

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 39 & 40:

#### Was tun bei starken Gefühlen – mit Naron Thorsen



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 39.*

*Willkommen zum Mindset Podcast. Hier lernst du, wie du dein Gehirn mehr zu deinem Vorteil einsetzt, souveräner mit Herausforderungen umgehst, in deiner Selbstständigkeit mehr Geld verdienst, produktiver*

*arbeitest und dir letztlich das Leben erschaffst, dass du wirklich leben willst. Ich bin deine Gastgeberin, zertifizierte Mindset und Business Coach Julia Lakaemper.*

#### **Teil 1**

*Julia: Ein Hallo aus dem Podcast Studio. Also, ich bin total happy, hier zu sein. Ich bin jetzt wieder eine Weile in Berlin und komme zuhause an, habe meinen ganzen Alltags Scheiß wieder Griff. Ganz viel abgearbeitet, was wochenlang liegen geblieben ist. Also es fühlt sich total gut an. Und hab auch so, für mich ist es immer so, wenn ich so äußere Ruhe schaffe und Ordnung und Struktur geschaffen habe, dann fühle ich mich total*

*entspannt und sicher und ruhig. Und das ist ganz wunderbar. Und das ist hervorragend, denn wir sprechen in diesem Gespräch sehr stark über Gefühle oder die ganze Zeit über Gefühle. Es geht um ein Gespräch mit einer Freundin von mir, Narona Thordsen. Die Ärztin in Weiterbildung ist an einer DBT-A-Station in der Kinder- und Jugendpsychiatrie Lübeck und sie promoviert gerade in der Psychoneurobiologie. Also die ist ein ganz ein schlauer Fuchs und total lustig. Und hat mit mir über Gefühle gesprochen und auch ihr Buch vorgestellt, wo sie Co-Autorin ist neben Simone Stojan. Das heißt: Stress, Streit und Gefühlschaos. Das richtet sich, auch aber vor allem nicht nur, an junge Menschen mit starken Emotionen. Also, ich finde es ist total schön, wie die beiden Frauen beschrieben haben, die beiden Autorinnen beschrieben haben, was Gefühle eigentlich sind, was sie in uns auslösen. Auf der Kopf Ebene, auf der körperlichen Ebene und was so unmittelbare Handlungsimpulse sind, die Gefühle eigentlich von uns oder in uns auslösen wollen. Und wie wir aber auch anders Einfluss darauf nehmen können und das verändern können. Ich bin mir total sicher, dass du viel aus diesem Gespräch mitnimmst, und freue mich sehr auf dein Feedback. Kannst du gerne auf Instagram unter der Folge teilen. Und ja, wünsche dir jetzt ganz, ganz viel Spaß mit diesem wunderbaren Gespräch mit Narona Thordsen.*

*Julia: Hallo ihr Lieben. Also, ich bin im Podcast Studio, diesmal leider nicht alleine.*

*Narona: Danke.*

*Julia: Nein, ich freue mich sehr, denn ich habe die wunderbare Narona Thordsen bei mir. Vor allem Freundin von mir, aber auch Gefühlsprofi.*

*Narona: Wannabe vielleicht...*

*Julia: Wannabe finde ich super.*

*Narona: Oder on the way, aber Wannabe ist ja okay.*

*Julia: Ja, aber wo du kein Wannabe bist, ist - du bist Autorin. Veröffentlichte Co-Autorin. Okay, da ziehst du jetzt eine Grimasse. Aber also, hier liegt ein Buch vor uns. Und da steht dein Name drauf.*

*Narona: Ja okay, das stimmt.*

*Julia: Und im Klappentext ist ein Foto von dir, und du bist beschrieben, und du hast diverse Worte darin getippt.*

*Narona: Das ist korrekt, ja.*

*Julia: Also man könnte behaupten du seist Co-Autorin. Okay, das Buch heißt: Stress, Streit, Gefühlchaos - ein Ratgeber für junge Menschen mit starken Emotionen. Von Simone Stojan und Narona Thordsen. Das bist Du.*

*Narona: Ja.*

*Julia: Okay. Also erzähl doch mal. Wer bist du denn eigentlich, Narona? Wie kam es dazu, dass du dieses Buch geschrieben hast?*

*Narona: Ja... wie kam das dazu? Ich bin jetzt gerade Ärztin in Weiterbildung zur Fachärztin in der... wahrscheinlich würde den meisten Kinder- und Jugendpsychiatrie reichen. Aber der korrekte Begriff des Facharztstitels ist Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychosomatik und Psychotherapie. Und vor ein paar Jahren habe ich als Studentin ein Teil meines praktischen Jahres in der Kinder- und Jugendpsychiatrie verbracht. Auf der Station, auf der damals Simone gearbeitet hat, und die arbeiten eben nach einem speziellen Therapiekonzept. Wo es auch verschiedene Gruppentherapien gibt, fest instruiert, und da geht es eben auch in einem Modul um Gefühle und Umgang mit Gefühlen.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und ich war total geflasht, einfach von den Inhalten dort und total beeindruckt. Und bin da irgendwie komplett daran hängengeblieben. Habe ich mit Simone gut verstanden, war viel bei ihren Therapien dabei, wenn sie Therapie gemacht hat und hab mich einfach viel mit ihr ausgetauscht. Und irgendwann kam ich total wütend eigentlich aus einer Skills-Gruppe und hab bei ihr im Büro total rumgeraged und war so: Das ist so wichtig! Warum lernt man das nicht in der Schule? Warum lernt man so Schwachsinn in der Schule? Also nicht nur Schwachsinn. Aber warum hat man nicht also so krass wichtige Inhalte, die irgendwie für alle Menschen in irgendeiner Weise relevant sind? Ich war sofort so: Boah das bräuchte man eigentlich mit irgendwie zwölf, einmal kurz vor wirklich Beginn der Pubertät oder wo viele Mädels ja auch schon drin sind. Das bräuchte man dann mit 16 irgendwie nochmal und dann irgendwie im jungen Erwachsenenalter. Das würde, glaube ich, so krass den Umgang miteinander erleichtern und mit sich selber und Akzeptanz und oh mein Gott! Und so war ich ungefähr drauf. Und Simone war so: Joa, hast du Bock ein Buch zu schreiben? Ich so: Klar. Und ja, also der Verlag hatte Christin von Auer, die in dieser Therapieform einfach unfassbar bewandert ist, hatte sie angefragt, ob sie dieses Buch oder ein Buch mit diesem Thema schreiben würde. Und sie war halt busy. Hat auch ein anderes, sehr, sehr wichtiges Buch geschrieben in der Zeit. Und hatte Simone gefragt und Simone war, glaub ich, noch ein bisschen in der Überlegungsphase. Und als wir uns dann kennengelernt haben, hat sie gesagt: Okay, ich glaube als du... Wird das eine coole Sache.*

