke oder wenn ich chronischen Stress habe, dann ist es ja immer wieder... liest man ja auch viel, chronischer Stress, chronische Sympathikusaktivierung hat dann auch körperliche Zustände, wie dass irgendwie die Verdauung nicht mehr gescheit funktioniert, man keinen Appetit hat oder zu viel isst oder der Blutdruck steigt und all solche Dinge. Und der Parasympathikus ist sozusagen der... und wieder evolutionär gedacht, der Sympathikus ist das System, was aktiviert wird, wenn der Säbelzahn timer um die Ecke kommt, dass man dann nicht mehr aufs Klo muss, sondern einfach losrennen kann. Und der Sympathikus ist sozusagen der Gegenspieler, der für Erholung sorgt und dafür, dass man sich dann wieder ausruhen kann und schlafen kann und so weiter. Und der Vagusnerv hat eine hohe Überlappung mit dem Parasympathikus und den kann man durch Übungen wie Atemübungen, also langes Ausatmen zum Beispiel... der Vagusnerv ist mit allen möglichen Organsystemen verbunden und alles mögliche kann den aktivieren, zum Beispiel eben so Atemtechniken, wo man im Wesentlichen lange ausatmet, sind... sind da super hilfreich. Oder auch so was wie Summen. Ja, es gibt's ja oft in so Meditation, dass man so „Om“, irgendwie solche Sachen, also dadurch, dass da die Stimmbänder vibrieren, da läuft der Vagusnerv in der Nähe lang, dann wird der davon auch berührt. Und all solche Dinge. Und natürlich ist es aber für solche Techniken, für den Einsatz solcher Techniken eben auch total gut, was ich am Anfang gesagt habe, ist es hilfreich oder eine Voraussetzung eigentlich, dass man auch von negativen Gefühlen eben ein bisschen Abstand kriegt. Also ich kenne das zum Beispiel von mir, wenn ich... ich bin leicht nervös, wenn ich verreise, wenn ich so auf Flughäfen oder Bahnhöfe komme, ich denke immer, ich habe immer so ein Gefühl von: „Ich verpasse den Zug“ oder „Ich verpasse das Flugzeug“. Ist noch nie passiert, aber habe ich trotzdem. Ist einfach so eine Grundeinstellung von meinem emotionalen System. Und ich kann mich da beruhigen, wenn ich zum Beispiel solche Atemübungen mache. Aber ich muss es halt immer erst mal merken, ja? Ich renn dann da immer wie so ein gestresstes Schweinchen durch die Gegend und ich muss dann halt erst merken: „Äh stopp Gitta, ja, es ist wahrscheinlich wieder total übertrieben und jetzt mach mal bitte so eine Atemübung“. Und es fällt mir dann in dem Moment übrigens auch überhaupt nicht leicht, ja? Es ist nicht so, dass ich denke: „Oh, ich bin nervös, wie schön, dass ich jetzt

meine Atemübung habe“, sondern ich muss so richtig: „Nein, diese Nervosität ist jetzt unangemessen, jetzt versuch mal den Griff zu kriegen, jetzt mach mal eine Atemübung“. Also das... ich finde diesen Link, den kann man nicht genug betonen, ja? Dass es wichtig ist, auch immer zu versuchen, eine Grunddistanz zu Gefühlen immer wieder herzustellen, um dann eben solche Techniken, die es ja mannigfaltig gibt in Psychotherapietechniken, Manualen findest du die, die findest du aber auch in Meditation- und in allen möglichen spirituellen Settings gibt's ja ganz, ganz viel so Atemübungen, gemeinsames Singen. Gemeinsames Singen ist übrigens auch voll der Vagus-Booster.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [40:41] Ja, großartig. Da hast du natürlich beides, ne? Die Stimmbänder vibrieren und die Community und dann noch alles im Einklang. Also wenn wir zwischendurch noch mal wie so eine Minizusammenfassung machen, bevor wir weitersprechen. Dass du plädiert schon sehr dafür, wirklich auch sehr genau zu gucken: „Brauche ich jetzt tatsächlich Hilfe von einem Profi?“, also suche ich mir einen Psychotherapeuten oder eine Therapeutin und/oder: „Wie viel kann ich selber machen, um... damit es mir besser geht, um aus negativen Gefühlen rauszukommen?“. Und genau, also da... das ist ja auch so eine Gratwanderung, ne? Wann geht's, wann kippt's in die eine oder andere Richtung?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [41:22] Ja. Und ich meine, es gibt ja auch jede Menge Selbsthilfeangebote oder so spirituelle Angebote oder so was wie Chorsingen oder so, kann man sich ja auch... oder Sport implementieren. Auch da kannst du ja zugreifen auf... kannst mal einen Workshop machen im Chorsingen oder du kannst dir im Fitnessstudio, wenn du da hilflos stehst, mal eine Trainerstunde buchen oder irgendwie jemanden haben, der dir hilft, da einen Plan zu machen, wie du das Ganze angehst. Also nicht immer ist, glaube ich, Psychotherapeutin unbedingt jetzt die einzige auch so was wie Dienstleistung oder Unterstützung, die es geben könnte.