*Julia: Ja cool.*

*Narona: Genau. Und deshalb liegt da jetzt dieses Buch.*

*Julia: Mega, voll cool. Ich habe das Buch gelesen, ich finde super. Weil ich das auch einfach spannend finde. Das sind ja eigentlich ziemlich komplexe Dinge. Gefühle sind komplex...*

*Narona: Und diffus.*

*Julia: Und diffus. Und ihr habt einen Weg gefunden das wirklich in einfachen Worten, verständlich für Teenager und damit auch verständlich für mich... Weil ich habe manchmal das Gefühl mein Gehirn ist noch ein Teenager.*

*Narona: Ja meins auch. Obwohl eigentlich nicht immer. Aber manchmal so... Okay.*

*Julia: Aber ich liebe das so sehr. Und ich finde, das ist auch eine totale Kompetenz komplexe Dinge einfach auf den Punkt zu bringen. Also ich*

*finde es leichter, komplexe Dinge schwierig zu beschreiben, aber es hilft halt so selten. Und das finde ich habt ihr total schön gemacht in dem Buch.*

*Narona: Danke dir.*

*Julia: Und ich muss jetzt mal kurz nach meiner Lippenpflege kramen und deshalb raschelt hier so ein bisschen.*

*Narona: Ich muss einmal kurz sagen: Meine Stimme ist, glaube ich, eigentlich, hoffentlich, sonst ein bisschen cooler. Ich bin erkältet und höre mich auch so ganz schwer ins Mikro atmen. Ich hoffe, dass das für die Zuhörer später nicht zu nervig ist. Wäre ich zumindest erkältet und würde irgendwie cool, heiser und so ein bisschen nach Whiskey-Abend und so klingen... Das wäre ja cool. Aber jetzt klinge ich nur nasal, bin ich ein bisschen enttäuscht, aber man kann nicht alles haben.*

*Julia: Nee, ist auch ein bisschen schade, ne? Aber ich mein, das löst jetzt Gefühle in dir aus - nicht cool zu sein. Ich finde das natürlich auch schade für mich. Ich hätte natürlich jetzt auch...*

*Narona: Auch gerne einen coolen Gast, schade!*

*Julia: Und bin jetzt auch ein bisschen enttäuscht. Was ich eben gelernt habe, was ein Mischgefühl ist. Da kommen wir später auch nochmal drauf sprechen. Und vielleicht sind ja auch die Zuhörer:innen jetzt enttäuscht oder fühlen sich auf irgendeine Art. Und können jetzt auch während des Gesprächs und deiner Stimme lernen, damit umzugehen.*

*Narona: Übungsfeld.*

*Julia: Also lustig ist ja auch die Geschichte, wie wir uns kennengelernt haben.*

*Narona: Ja, willst du die erzählen?*

*Julia: Ich kann ja mal probieren und du kannst dann erzählen, wie es wirklich war.*

*Narona: Weil ich die absolute Wahrheit habe. Eine der Grundannahmen der DBT. Es gibt keine absolute Wahrheit.*



*Julia: Also, das war so. Wir sind beide sportbegeistert und hatten beide offenbar eine, die gleiche Gruppenreise gebucht beim Original Bootcamp, die hier immer kostenlose Werbung bei mir kriegen, weil ich einfach...*

*Narona: Okay, ich war gerade so: Darf ich sagen, darf ich sagen?*

*Julia: Weil ich einfach totaler Fan bin. Also- geht alle zum original Bootcamp. Die sind super. Und da hab ich auch so ein paar Sportreisen gemacht und eine zur Ostsee. Wann war das vor zwei Jahren?*

*Narona: Ja, 21.*

*Julia: Ja. Und da haben wir beide todesmutig ein Doppelzimmer gebucht, in der Annahme, dass wir zwei Betten kriegen. Also jeder ein Bett, aber in einem Zimmer. Und wir dachten uns ist ja so: Okay, sind bestimmt nette Leute da.*

*Narona: Ein Zimmer und ein Bad.*

*Julia: Ja genau, wir hatten En Suite, das war schon so ein bisschen Premium, aber noch nicht ganz Premium. Also das Einzelzimmer wurde*

*es dann nicht. Und dann kamen wir da an und wir wurden zusammen in ein Zimmer eingeteilt, was ein Doppelbett, also ein Ehebett hatte.*

*Narona: Genau, auch gar nicht so ein ganz breites.*

*Julia: Nee genau.*

*Narona: Also nicht unbequem, aber ich glaube 1,60 oder so, ne?*

*Julia: Höchstens. Weil... War das nicht sogar 1,40?*

*Narona: Nee 1,40 war es glaub ich auf keinen Fall. Aber es war nicht super breit.*

*Julia: Ja aber war ein schönes Zimmer. Und mir wurde dann gesagt so: Hi Julia, schön, dass du da bist. Hier ist deine Mitbewohnerin Narona, bitte versteht euch.*

*Narona: Genau.*

*Julia: Und das hat er noch gut geklappt.*

*Julia: Haben wir dann auch.*

*Julia: Ja, ich habe dich gesehen und dachte: Ich glaube, mit der Narona könnte das gut gehen. Und dann haben wir uns nicht nur nett diese Woche vertrieben und sind höflich miteinander umgegangen, sondern uns wurde dann auch unterstellt, dass wir doch da eigentlich zusammen angereist sind und wir heimlich schon vorher eine Freundschaft hatten. Weil das kann ja nicht sein, dass wir uns einfach so gut verstehen, von einfach so, von jetzt auf gleich.*

*Narona: Ja, stimmt. So war das.*

*Julia: So war das. Es war nett. Und dann haben wir gesagt, wir finden das cool, über Gefühle zu sprechen und über Business. Also du warst sehr interessiert so mit: So hä, du machst Online-Business und du bist Coach.*

*Narona: Beziehungsweise, ich wusste das alles überhaupt nicht. Irgendwann, so nach zweieinhalb Tagen rumhängen, wo wir irgendwie schon super lange gesprochen hatten über alles Mögliche. War ich so: Was machst du eigentlich? Da warst Du... Du lagst du gerade auf dem*

*Liegestuhl und wolltest lesen, in einer der Pausen zwischen den Sporteinheiten.*

*Julia: Ich wollte endlich mal meine Ruhe haben.*

*Narona: Genau. Und ich so: Ehh erzähl mal. Und dann meintest du: Ja, ich bin Coach. Und da konnte ich in Echtzeit bemerken und beobachten, wie sehr viele unterschiedliche Bewertungen in mir aufstiegen, weil ich auch wusste, dass du aus Berlin kommst.*

*Julia: Noch so ein Coach.*

*Narona: Und dann stand ich so ein bisschen an so einer Wegscheide, wo ich dann die Wahl hatte zwischen: Okay, ah ja, Ende dieses Thema, ich gehe da mal wieder, wollen wir wieder Sport machen? Bis jetzt hat das sehr gut mit uns geklappt und dann oder eben - okay was machst du eigentlich?*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und ich bin dann eher in so ein Ausfragmodus gegangen.*

*Julia: Mhm, ja, dass kannst du gut.*

*Narona: Ja. Und dann habe ich dich an dem Tag, aber auch die nächsten Tage irgendwie einfach super, super viel gefragt.*

*Julia: Mhm ja, das stimmt. Und ich finde es auch... Ich mag das ja auch Fragen gestellt zu bekommen. Ist ja auch so ein bisschen mein Beruf. Aber ich stelle auch viele Fragen. Aber ja, also, und das ist genau, es hat dann zu einem anderen gegenseitigen Interesse noch geführt, dass wir da andere Themen dann noch mit einbezogen haben. Und ich finde es total schön, dass du das sagst, dass wir da erst nach zweieinhalb Tagen draufgekommen sind, weil ich immer den Eindruck habe, ich presche mit meiner Tätigkeit und meinem Unternehmen immer sofort vor. Und ich fühle mich so identifiziert mit dem, dass ich das gerade ganz beruhigend finde, dass ich das nicht sofort auf den Tisch geknallt habe. Ja.*

*Narona: Ich weiß auch noch, dass du das auch gar nicht so gerne wolltest, dass wir da in einem anderen Kontext auch drüber sprechen. Also das es für dich immer okay war, dass wir beide darüber sprechen. Aber dass du es eigentlich ganz angenehm fandest, dass du in diesem Kontext gar nicht in dieser Coaching Rolle und in dieser Haltung warst. Und das war auch ja eine total interessante Reise. Also, du hast das ja beeindruckender Weise überhaupt nicht persönlich genommen, als ich gegen Ende der*

*Reise oder als wir das... Ja ich glaube, gegen Ende der Reise oder als wir danach dann telefoniert haben, dir erzählt habe, dass diese Reise für mich ja auch so ein bisschen die Rehabilitation der mittelalten Frau...*

*Julia: Also ich fand einfach nur diese Bezeichnung so schwierig. Ich weiß, dass du es als Kompliment meinte. Für mich war es so ein bisschen mehr Ohrfeige oder so ein unsanftes Landen in der Realität, so: Fuck, ich bin eine mittelalte Frau.*

*Narona: Also, nee, ich habe ja keine Ahnung, wieso die classic definition ist, von wann ist eine Frau eine mittelalte Frau? Aber ich war ja einfach ein bisschen jünger als die meisten Frauen dort.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: So...*

*Julia: Was totale Unverschämtheit ist erstmal aber...*

*Narona: Genau, was soll das?! Und ich fand es trotzdem so cool. Einfach, Frauen in unserer Gesellschaft in dem Alter zwischen 35 und 60. Also so ab 30 und du hast nicht mehr diese jugendliche Frische der 20.*

*Dann ist es ja gesellschaftlich einfach so: Okay, jetzt bist du uns halt auch gesellschaftlich egal. Also, du kannst dich jetzt gerne um die Kinder kümmern. Und wenn du dabei auch noch Geld verdienst, besser, weil sonst bist du eine Hausfrau.*

*Julia: Aber auch nicht zu viel.*

*Narona: Aber nicht zu viel Arbeit, weil sonst bist Du eine Rabenmutter.*

*Julia: Bisschen Teilzeit, irgendwie so ein HiWi-Job.*

*Narona: Genau und nicht so erfolgreich, dann bist du gierig und nicht zu wenig dann hast du nach den Kindern keine Ziele mehr gehabt. Und bist auch nicht mehr interessant und brauchst eigentlich nicht wundern, wenn dein Mann dich irgendwann verlässt. Also blabla, so. Und das war so krass. Ich habe diese Bewertung oder diese Vorurteile der Gesellschaft ja überhaupt gar nicht irgendwie explizit auf meiner Speicherkarte. Aber diese Reise, wo irgendwie 27 Frauen und halt ein Mann, der als Ehepartner mit dabei war...*

*Julia: Das war sehr lustig.*

*Narona: Alle diese Frauen, die irgendwie super unterschiedliche Arbeitstätigkeiten hatten, teilweise selbstständig, teilweise Unternehmerin, teilweise irgendwie eigene Steuerkanzleien, teilweise was ganz anderes. Das war irgendwie... Aber alle supercool. So. Das war... Und in diesem Kontext ja auch sehr befreit, weil dadurch, dass wir eben eine fast nur Frauen-Gang waren, gab es auch irgendwie weniger diese gesellschaftliche Linse, unter der man sich betrachtet hat. Weil diese Bubble so anders war, und das war richtig cool.*

*Julia: Das stimmt. Ja, also ich habe das akzeptiert, dass ich das auch als Kompliment...*

*Julia: Es war auf jeden Fall... Es war als missverständlich, also potenziell missverständlich formuliertes Kompliment gemeint.*

*Julia: Aber ich schätze dich auch sehr für deine Direktheit und Ehrlichkeit und deinen Humor. Und manchmal ist es halt ein bisschen watschig.*

*Narona: Deine Reaktion war so: Danke? Das war echt voll nett gemeint.*



*Julia: Sehr schön! Also, du hast ja eben schon mal erzählt, wie so der erste Ansatz war, wie du auf das Thema Gefühle gekommen bist, durch diese Skills-Workshop und du dachtest...*

*Julia: Gruppe.*

*Julia: Skills-Gruppe, und du dachtest so: Ja irgendwie dieses Thema muss doch einfach mal mehr in die Welt. Wir dürfen mehr über Gefühle sprechen und es gibt Methoden, Tools und Ansätze, die jeder Mensch supergut gebrauchen kann, um mit Gefühlen umzugehen. Was würdest du denn sagen, was sind denn eigentlich Gefühle?*

*Narona: Ein Gefühl ist vor allem erst mal zusammengesetzt und spielt sich auf. Im Buch haben wir es in drei Ebenen zusammengefasst. Man kann es auch in vier Ebenen zusammenfassen. Es gibt einen dazugehörigen Gedanken oder dazugehörige zu dem Gefühl passende Gedanken.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Ähm, es gibt eine Körperhaltung.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und Körperempfindungen.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Dazu auch eine Wahrnehmungsanpassung. Diese beiden haben wir im Buch zusammengefasst als die Körperebene. Ja, also was man im Körper spürt, aber auch, was der Körper dann wahrnimmt. Das haben wir als Körperebene zusammengefasst. Die Gedanken haben wir als Kopfebene. Und dann als letzten Teilnehmer besteht ein Gefühl aus dem Handlungsimpuls. Also einer... einem Handlungsvorschlag, der aber schon sehr entschieden sozusagen vorgebracht wird, weil er einfach mit diesem Gefühl untrennbar verbunden ist. Und durch das Gefühl, dir sozusagen ein Handlungsimpuls gegeben wird, den haben wir im Buch als Wegweiser bezeichnet.*