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [42:01] Ich habe noch zwei Gedanken dazu. Das eine ist, dass ich das eigentlich ganz gut finde, sich öfter auch mal ein bisschen Input zu holen für bestimmte Prozesse. Meinetwegen, ich will... ich muss ein für meine Jobgeschichte oder so wichtiges Gespräch führen und da mir eine Strategie finden. Und es gibt ja auch Coaches, mit denen kannst du das mal üben, dass du mal zwei Stunden oder so buchst und sagst: „Ja, ich würde dann das und das sagen“ und dann sagt der: „Ja, aber dann macht deine Chefin dich ein, weil dann zeigst du eine Schwäche“, whatever. Also dass man so was auch mal übt und sich für so was auch Unterstützung holt. Das finde ich zum Beispiel ganz gut. Würdest du auch zustimmen?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [42:43] Ah, bin ich total bei dir. Und da sollte man übrigens unbedingt zu Coaches gehen und nicht zu Psychotherapeuten, weil Psychotherapeuten immer sagen: „Du musst alle deine Emotionen offenlegen und deiner Chefin sagen, wie es geht, wie es dir geht“ und so weiter. Also da sind Coaches einfach viel besser geeignet, um das Problem mit dir zu lösen und wirklich zum Ziel zu kommen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [43:03] Dass das so praxisorientiert ist, ne? Und das andere ist, dass ich hier einfach noch mal ganz sichergehen will, dass nicht Menschen, die tatsächlich psychotherapeutische Hilfe bräuchten, sich vielleicht auch dadurch so fühlen wie: „Oh, wahrscheinlich übertreibe ich es total“, ne, wenn sie uns jetzt zuhören. Das würde ich gerne noch mal ganz klarstellen, dass... dass dieses Gespräch nicht heißen soll, wenn du wirklich diese professionelle Unterstützung brauchst, dass sich jetzt nicht die falschen Menschen hier angesprochen fühlen. Kannst du... kannst du so ein bisschen beschreiben jetzt aus deiner Fachsicht, wo es sinnvoll ist, sich dann tatsächlich auch psychotherapeutische Hilfe zu holen? Dass wir jetzt nicht quasi die falschen Menschen hier davon abhalten, ne?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [43:46] Ja, ja, ja, absolut. Das ist ein super, super wichtiger Punkt. Wobei meine Erfahrung auch ist, dass gerade die Menschen, wo ich jetzt mit vollem Herzen sagen würde, für die wäre es jetzt wirklich richtig wichtig Hilfe zu kriegen, eigentlich oft Leute sind, die mir sehr zustimmen und sagen: „Ja, dadurch, dass alle möglichen Leute mit kleinen Problemchen sich zum Psychotherapiefall stilisieren, komme ich mir schon richtig blöd vor und möchte das... möchte gar nicht mehr sozusagen in diesem Jahrmarkt der Eitelkeiten oder dem Buhlen um Aufmerksamkeit mitspielen“. Also insofern ist es... sind viele wirklich Betroffene auch total dankbar, wenn man das mal so adressiert. Davon abgesehen, zurück zu deiner Frage: Entscheidend ist halt Leid und Funktionsfähigkeit, ne? Also wenn... wenn du dich jetzt mit was beschäftigst, wo du so denkst: „Mensch, da bräuchte ich jetzt... ich fühle mich noch nicht so richtig gewappnet für das Gespräch, da hätte ich gern ein bisschen noch Input“, dann ist das eine total gute Idee von dir. Aber du leidest nicht, du hast keine Symptome und du funktionierst trotzdem. Also du kannst deinen Alltag leben. Wenn du aber... wenn es jetzt so wäre, dass du sagst: „Ich habe so eine wahnsinnige Angst vor dem Gespräch, dass ich nächtelang nicht schlafen kann, dass ich mich womöglich nicht hintraue, dass ich davor so einen schrecklichen Durchfall kriege, dass ich gar nicht mehr vom Klo runterkomme. Ich traue mich da nicht mit irgendwem drüber zu reden, ich kann an nichts anderes mehr denken“, ja, dann würdest du sehr leiden und eben so was wie: „Distanzier dich halt mal, mach eine Atemübung“, das würde einfach überhaupt nicht funktionieren, no way. Und du würdest auch dein Potenzial gar nicht ausschöpfen. Du könntest deinen Job nicht machen, du würdest nicht zur Arbeit gehen, du würdest... du kämst da einfach nicht weiter, wo man sagen würde: „Ja, eigentlich müsstest du da weiterkommen, weil so weit hast du es doch eigentlich drauf“. Und das sind sozusagen diese beiden Punkte Leid und Funktionsfähigkeit im Alltag oder auch in Beziehung. Ich meine, meistens geht's drum im Job sich irgendwas nicht zu trauen oder in Beziehung, also in privaten Beziehungen irgendwas nicht hinzubekommen, was man eigentlich von den Fähigkeiten, die man hat, her können müsste. Und wenn das beeinträchtigt ist, dann ist das, wie wir Psychotherapeuten sagen würden, von Krankheitswert und dann steht auch in Psychotherapierichtlinien drin, dafür ist Psychotherapie da.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [46:08] Und wahrscheinlich auch, sagen wir, wenn das längerfristig ist, ne? Dass wir jetzt mal als Beispiel so ein anstehendes Gespräch, und da ist vielleicht einmal auch, dass das so krass reinhaut, dass man tatsächlich Magenkrämpfe hat oder so. Aber im Grunde meinst du eher, dass wenn eine Sache länger anhält, ne? Dass man öfter mit verschiedenen Lebenssituationen auch nicht mehr umgehen kann, ne?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [46:31] Genau. Genau. Okay. Ja, das war mir jetzt wirklich total wichtig noch mal, dass das nicht falsch rüber verstanden wird, ne? Und dann ist es wirklich total angeraten, dass Menschen sich Hilfe holen, ne?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [46:42] Absolut. Absolut. Ja. Ja. Ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [46:46] Du hast auch noch diese Acceptance and Commitment Therapie mit erwähnt. Mir gefällt da ein Tool total gut, dass du unter Defusionstechnik einordnest. Also ein Klassiker ist ja auch so was, was einen auch oft total blockiert, dieses: „Ich bin nicht gut genug“ beschäftigt viele Menschen. Und ich finde es total nett die Vorstellung, was du sagst: „Ja, sprich diesen Satz ganz oft, bis er seine Bedeutung verliert und zwar mal ganz albern: Ich bin nicht gut genug, hihi. Ich bin nicht gut genug wie der sonore Nachrichtensprecher“ und so. Das hat mich total abgeholt, gut ich als Sprecherin natürlich. Aber ja, das finde ich toll, also alles was... was vielleicht auch so ein bisschen ungewöhnlich ist, womit man sich selber helfen kann. Also nicht das Übliche immer: „Ja, ich bin nicht gut genug, dann sag halt immer das Gegenteil“. Das kann auch helfen, aber dieses, dass man es selber quasi lächerlich macht, finde ich auch eine super Idee.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [47:43] Ja, ja. Es ist eine total tolle Idee. Das ist auch die... die Acceptance and Commitment Therapie ist auch ein bisschen entstanden aus Kritik an diesem kognitiven Vorgehen, was du sagst, wo du sagst: „Ja, jetzt überprüfen wir das mal, jetzt nehmen wir das mal wahnsinnig ernst, was spricht denn dafür, dass du nicht gut genug bist, was spricht denn dafür, dass du vielleicht doch gut genug bist?“. Und wo du dich ja auch wieder total darein vertiefst. Und die Acceptance and Commitment Therapie sagt halt, wenn das Platz hat: „Eh, scheißegal wie du dich fühlst, Hauptsache du machst, was dir was wichtig ist und was was wert ist und dann hey, dann wird das schon auch, ja? Go for it! Und ja, wenn du so blödes Zeug im Kopf hast, stell dir vor...“ Irgendwie kommen diese Defusionstechniken, Hauptsache du gehst jetzt raus und machst das, was du willst. Und dann wird's schon besser. Und so ist es ja auch. Das kennt ja auch jeder.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [48:33] Genau. Und dieses auf Distanz gehen, glaube ich, ist auch so ein ganz zentraler Punkt von dir. Indem ich auf Distanz zu meinen Gefühlen gehe und die mit so ein bisschen Abstand betrachte. Und dazu empfiehlst du dann auch wiederum Achtsamkeitstechniken. Dieses einfach schauen, was ist, ohne es zu bewerten, ne?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [48:52] Absolut. Genau. Weil die zeigen mir das ja auf eine andere Art. Letztlich ist das ja nichts anderes. Mit einer Achtsamkeitstechnik würdest du dann ja in so einer Situation sagen: „Okay, ich achte jetzt auf meine Gedanken und schaue... schaue sie mir an und lasse sie weiterziehen wie Wolken am Himmel“ oder so. Und dann würdest du ja sehen: „Aha, da kommt der Gedanke ‚Ich bin nicht gut genug‘, ja, der fühlt sich jetzt nicht gut an, der ist gerade stärker, jetzt ist er wieder schwächer, jetzt ist er weg, hm, mal gucken, was als nächster Gedanke kommt“. Auf eine Art machst du ja da auch was ähnliches wie mit