*Julia: Ja, okay, super. Wenn wir das jetzt mal konkret machen würden... Also sagen wir mal, ich gehe als Frau nachts durch den Park und höre es irgendwie im Gebüsch rascheln oder höhere Schritte hinter mir. Dann entsteht wahrscheinlich ein Gefühl von Angst.*

*Narona: Ja.*

*Julia: Dann beginnt mein, oder dann habe ich vielleicht in Gedanken wie: Oh, da ist jemand hinter mir. Mein Herz fängt an, schneller zu klopfen, mein Atem wird kürzer, wahrscheinlich...*

*Narona: Flacher, schneller.*

*Julia: Ja. Und dann wäre ein Handlungsimpuls, vielleicht schneller zu gehen oder wegzurennen oder mich umzudrehen und zu gucken, ob da jemand ist. Oder vielleicht auch anzugreifen, würde ich wahrscheinlich machen.*

*Narona: Genau.*

*Julia: Den Regenschirm rausziehen und sagen: Ey du Arsch, verpiss Dich!*

*Narona: Genau, und auch das wäre ja in der, also aus der Angstreaktion heraus, um dich in Sicherheit zu bringen. Wut hat ja eigentlich klassisch den Handlungsimpuls oder den Wegweiser Angriff. Angst hat eher den Rückzug. Also, wir unterscheiden im Buch zwischen Angriff, Rückzug oder Erstarren, erstmal nix hier machen. Aber natürlich kann man auch*

*aus einer Angstreaktion heraus, in einer Situation, in der man das Gefühl hat, man hat keine andere Wahl und man kann nicht mehr fliehen, sondern kann dem Konflikt oder in dem Angriff nicht mehr entgehen. Kann man auch aus Angst heraus einen Angriff beginnen.*

*Julia: Ah ja, okay.*

*Narona: Das kennen viele vielleicht in ihrer Beziehung, dass viele Konflikte und Streitereien ausgerechnet vielleicht in einem Moment von einem selber begonnen werden, in der man eigentlich Angst hat, dass der Partner ein vielleicht verlassen könnte. Und aus Angst heraus fängt man dann irgendwie an, um sich zu schlagen, verbal sozusagen.*

*Julia: Ja, weil dann wahrscheinlich auch nicht die Kompetenz da ist, das zu erkennen, wo es eigentlich herkommt, das zu verbalisieren.*

*Narona: Weil eine Sorge, dass sich vielleicht verletzlich zu zeigen, weil man nicht der sein will, der mehr fühlt, der doller fühlt. Weil man dem anderen nicht das Gefühl geben will, ich werde mehr leiden, wenn das hier endet, als also von uns beiden. Da können ganz viele Sachen reinspielen.*

*Julia: Okay, spannend. Und dann hast du ja noch gesagt, es gibt Mischgefühle. Also, dass hast du mir im Vorgespräch erzählt.*

*Narona: Ja, das mit den Gefühlen. Also diese ganzen Gefühlsbezeichnungen, das ist gar nicht so, gar nicht so ganz einfach alles. Weil es da viele verschiedene Meinungen und Ideen gibt und auch die Wissenschaft einfach da verschiedene Ideen hat. Und wir arbeiten mit den Begriffen, mit denen sich einfach viele... Auf die sich viele einigen können, sage ich mal. Das wir Grundgefühle unterscheiden.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Die so ein bisschen so was sind wie Grundfarben.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und das sind gar nicht so viele.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Also Grundgefühle. Wir arbeiten ein Buch mit sieben. Es gibt manche, die sagen, es gibt acht, also die, auf die sich die meisten einigen konnten, sind Angst, Ekel, Freude, Liebe.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Scham, Traurigkeit und Wut.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und manche sagen ja, gehört noch Überraschungen dazu oder nicht?*

*Narona: Mhm.*

*Narona: Wir haben es jetzt nicht mit ins Buch genommen, weil die meisten Leute wenig Probleme in ihrem Zwischenmenschlichen haben, weil sie immer so überrascht sind. Sondern da geht es dann einfach oft um andere Gefühle. Deshalb haben wir das nicht mit reingenommen. Und diese Grundgefühle sind, so die These, auf der ganzen Welt universal.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Also, alle Menschen können... Also haben diese Gefühle.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Natürlich gibt es psychiatrische Zustände, in denen man Gefühle nicht spüren kann. Oder es gibt andere Zustände, die dazu führen, dass man vielleicht keine Gefühle wahrnimmt. Aber der normale Durchschnittsmensch, sozusagen in der Gauß-Verteilung, der kann diese Gefühle unterscheiden.*

*Julia: Was ist die Gauß-Verteilung?*

*Narona: Das ist ja sozusagen diese statistische Kurve, diese Normalverteilung. Und die meisten Menschen befinden sich ja unter... Also in dieser Kurve, und zwar eher im Mittelteil. So, genau. Und ja, das sind die Grundgefühle. Also die man auch anhand von Mimik auf der ganzen Welt auch erkennen kann. Also, das sind ja... Es gibt es ja manchmal diese Werbungen, und das sind eben Gefühle, die man in Reinform auch so benennen kann. Man sieht ein Foto: Okay, die Person hat Angst, die Person ist traurig, die Person ist glücklich.*

*Julia: Mischgefühle.*

*Narona: Und Mischgefühle. Es gibt ja einfach noch ganz viele andere Gefühle, die wir jetzt noch nicht benannt haben, aber die jeder kennt. Und die sind eben zusammengesetzt aus zwei oder manchmal auch noch mehr Gefühlen dieser Grundgefühle.*

*Julia: Ja, das ist dann wie beim Farbkasten, dass man blau und rot zusammen mischt und Lila bekommt.*

*Narona: Genau zum Beispiel.*

*Julia: Ja, und wir hatten eben über Enttäuschung gesprochen und hattest du gesagt so: Oh, das ist ja ein Mischgefühl.*

*Narona: Genau. Ich glaube benannt hatten wir es aber bei Eifersucht, weil es da so deutlich wird, mit diesen unterschiedlichen...*