diesem es albern sprechen, dass du dich distanzierst, aber halt so ein bisschen... ein bisschen ruhiger und seriöser.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [49:36] Und um das zu lernen, gibt's so verschiedene Sachen, die man mal ausprobieren kann. Kannst du uns da noch irgendwie ein Beispiel geben? Was ist so eine Achtsamkeitstechnik, was man da so üben könnte, um da reinzukommen?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [49:48] Also ganz einfache Achtsamkeitstechniken sind, dass man einfach auf seinen Atem achtet. Das ist auch was, was man ja in jeder Lebenssituation machen kann, dass man einfach sagt: „So, jetzt achte ich einfach mal drauf, wie mein Atem einströmt und wieder ausströmt“. Und alleine das bringt einen oft schon weg von allen möglichen Grübeleien und Gefühlen. Typische Achtsamkeitstechniken sind auch, auf Sinneswahrnehmungen zu achten. Also dass ich einfach nur drauf achte, was sehe ich gerade, wie sieht das alles aus um mich rum, oder auf was höre ich gerade. Und einfach nur... das Ziel ist immer Wahrnehmen, ohne zu bewerten. Also das Ziel ist eigentlich immer Bewertung rauszunehmen. Und damit kommst du ja raus aus emotionalen Schleifen. Also an der Bewertung hängt ja auch in der Regel der Affekt. Und ich sag immer so: „Ja, man kann Achtsamkeit eigentlich überall machen, kannst ja immer, wenn du an der Ampel wartest oder wenn du eh nichts Besseres zu tun hast, kannst du auf deinen Atem achten“. Allerdings muss man ehrlicherweise sagen, dass man selten dran denkt. Also es gibt... es gibt schon viele Verfechter von Meditation oder so, die absolut drauf schwören, dass es wichtig ist, regelmäßig zu praktizieren. Ich glaube, man muss jetzt nicht jeden Tag eine halbe Stunde meditieren, um auf die Idee zu kommen, dass man gelegentlich auf seinen Atem achtet. Aber ich glaube, dass schon, wenn man sich dafür interessiert, es schon eine tolle Sache ist mal so einen Kurs oder so was zu machen. Es gibt so recht etabliert zum Beispiel Mindfulness-Based Stress Reduction Kurse, die gehen über sechs Wochen, da hat man immer irgendwie eine Gruppensitzung pro Woche und dann übt man auch irgendwelche Meditationen und Yoga und all so Sachen zusammen und dann hat man jede Woche sozusagen so Hausaufgaben, wo man dann jeden Tag halbe Dreiviertelstunde irgendeine Achtsamkeitssache macht mit Yoga oder mit Atemmeditation oder mit Körpermeditation. Und das ist natürlich schon cool, um mal so zu merken: „Okay, wenn ich das richtig durchziehe, was hat das für einen Impact?“. Und um das einfach so ein bisschen in die eigene Ideenwelt reinzubringen. Okay, wenn ich gestresst bin, kann ich eine Achtsamkeitstechnik machen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [51:57] Müsste man sich vielleicht einen kleinen Reminder oder mehrere, ein Post-it an den Computer, einen schönen kleinen Stein oder so in die Hosentasche, whatever, wann immer man das Ding sieht, fühlt oder so, dann mal schön tief durchatmen. Genau.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [52:16] Ja genau.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [52:17] Ich würde dich trotzdem gerne noch fragen, weil für viele Menschen ist gerade auch diese ganze geopolitische Lage beängstigend, Kriege, Ukraine,



Gaza. Die innenpolitische Lage: Es muss gespart werden, die Schultoiletten werden nicht renoviert und der Zug kommt auch immer zu spät. Wie können wir das schaffen, uns davon nicht so unterkriegen zu lassen, aber auch nicht komplett wegzugucken? Also ich als Nachrichtenfrau finde ja wichtig, dass man informiert ist, weil das hat ja mit unserem Leben zu tun, die Dinge sind da. Und trotzdem, also sie wahrzunehmen und auch da, wo ich vielleicht was tun kann, einzugreifen, zumindest zur Wahl zu gehen oder so was, ne? Und zugleich aber nicht durch dieses, weil es einem zu viel ist, einfach zu sagen: „Boah, ich schotte mich total ab“. Da das richtige Maß zu finden, dass einen das nicht so überwältigt.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [53:07] Ja, ich denke, also ich denke, du hast das schon ja gesagt: das richtige Maß zu finden, dass einen das nicht so überwältigt. Letztendlich glaube ich, man kommt immer wieder auf die gleichen Punkte zurück: Wenn ich merke, dass ich Doomscrolling mache und nur noch in negativen Nachrichten versinke, mir zu überlegen, was... was kann ich tun für meinen eigenen Ausgleich. Und natürlich aber auch zu überlegen: Was kann ich vielleicht für einen kleinen Beitrag leisten, um vielleicht hoffentlich die Dinge in ein bisschen eine bessere Richtung zu lenken? Und die Erwartung, dass man jetzt irgendwie so einen Zaubertrick gibt, mit dem alles ganz toll wird oder ich mich ganz prima fühle, obwohl es vieles gibt, worüber ich mir Sorgen mache, die ist natürlich unrealistisch.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [54:02] Ja, auf jeden Fall. Also ich denke wahrscheinlich ist so eine Mischung gut, dass man nimmt die Dinge wahr und schaut dann, dass man auch etwas tut, was einem gut tut, dass man wiederum in Kontakt ist mit anderen Menschen und sich unterstützt, ne? Und... mich interessiert auch noch, weil ich's eben als ich dich vorgestellt habe kurz erwähnt habe, deine Tätigkeit bei GAIA. Digitale Gesundheitsanwendung, da wären wir auch in so einem Bereich: Wie kann ich mir selber helfen? Was kann ich mir darunter vorstellen? Also welche Möglichkeiten und welche Grenzen? Also es gibt ja sogar auch Online-Programme zum Beispiel für Menschen mit Depressionen. Wie kann da so ein Online-Programm zum Beispiel helfen? Wie kann ich mir das vorstellen?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [54:55] Im Prinzip macht ein Online-Programm so was wie ein Therapeut oder eine Therapeutin, die mit dir eine Therapie durchführt, die sich orientiert meist an kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungsmanualen oder Leitlinien. Also es gibt ja, wenn man so in Psychotherapieleitlinien schaut oder wie gesagt kognitiv-verhaltenstherapeutisch, sind die meisten DiGAs... ist die Abkürzung für Digitale Gesundheitsanwendung, die es gibt. Ist ja ganz klar beschrieben, was hilft gegen eine Depression jetzt an psychotherapeutischen Techniken. Unterscheidet sich nicht sehr von dem, was wir gerade besprochen haben, ja? Es geht um soziale Kompetenz, Aufbau und Pflege von guten sozialen Beziehungen, Aktivierung, Hinterfragen von negativen Gedanken, Achtsamkeit, Acceptance and Commitment – all das sind ja auch Themen, die gegen Depressionen helfen. Und eine digitale Gesundheitsanwendung kann dir das im Prinzip erklären und vermitteln, so wie es ein Therapeut auch kann, ja? Es gibt ja dazu natürlich auch immer wieder dieselben Fragen, ja genau, was sagtest du, wie kann ich mich da im Alltag erinnern, Post-it an den... an den Kühlschrank kleben. Das kann dir eine DiGA natürlich genauso gut erklären, wie es dir eine Therapeutin erklären könnte. Oder: Wie kann

ich Schritt für Schritt neues Verhalten aufbauen, was wertorientiert ist und was mir hilft? Oder wie kann ich mich Schritt für Schritt distanzieren von Gedanken und Gefühlen? So was bespricht sozusagen ein gewissermaßen ein virtueller Therapeut mit dir in solchen digitalen Gesundheitsanwendungen. Und der... der große Vorteil davon ist, dass du, wenn du die richtige Diagnose hast, da einfach auch das Richtige kriegen kannst. Also ich habe ja gerade erwähnt, wir haben Projekt zum Thema Autismus-Spektrum-Störung bei Erwachsenen, da startet demnächst eine randomisiert kontrollierte Studie, da haben wir jetzt so erste Pilotpatientinnen sozusagen haben dieses Programm gemacht im Rahmen von einer Beta-Testung mal ausprobiert. Und die erzählt hat, dass sie jahrelang auf die Diagnose Depression behandelt wurde, weil sie natürlich auch sehr zurückgezogen ist und auch irgendwie depressiv wirkt, und keiner auf die Idee kam eine Autismus-Diagnose zu machen. Und wenn du aber bei einem autistischen Menschen das tust, was du mit einem depressiven Menschen machst, zum Beispiel zu sagen: „Jetzt gehen Sie einfach mal raus, ja, und treffen Sie sich mal mit Leuten, dann wird's schon irgendwann gut“, das funktioniert bei einem autistischen Menschen nicht, weil jemand, der autistisch ist, viel ganz viel Struktur braucht und eben nicht dieses spontane: „Ach, jetzt bin ich doch im Flow und irgendwie war's doch gut, dass ich losgezogen bin“ erlebt er einfach nicht, weil das genau sozusagen das Merkmal des Autismus ist, dass der anders an solche Sachen rangehen muss. Und die sagt, das hat ihr so gut getan, endlich das Gefühl zu haben, verstanden zu werden, weil wir einfach in diesem Programm genau das adressiert haben, was halt Menschen mit Autismus brauchen. Oder wir haben jetzt gerade ein Programm für Erwachsene mit ADHS zugelassen worden, DiTo, ja? Du kannst einfach Depressions- oder so das Allgemeine, was... was empfehle ich Leuten, wie sie besser zurechtkommen, funktioniert halt