*Julia: Erzähl.*



*Narona: Handlungsimpulsen. Und das war auch das war der Moment, wo ich dachte: What? Gefühle! Krass, das muss man wissen, also beziehungsweise warum weiß man es nicht? Eifersucht ist ein zusammengesetztes Gefühl, was für die meisten Leute aus Angst, Angst, etwas zu verlieren.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Beziehungsweise, wenn man es jetzt ganz korrekt nimmt, ist es bei Eifersucht die Angst, dass etwas, was man von einer Person gerne hätte, eine andere Person bekommt und nicht man selber.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Also Angst vor Verlust sozusagen, und Wut darüber.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und Angst und Wut haben, wie wir ja gerade eben schon besprochen haben, zwei sehr gegensätzliche Handlungsimpulse.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und Angst vor Verlust kann ja auch dazu führen, dass ich mich sehr konform verhalte, der anderen Person irgendwie das gerne zeigen möchte, dass es mit mir superschön ist und dass es sich lohnt, bei mir zu bleiben, und dass es nicht gut war die, vielleicht existierende, aber vielleicht auch nur in meinem Kopf existierende andere Person bitte nicht zu wählen, sondern mich und dazu kann Angst führen.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und gleichzeitig kann Wut aber auch dazu führen, dass ich genau das mache. Und dann, wenn die Wut hauptsächlich reinkickt oder ich dem Handlungsimpuls eher nachgebe, dass ich dann irgendwelche bösen Nachrichten auf dem Anrufbeantworter der anderen Person hinterlassen. Oder irgendwelche Sprachnachrichten schickt, die vielleicht wenig hilfreich sind und die mir auch in dem Moment und zehn Sekunden vorher klar sind, dass das jetzt nicht klug ist. Und schon pöbelt man in den Hörer und denkt eine Minute später auch so: Okay, was habe ich getan?*

*Julia: Warum sind denn Gefühle manchmal einfach so wahnsinnig intensiv? Also warum gibt es? Warum können wir das manchmal kaum steuern? Oder was übermannt uns da?*

*Narona: Da gibt es ganz verschiedene Ebenen, wie wir diese Frage beantworten könnten. Eine Ebene ist, dass verschiedene Menschen einfach unterschiedlich doll spüren. Also, Menschen sind unterschiedlich emotional. Wir reden im Buch von verletzlich, weil wir ja über die, unter anderem auch über Emotionsregulationsstörungen sprechen. Aber Leute, das kann, glaube ich, jeder für sich auch sehr schnell irgendwie als Tatsache akzeptieren, Leute sind unterschiedlich stark emotional im Sinne von: Verspüren unterschiedlich doll in verschiedenen Situationen Gefühle, ne?*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Das ist einfach unser Temperament. Manche Kinder gucken sich Bambi an und sind kurz traurig, wenn die Mama stirbt, und sind so: Mensch, also irgendwie blöd und sind da aber sehr abgeklärt irgendwie und schwingen da einmal kurz mit. Und dann geht es aber weiter, und dann kommt Klopfer, und dann ist alles wieder gut.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und dann gibt es einfach Kinder, die da komplett... also zerstört sind. Die fangen dann an zu weinen, weinen sehr lange. Das Gefühl hält sehr lange an. Und das, was leider dann passieren kann, ist, dass das Kind in diesem Erleben signalisiert wird, dass es irgendwie falsch fühlt, dass es zu doll fühlt, dass das andere eher die richtige Reaktion ist. Anstatt das man sozusagen diesem Gefühl dann einfach auch so lange, wie es das Raum gibt, und dem Kind Strategien an die Hand gibt mit dieser emotionalen Empfänglichkeit, die es hat, die auch Vorteile sein können, umzugehen.*

*Julia: Das ist so lustig, das hat jetzt schon fast einen therapeutischen Effekt für mich, weil...*

*Narona: Okay, yes! So früh im Podcast!*

*Julia: Ich glaube, ich war sechs und hatte Geburtstag. Und wir sind mit der ganzen Crew und meinen Geburtstagsgästen, die immer recht zahlreich waren, nicht nur, weil ich eh cool war und beliebt, sondern weil ich kurz vor Weihnachten Geburtstag habe und alle Eltern total froh waren, ihre Kinder nochmal loszuwerden vor Weihnachten, um die Geschenke zu kaufen. Zumindest wurde mir das so erzählt. Wir haben E.T. angeschaut und ich habe wie am Spieß geschrien und geheult und wirklich, also in meiner Erinnerung, gefühlt stundenlang. Ich habe keine*

*Ahnung, wie lange es wirklich war. Und meine Eltern waren, glaube ich, nicht brillant darin, mich darin aufzufangen, weil ich weiß noch, dass sie sich über mich lustig gemacht haben. Also ich glaube auch, dass es so ein liebevolles, so: Ach Gott, das war jetzt wohl doch ein bisschen doller, als wir dachten. Ich glaube, sie waren auch überrascht, dass es so einen starken Effekt. Und ich kann mich aber auch dran erinnern so von wegen: Jetzt ist aber auch mal gut. Und ja, ich glaube, da werde ich mit meiner Therapeutin dann weiterarbeiten.*

*Narona: Ab auf die Liste.*

*Julia: Ein neues Thema, super. Aber nee, das ist halt so. Also bei mir ist es auch so. Also, ich glaube, ich bin in bestimmten Bereichen bin ich also holzklotzig drauf, dass ich mir denke: Hä wieso? Wo ist das Problem? Was fühlst du denn da jetzt so doll? Für mich überhaupt kein Thema. Und dann in anderen Bereichen doch sehr intensiv fühle oder jetzt auch so in meiner Gründungsgeschichte. Als ich auch so ganz intensive Existenzängste hatte und überhaupt auch viel Ängste hat, bevor ich meine Weltreise gemacht habe. Und dann habe ich so viel einfach für mich Erfahrungen ins Leben geholt und mutige Entscheidungen getroffen und dadurch auch gelernt so: Ahh Angst. Ich habe mehr Angst vor der Angst, als dass die Angst wirklich schlimm ist, so ne? Und... Aber das finde ich so auch jetzt einfach aus rein subjektiver Erfahrung total spannend, wie unterschiedlich das ist. Also, ich bin niemand, der eigentlich, den du anstupst, und dann falle ich um. Also, ich kann schon ziemlich viel*

*aushalten, auch emotional. Und dann gibt es Bereiche, wo ich halt einfach total schnell zünde und wo jemand anders dann denkt: Was hat sie denn jetzt?*

*Narona: Und damit leitest du eigentlich schon über zu der zweiten, also wie gesagt, ich glaube, es gibt viele Möglichkeiten, diese Frage zu beantworten. Aber die eine ist unser grundlegendes Temperament und die andere ist das, was du gerade eben aber auch schon eigentlich mit angedeutet hast, nämlich je nachdem, wie wir aufgewachsen sind und was wir sonst so gelernt haben, über gewisse Gefühle haben wir vielleicht auch gelernt, dass manche Gefühle erlaubt sind und andere nicht. Und das heißt, dass wir vielleicht... Also starke Jungs weinen nicht. Mädchen, sind nicht wütend und hauen nicht. Brav sein, lieb sein. Die Sanktion ist viel härter, oft und stärker, und auch die, die durch die Gesellschaft in dem Mädchen produzierte Scham.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Wenn ein Mädchen jetzt anderen Mädels im also im Kindergarten einen rechten Hacken gibt...*