nicht unbedingt bei ADHSlern oder bei Borderline. Es gibt so so viele Menschen, die haben eine Borderline-Störung und kriegen jahrelang irgendwie so eine allgemeine Depressions-wir reden über das, was so letzte Woche passiert ist-Therapie. Und das riesige Potenzial von DiGAs ist, dass sie halt wirklich superspezifisch auf die störungsspezifischen Probleme eingehen können. Was sie umgekehrt natürlich nicht so gut können, zumindest wie sie jetzt bisher laufen – das könnte sich natürlich mit Künstlicher Intelligenz noch mal ganz anders entwickeln – ist auf dieses Individuelle eingehen. Wenn jetzt jemand kommt und sagt: „Ich muss jetzt unbedingt darüber reden, was mit meiner Nachbarin gestern passiert ist“, das würde mit einer DiGA aktuell nicht gut funktionieren. Frage ist natürlich manchmal, wie sinnvoll das ist, aber die störungsspezifischen Probleme kannst du ja oft extrem gut mit DiGAs angehen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [58:56] Damit wir uns das so ein bisschen bildhafter vorstellen können. Also wenn ich jetzt als autistischer Mensch da reingehe, dann was sehe ich dann auf dem Bildschirm? Also sehe ich schriftlich Fragen, die ich beantworte?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [59:09] Genau. Wir nennen das immer einen digitalen virtuellen Dialog, der jetzt bei unseren DiGAs – aber ich glaube, so funktionieren im Prinzip alle... es gibt eine mit VR, die ist speziell für Angstexposition, aber sonst funktionieren alle im Prinzip schriftlich, manche sehen aus wie Websites, unsere DiGAs sind wie Dialoge. Das heißt, du liest praktisch was, was einer Erklärung entspricht, zum Beispiel die eine Therapeutin dir geben würde, und dann hast du verschiedene Reaktionsmöglichkeiten und Antwortmöglichkeiten sozusagen. Und je nachdem, welche Antwortmöglichkeit du aussuchst, geht's dann

unterschiedlich weiter. Also wenn du zum Beispiel bei irgendeinem Thema sagst: „Das finde ich jetzt aber blöd“ oder „Damit kann ich mich nicht identifizieren“ oder „Ich kann mit dem Begriff soundso nichts anfangen“ oder „Ich habe aber Angst vor irgendwas Bestimmtem“ oder so, würde das Programm halt darauf eingehen, während wenn du dann sagst: „Okay, alles klar, das ist mir eh schon klar gewesen“, dann würde das Programm natürlich das jetzt nicht weiter vertiefen, sondern weitergehen. So ähnlich wie es ein Therapeut auch machen würde. Und dann ist es im Prinzip... es fühlt sich an wie ein Gespräch. Am Anfang ist natürlich ein bisschen anders so mit dem Schriftlichen, aber im Prinzip...

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [60:24] Aber ich bekomme dann tatsächlich auf etwas, was ich dann da schreibe als Antwort auf einen Text, den ich gelesen habe, oder eine Fragestellung, dann etwas auf mich Zugeschnittenes als Antwort.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [60:40] Genau. Also wie gesagt, unterschiedliche DiGAs haben ein bisschen eine unterschiedliche Optik und Technik. Wie wir es im Moment bei fast allen Produkten realisieren, ist, dass es sozusagen wie vorgefertigte Antwortmöglichkeiten gibt und du musst die aussuchen, die am ehesten zu dir passt. Wir experimentieren natürlich auch so mit dem Thema jemand tippt was ein, aber viele machen das am Handy und dann ist natürlich auch so lange Tippen irgendwie blöd. Aber es gibt immer wieder so die Überlegung: Macht man das sprachbasiert? Auch nicht unbedingt so einfach, wenn du das jetzt im öffentlichen Raum, wenn du mal zwischendurch machst oder so. Aber da sind... da gibt es natürlich viele Entwicklungen und viele Experimente gerade auch mit. Bei uns ist aktuell so, dass du dann die Antwort auswählen kannst, die am ehesten zutrifft. Und natürlich werden die entwickelt solche DiGAs von sehr erfahrenen Therapeuten, die einfach das schon x-mal mit Patienten besprochen haben und einfach wissen, was so die typischen Antworten sind. Das ist natürlich extrem wichtig. Also das ist nicht einfach nur eine Website, sondern du musst schon... deswegen haben wir jetzt zum Beispiel dieses Autismus-Produkt mit mehreren autistischen Menschen zusammen entwickelt, die uns wirklich durch dieses... ist ein riesiges... ein riesiges... eine riesige Plattform sozusagen, die wirklich durch alles durchgegangen sind, um dann mit uns, um wirklich immer wieder zu erklären: „Ja, aber an der Stelle mit der Formulierung komme ich nicht zurecht“ oder „An der Stelle könnte es sein, dass ich noch diese und jene Frage habe“ und dass wir das dann alles sozusagen mit integriert und implementiert haben. Und wenn du dir diese Mühe dann aber einmal gemacht hast, dann kann das natürlich wahnsinnig vielen Menschen helfen. Das finde ich schon super, super spannend. Dann kannst du es halt Tausenden in die Hand drücken und für viele funktioniert's dann einfach supergut. Natürlich nicht für jeden, aber ich meine, auch Therapie funktioniert nicht für jeden.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [62:42] Also ich bin wirklich sehr beeindruckt, weil du eben gesagt hast: Auch diese Autismus-Patientin, die dann gesagt hat, sie hat sich zum ersten Mal richtig verstanden gefühlt, obwohl sie gar nicht mit einem Menschen sozusagen kommuniziert hat. Und gerade dachte ich so: „Na ja, und das ist auch eher so standardisiert ist manchmal auch nicht schlecht, weil der Therapeut, die Therapeutin hat ja auch so ihre eigenen Gefühle und Ansichten und bringt sein... sein Kram so mit rein auch, obwohl selbst wie gut ihr euch selbst

beobachtet und... und darauf achtet, aber passiert natürlich auch“. Und das passiert in dem mit der digitalen Anwendung nicht so.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [63:30] Genau. Genau. Also die spontane Reaktion ist oft so: „Oh, ich will unbedingt mit einem echten Menschen reden“, aber ganz ehrlich, echte Menschen haben auch Nachteile. Und zum Beispiel jetzt in unserem Borderline-Programm – das haben wir schon vor über zehn Jahren angefangen, da hatten wir am Anfang schon, das war damals noch sehr, sehr mutig, weil das damals noch keiner gemacht hat, mittlerweile gut, haben wir dazu jetzt Studien mit Hunderten von Leuten gemacht und festgestellt, es hat einfach null Probleme – deswegen wird man da mutiger mit der Zeit. Aber da haben wir dann unter anderem auch noch mal Menschen ausführlich in Interviews befragt: „Wie findet ihr die digitale Therapie und wie findet ihr den Therapeuten und im Vergleich?“. Und das war schon auch ganz spannend, dass... gerade für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung ist so Scham oft ein Riesenproblem und „Der Therapeut denkt schlecht über mich, wenn ich jetzt irgendwas erzähle, da mache ich mich lächerlich, dann schäme ich mich“ und so weiter. Und das ist natürlich ein großes Problem, was einen davon abhalten kann, in der Therapie relevante Sachen anzusprechen. Und dann haben zum Beispiel ein paar gesagt: „Bei der DiGA, da schäme ich mich nicht. Ich weiß ja, dass es kein Mensch ist, das ist viel einfacher für mich, so schambesetzte Themen anzusprechen“. Das ist natürlich genial, ja, wenn wir gar nicht auf die Idee gekommen, dass die auch so richtig spezifische Vorteile gegenüber einem Menschen haben kann.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [65:00] Verrückt.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [65:01] Also ist wirklich super, super interessant. Und wir machen dazu ja auch viele Studien, also wir wollen das dann ja unsere Programme in der Regel immer irgendwann auch in der Verschreibung haben, so dass das sozusagen zugelassen ist, dass dann ein Hausarzt oder ein Psychotherapeut oder ein Psychiater dir ein Rezept dafür geben könnte. Und dafür muss man wirklich sehr, sehr gründliche genaue Studien vorlegen, in denen man wirklich solide zeigt, dass das wirkt. Und da muss man sagen, wenn das... es gibt natürlich alles Mögliche, ja, der Markt ist riesig und irgendwie jeder macht Apps und jeder macht was Digitales und es gibt auch wahnsinnig viel Schrott und wahnsinnig viel Zeug funktioniert überhaupt nicht. Und es gibt auch... also wir ärgern uns dann auch oft, dass Krankenkassen zum Beispiel Dinge anbieten, dann kriegt jemand eine DiGA verschrieben und sagt: „Die AOK, ja, mach mal hier erst mal unser Programm“, was überhaupt keinen Wirkungsnachweis hat und so. Also es ist auch politisch und komplex. Aber set all that, sozusagen, gut gemachte wirksame DiGAs sind einfach so wirkungsvoll wie Psychotherapie bei den entsprechenden Störungen, kann man echt so sagen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [66:13] Wow.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [66:14] Es geht dann natürlich immer drum, wirklich hat sich eine Depression verbessert, hat sich eine Borderline-Symptomatik verbessert. Es geht um Symptome, ne?