*Julia: Ja, hätte ich niemals getan.*

*Narona: Also nee, weil man einfach also entweder macht man es nicht oder wenn man es macht, machen die meisten Mädels das ein einziges Mal.*

*Narona: Weil sie so starke Sanktionen bekommen.*

*Narona: Auf eine ganz andere Art gespiegelt bekommen, dass das absolut nicht akzeptables Verhalten ist. Und das wird auf eine ganz andere Art oft... Da gibt es natürlich Gegenbeispiele. Aber das ist oft was ganz anderes, als wenn Hannes Moritz jetzt irgendwie acht Mal den Holzklötz auf den Kopf bollert. Und dafür darf aber vielleicht Anne viel häufiger - also darf irgendwie öffentlicher weinen als... Bis zu einem gewissen Alter dürfen Jungs das auch. Aber es gibt schon ein Alter, in dem viele Jungs das sehr klar rückblickend auch sagen können. So nee, also nee... Also seit ich mich erinnern kann, darf man es eigentlich nicht mehr so wirklich, ne?*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und das kann zum Beispiel dazu führen, dass manche Leute mit gewissen Gefühlen einfach größere Probleme haben. Die wahrzunehmen, die anzuerkennen und stattdessen dann in ein akzeptables oder erlaubtes Gefühl rüberswitchen.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Also. Frauen jetzt dann vielleicht, wenn wir jetzt klischeemäßig denken, dass sie leichter einen Zugang haben zu Trauer.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und zu Enttäuschung, ja? Ich bin nicht wütend, ich bin enttäuscht. Weil man das auch darf. Ja?*

*Julia: Die wütende Frau.*

*Narona: Die wütende, hysterische Frau. Anstrengend, anstrengend! Also, da sind einfach sehr viele implizierte Sachen, die da in uns ablaufen. Und viele Männer haben einen deutlicheren Zugang zu ihrer Wut.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Auch wenn es vielleicht eigentlich gerade um eine Trauer geht oder um eine große Angst.*



*Julia: Ja.*

*Narona: Und oft ist es so, dass wenn irgendwie ein Gefühl sehr lange unterdrückt wird und nicht wahrgenommen wird und so, dann ist entweder das in das gewichtete Gefühl sehr intensiv und sehr stark.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Oder aber auch, wenn dann irgendwann der Punkt kommt, an dem sozusagen dieser Gefühlswasserball nicht mehr unter Wasser gedrückt werden kann, weil er einem abrutscht, dass der einem dann mit voller Wucht in die Fresse...*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Springt. Oder wem anders. Ja, das kann auch kann auch passieren. Tschuldigung, die Wortwahl. Aber also genau... Also, das sind auch Faktoren, die dazu beitragen können, dass Gefühle sehr intensiv gefühlt werden. Was auch dazu beitragen kann, sind andere Anfälligkeit, Faktoren. Also, man hat vielleicht schlecht geschlafen, man hat schlecht gegessen.*

*Narona: Hunger, ganz schlimm.*

*Narona: Hangry. Man ist betrunken.*

*Julia: Mhm. Also, da geht, da geht gleich sofort so ein Ordner im Gehirn mit allen peinlichen Situationen.*

*Narona: Ja, also, ich glaube also, ich rede jetzt nur von einer Freundin. Aber jeder kennt ja bestimmt irgendeine Freundin, die dann irgendwie ganz doll auf irgendeiner Party dann angefangen hat zu weinen, sehr unkontrolliert...*

*Narona: Oder auch wütend.*

*Narona: Genau, oder die wirklich dann halt auch mal ein Glas Wand schmeißt. Und ich sage jetzt ja nicht, dass das allen passiert. Aber viele, viele Leute kennen irgendeine Version hiervon.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Das sind auch alle Faktoren, die dazu beitragen können, dass ein Gefühl sehr stark, sehr stark wird.*

*Julia: Ja sehr spannend. Ist es denn schlimm, starke Gefühle zu haben?*

*Julia: Ne.*

*Julia: Ja, okay, erzähle mir mehr. Okay, das war auch eine schlecht gestellte Frage.*

*Julia: Also, natürlich sind starke Gefühle nicht immer angenehm für die Person, die sie empfindet. Also ich finde schon, dass wir unterscheiden müssen zwischen ist das immer angenehm? Nee, also nee. Ist es per se gefährlich? Nein. Also das, was Gefühle gefährlich in Führungsstrichen macht, ist nicht das Gefühl an sich zu haben. Sondern wie wir dann damit umgehen. Also wenn ich in einer Beziehung zum Beispiel oder in einer Freundschaft große Probleme damit habe, irgendwie Grenzen zu setzen, wenn ich irgendwie so und so oft vielleicht versetzt worden bin und meine Wut angemessen auszudrücken, dann kann es dazu führen, dass ich zehnmal nichts sage.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und entweder flippe ich irgendwann aus oder ich breche Streit wegen eines anderen Themas irgendwie vom Zaun, weil ich es nicht hinkriege, über das eigentliche Thema zu sprechen. Oder aber ich nehme eine Bagatelle als Anlass, diese Freundschaft auslaufen zu lassen.*

*Julia: Und dann den Konflikt komplett zu vermeiden.*

*Narona: Und zu vermeiden. Hier sind wir jetzt ja dann auf der eher... Also zwar belastenden, aber trotzdem psychisch gesunden Ebene unterwegs. Und hier ist es ja nicht gefährlich im Sinne von das es für uns lebensbedrohlich ist. Aber es gefährdet natürlich unsere, also in dieser... Der Umgang mit Gefühlen in dieser Form kann natürlich unsere Lebensqualität beeinflussen. Und wenn wir uns dann aber in dem, diesem breiten, breiten Spektrum, wo irgendwo an dem einen Ende komplett gesunde Menschen... Weiß ich gar nicht, ob es die gibt. Aber wenn wir dieses Spektrum nehmen, komplett gesunde Menschen, psychisch sehr kranke oder sehr belastete Menschen auf der anderen Seite. Irgendwo in diesem Spektrum, kommen wir dann natürlich in den Bereich, wo nicht das starke Gefühl an sich, aber der Umgang mit einem starken Gefühl oder auch bei einer schweren Depression, die innere Leere, die viele empfinden und unter der sie massiv leiden, nichts mehr zu fühlen, nichts zu spüren über einen sehr langen Zeitraum. Dass das alles Faktoren sein können, die dann zu sehr destruktiven Verhalten führen. Und dann kann es für einen selber gefährlich werden. Und natürlich können*

*Aggressionsstörungen, in denen Menschen in ihrem Leben Erfahrungen gemacht haben und dazu vielleicht auch noch psychiatrische Krankheitsbilder haben oder einen Drogenkonsum haben oder all das gleichzeitig, wie auch immer, egal in welcher Kombi. Wenn all diese Sachen dazu führen, dass Menschen ihre Impulse, also diese Handlungsimpulse, nicht kontrollieren und reflektieren können und man wirklich jemanden dann verprügelt, angreift, absticht. Also was auch immer, dann wird es natürlich auf der realen Ebene gefährlich.*