Der Endpunkt, wie wir das nennen, also das, was gemessen wird in Studien, ist halt immer wirklich hartsymptomatisch. Es kann schon sein, dass jemand sagt: „Ich hätte gerne mit meiner Therapeutin auch über die Nachbarin gesprochen“, das hat die DiGA mit mir nicht gemacht, aber wir sagen halt: Entscheidend ist, ob die Person nachher weniger Panikattacken hat und sich wieder traut mit ihrem Chef zu reden. Und das funktioniert so wie in guten lege artis supervidierten Studientherapien.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [66:57] Das ist schon ganz schön viel wert, würde ich sagen.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [67:01] Find ich auch, ja. Also mich begeistert das auch. Ich mache das sehr gerne.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [67:05] Da fällt mir jetzt noch mal ein die Freundin, von der ich dir eben erzählt habe. Tatsächlich hat die so ein paar Probestunden gemacht bei verschiedenen Therapeuten und hatte so das Gefühl, dass da irgendwie so eine... eine komische Beziehung war, dass sie so versucht hat vor denen gut zu performen, so ungefähr eine gute Patientin zu sein, weil von denen auch so was Forderndes kam. Und deshalb war sie so froh, dass sie endlich mal bei einer gelandet ist, wo sie wirklich gesagt hat: „Hier fühle ich mich so, dass ich einfach mal meine Gefühle fühlen kann, ich muss hier für niemanden was tun, sondern ich habe hier Raum. Danke, dass du mir diesen Raum hältst“. Und da muss ich gerade dran denken bei dem, was du sagst. Finde ich... finde ich wirklich total spannend, gerade dieses mit der Scham ein Riesenfaktor, dass dann das fällt dann weg, weil man sich eben nicht vor einem Menschen sozusagen nackig macht, ne?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [68:01] Ja genau. Ja genau. Also ist wirklich super, super interessant. Und wir machen dazu ja auch viele Studien...

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [68:09] Kommen wir noch zum Schluss noch einmal zurück auf dein Buch „Zu viel Gefühl“. Jetzt denken wir mal ganz groß. Also du hast ja auch schon das angesprochen: dieses Gesellschaftliche, ja? Da in Kontakt zu sein und sich und auch was zu geben und so weiter. Also wenn wir alle kompetenter mit unseren... deshalb sage ich ganz groß... wenn wir alle lernen würden kompetenter mit unseren Gefühlen umzugehen, also erst mal ist es eine große persönliche innere Freiheit. Was würde das gesellschaftlich bewirken? Jetzt setzen wir uns ein Ziel, dass alle sich total motiviert fühlen.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [68:46] Was würde es gesellschaftlich bewirken? Ich glaube, wir würden... ich glaube, wir wären viel freundlicher. Ich glaube, wir würden uns viel mehr bewusst machen, wie sehr wir selbst Einfluss drauf nehmen, wie es uns und unseren Nächsten geht und dass es uns allen besser geht, sowohl mir selbst als auch anderen Menschen, wenn ich wohlwollend, positiv, freundlich bin und Ängste und negative Gefühle zulasse und zugebe und natürlich versuche was dagegen zu machen, aber versuche einfach das Leben schöner

zu gestalten. Und wenn wir für uns selbst das Leben schöner gestalten, gestalten wir es auch für die anderen schöner und vice versa.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [69:34] Sehr schön. Eine schöne Vision. Ja, ne?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [69:38] Ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [69:39] Liebe Gitta, ich habe am Schluss immer noch eine Frage an meine Gäste, die möchte ich dir auch stellen: Was ist für dich persönlich Glück?

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [69:50] Für mich persönlich kann Glück Verschiedenes sein. Mir fallen drei Sachen ein. Darf ich dir drei Sachen sagen?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [69:57] Klar.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [69:58] Eine Sache ist mit meinen liebsten Dinge tun, die ich liebe, also mit meinen Söhnen wandern oder so was. Die zweite Sache ist genießen, also so was Leckerer essen oder in der Hängematte liegen oder so. Und die dritte Sache ist was Tolles machen, also so Richtung Erfolg oder Mission oder so. So was wie dieses Autismus-Projekt abschließen und dann hören, was diese Patientin dazu sagt. Das ist für mich auch ein großes Glück.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [70:34] Wunderschön. Ich danke dir von Herzen für dieses schöne, spannende Gespräch.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [70:40] Ja vielen Dank dir, hat echt Spaß gemacht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [70:43] Super. Dann wünsche ich dir weiter ganz viel Erfolg mit deiner Arbeit und mit deinen Projekten und viel Freude damit.

**\*\*Gitta Jacob\*\*** [70:50] Vielen Dank. Vielen Dank.