*Julia: Ja, oder dass es Autoaggressiv ist und du dir selber irgendwas antust.*

*Narona: Genau, genau. Und ich finde es ganz wichtig, da für sich klarzumachen, in unserem Kopf denken wir dann ganz oft: Das Gefühl ist das Problem, weil das Gefühl uns ja den Handlungsimpuls vorschlägt.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Aber das, was das Problem ist, ist, dass er umgesetzt wird oder wie er umgesetzt wird. Ja, es ist nicht das Gefühl an sich.*

*Julia: Ja, genau weil das ist auch, das ist dann auch... Ich glaube, das ist auch einfach, weil wir so wenig über Gefühle sprechen und auch gar*

*nicht die Kompetenz... Also, ich habe die Kompetenz als Erwachsene erlernt, und ich glaube, ich bin immer noch so, vielleicht in der ersten Klasse oder so. Also, ich würde mich noch nicht wahnsinnig kompetent, als wahnsinnig kompetent bezeichnen. Aber so dieses selbst zu erkennen so: Ah, ich bin grad wütend und darunter liegt aber auch eine Trauer, weil ich vielleicht was nicht bekommen habe, was ich erwartet habe. Oder weil sich das nicht so entwickelt hat wie ich das vorhatte. Oder keine Ahnung, weil irgendeine Person was gesagt hat, was mich halt einfach triggert. Also ich weiß noch, vor ein paar Jahren hat das einfach total lange gedauert, bis ich verstanden habe, alleine, was in mir gerade los ist. Und dann aber auch natürlich dem Worte zu geben und zu sagen: Ich merke gerade, ich bin total wütend, als du das gesagt hast. Das hat mich erinnert an das und das oder das hat das und das Gefühl in mir ausgelöst. Inzwischen kann ich das und kann das vielleicht auch nicht sofort, aber oft halt sehr viel schneller. Also, ich brauche dann vielleicht fünf Minuten. Also ich kann mich an eine Situation erinnern, wo ich, ein Freund von mir, beim Joggen was erzählt hab, was mich total tief berührt hat und das war auch so für mich so offensichtlich war, dass das jetzt irgendwie was ganz Elementares ist, also gesellschaftlich gesehen, oder es ging halt ums Sterben so. Und da hat er so gar nichts dazu gesagt. Wir sind halt so weiter gejoggt und nichts gesagt. Und ich dachte: Was für ein Arsch. Zumal er auch jemand ist, der mir oft spiegelt, so: Naja, Julia. Bist ja jetzt auch nicht so die Nahbarste und so. Und dann meinte ich auch irgendwann so: Jetzt pass mal auf! Warum... und dann habe ich das aber auch, habe ich schon was dazugelernt, habe das dann so formuliert und meinte: Mich wundert das total, dass du gar nichts dazu sagst, was ich gerade geteilt habe, und mich macht das auch ein bisschen wütend.*

*Und dann hat er halt erklärt, warum das so ist. Weil er einfach darüber nachgedacht hat und auch unsicher war, wie er reagieren sollte, und so. Und diese Annahmen, die wir dann ja oft stellen, stimmen mir gar nicht. Also, was wir dann auf die andere Person projizieren oder annehmen, was da gerade los ist, das ist auch meine Erfahrung, stimmt nicht unbedingt. Aber dadurch, dass ich es für mich reflektieren konnte und gemerkt habe: Okay, was ist in mir gerade los? Was war meine Erwartung? Wie fühle ich mich in dem Moment? Und das dann kommunizieren konnte, hatte dann zur Folge, dass das Thema dann auch noch vor Ende der Joggingrunde geklärt war. Und er hat sich dann auch dafür bedankt, dass ich das so klar angesprochen habe, weil er das gar nicht so auf dem Schirm hatte.*

*Narona: Ja, und was du da gerade auch ansprichst, ist dieses ganz schwierige Thema, auch von primären und sekundären Gefühlen. Also, wir unterteilen nicht nur einen Grund- und Mischgefühle.*

*Julia: Okay, jetzt wird's kompliziert. Alle ganz kurz herhören.*

*Narona: Ich hoffe, dass ich das schaffe, das zu erklären, dass es eigentlich nicht so kompliziert ist, wie es sein könnte. Primäre und sekundäre Gefühle. Ein primäres Gefühl ist das Gefühl, was eigentlich der Situation entsprechende Gefühl ist, das auch immer eigentlich, unter blabla, in einem ausgelöst wird.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und es ist ja, aber, wie wir auch schon angerissen haben, nicht so, dass jedes Gefühl für uns gleich erlaubt ist. Das unterscheidet sich von Mensch zu Mensch, von Familie zu Familie. Auch in Kulturkreisen also hier gibt es ganz viele verschiedene Variablen, die das verändern können. Aber es gibt Gefühle, die für uns irgendwie entweder weniger erlaubt sind oder die wir einfach extrem schlecht aushalten können. Und gegen die wir dadurch einen sehr hohen Widerstand haben.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und dieses Konzept oder diese Tatsache eigentlich kann dazu führen, dass wir bei bestimmten primären Gefühlen, die einer Situation entsprechend in uns entstehen...*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Kaum wahrnehmen. Weil wir manchmal unfassbar schnell, also manchmal so schnell, dass wir das primäre Gefühl überhaupt nicht merken, in ein sogenanntes sekundäres Gefühl, was heißt switchen wir*



*tun das ja nicht bewusst, aber wir bekommen ein sekundäres Gefühl. Und das primäre Gefühl ist das, was durch eine externe Situation ausgelöst wird, was der Situation auch entspricht.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Das sekundäre Gefühl ist das Gefühl, das entsteht als Reaktion auf das primäre Gefühl.*

*Julia: Okay. Hast du ein Beispiel?*

*Narona: Ja. Ganz, ganz häufig Trauer zu Wut.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Trauer ist... Hat eben einen sehr passiven Wegweiser. Also der ist wenig aktiv und der kann auch unterschiedlich sein. Also manchmal bei Trauer möchte ich mich zurückziehen, möchte alleine sein, manchmal möchte ich getröstet werden, manchmal möchte ich beides gleichzeitig.*

*Julia: Auch schwierig.*

*Narona: Genau. Und Trauer ist eben auch eine Sache, die wellenförmig kommt und geht.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und je nachdem, was der Auslöser der Trauer war, kann ein das ein ganzes Leben begleiten.*

*Julia: Mhm. Ja.*

*Narona: Also, dann reden wir wirklich von einer Lebensspanne, in der eine gewisse Trauer ein wellenförmig immer mal wieder begleitet und wo man immer mal wieder Zeit und Raum braucht, um dieser Trauer Raum zu geben und da wirklich einzutauchen und die zu erleben und sie zu fühlen.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und dann wieder daraus aufzutauchen, um in seinem Leben weiterzumachen. Und irgendwann kommt die Welle wieder. Und die*

*Wellen kommen oft in immer größeren Abständen und werden auch immer kleiner dabei. Und dann können Lebensumstände dazu führen, dass die Welle ein wieder ganz schön crasht. Und für viele ist Trauer durch diesen passiven Handlungsimpuls anstrengend und einfach unangenehm. Und man hat auch einfach oft das Gefühl von wenig Kompetenz.*

*Julia: Ja.*

*Narona: So und wenig Übung.*

*Julia: Also mit passiven Handlungsimpuls, meinst du, dass, wenn wir traurig sind, in der Regel uns zurückziehen, in der Regel also nicht aktiv werden. Sondern dann so in uns gekehrt sind und irgendwie vielleicht auch die Schotten dicht machen oder... Also auf jeden Fall keine sozialen Kontakte suchen oder sowas zum Beispiel?*

*Narona: Macht man ja manchmal, um dann getröstet zu werden, aber es ist wenig so die Idee von: Ich mache jetzt das und dann ist die Trauer weg. Sondern ich lebe dann halt mit der Trauer und fühl die und gebe der mal Raum und mal irgendwie, weil es halt gerade nicht passt, weil ich in Meeting sitze, dann nicht.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Aber es ist natürlich was anderes als irgendwie Angst, die einen sehr klaren Impuls hat von: Renn weg! Und wenn man dann weggerannt ist und sich in Sicherheit gebracht hat, dann ist nach ein paar Minuten der Körper auch wieder am Start und das Gefühl dann auch weg. Und dann okay... Natürlich kann man auch hinterher noch eine Schockreaktion bekommen und so weiter und so fort. Also da gibt es jetzt ja dann wieder 1000 Möglichkeiten.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Aber das Gefühl an sich, dem konnte man mit einer klaren Handlungsabfolge sozusagen begegnen, nicht um es wegzumachen, aber um entsprechend zu handeln. Und das ist bei Trauer eben für viele nicht so ganz klar und auch unangenehm und schwierig. Und deshalb ist für viele... Das stimmt natürlich nicht, immer ist immer falsch und nie ist nie richtig. Aber in der Therapie arbeiten wir oft mit dem Satz, dass wir Wut, also eigentlich immer erst mal als sekundäres Gefühl betrachten.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Nicht, weil es immer ein sekundäres Gefühl ist, aber weil man einfach sonst Gefahr läuft, das primäre Gefühl darunter nicht wahrzunehmen, wenn man einfach sehr schnell sagt, alles klar, die Wut ist da ja auch angemessen. Wut war das primäre Gefühl. Okay, wir gucken uns an, wie man damit dann umgehen kann.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Weil es ganz, ganz, ganz, ganz häufig einen unglaublich schnellen Wechsel gibt, sodass das primäre Gefühl wirklich nicht wahrgenommen wird.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Zur Wut. Anderes Beispiel, was vielleicht für viele auch ein schwierigeres Thema sein könnte. Also hier schon mal... Vielleicht jetzt ein bisschen auf sich achten und irgendwie mal gucken, wie es einem so geht und ob man eine Pause braucht und so. Ohnmacht.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Ohnmacht und Hilflosigkeit - unglaublich schwieriges Gefühl für uns Menschen. mögen wir überhaupt nicht, und da macht das Gehirn bei vielen erst mal ganz komisch wirkende Sachen.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Das wir uns manchmal für Dinge schuldig fühlen, für die wir überhaupt nicht können, weil uns die Schuld ein bisschen mehr die Illusion von Kontrolle gibt.*

*Julia: Ach spannend. Ja.*

*Narona: Als die echte Hilflosigkeit von: Ich konnte das nicht verändern.*

*Julia: Mhm. Oder ich weiß es einfach nicht, wie es geht oder so. Ich denke das jetzt gerade so im unternehmerischen oder selbstständigen Kontext. Ich glaube, das, was ich als Existenzangst bezeichne, ist tatsächlich ein Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit.*

*Narona: Ach und gar nicht die Angst?*

*Julia: Ja.*

*Narona: Interessant, okay!*

*Julia: Also, oder? Es ist dann wahrscheinlich auch mal eine Angst. Aber eigentlich ist es: Ich weiß nicht, wie ich das gelöst kriege. Ich weiß nicht, wo das Geld herkommen soll, ich weiß nicht, wo die Kunden herkommen sollen. In meiner Wahrnehmung mache ich doch schon alles und mache alles richtig. Und ich arbeite vielleicht auch ganz viele Stunden, und ich lege ganz viel Engagement da rein, und es funktioniert einfach nicht. Und das also, wenn ich mich an die Situation erinnere, wo ich halt so wirklich so am absoluten rock bottom war und kurz davor war, meine Selbstständigkeit hinzuschmeißen, das waren Ohnmachtsgefühle. Dieses: Ist so egal was ich tue, egal was ich versuche, es funktioniert einfach nicht. Es bringt mich nicht dahin, wo ich hinwill, und jetzt bin ich am Ende meines Lateins. Ergo ich muss jetzt aufhören. Bei mir hat es meistens auch mit Müdigkeit zu tun, wenn ich dann wirklich in so einem Erschöpfungszustand bin, dass ich dann irgendwann gelernt habe, so: Ah okay, es wäre vielleicht gut, jetzt erst mal eine Nacht drüber zu schlafen und dann morgen früh nochmal die Situation anzuschauen. Und dann habe ich auch wieder ein anderes Gefühl gehabt, vielleicht eine Hoffnung oder... Was ist das Gegenteil von der Hilflosigkeit?*

*Narona: Eine echte gibt es, glaube ich, eigentlich, also so eine offizielle ist gar nicht so einfach, aber jetzt, so aus der Hüfte, würde ich sagen, Selbstwirksamkeitserleben.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Also ein Kompetenzerleben.*

*Julia: Und genau, und bei mir war es teilweise auch sowas...*

*Narona: Selbstwirksamkeitserwartung nennt man das, wenn man das Gefühl hat, man kann seine Umwelt verändern und man kann auch sehr schwierige Situationen aus eigener Kraft heraus und eigenen Kompetenzen und eigenen Ressourcen heraus meistern.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Ich wollte ich nicht unterbrechen. Entschuldigung.*

*Julia: Jaja.*



*Narona: Okay wow, weiß ich Bescheid.*

*Julia: Nee, ich glaube, bei mir geht das auch so hin. Also was mir geholfen hat, war irgendwann, mich hinzugeben in dem Sinne, dass ich quasi mein Schicksal akzeptiere oder meinen Weg akzeptiere und sage: Okay, aber diese Lektion ist ja offenbar gerade für mich da, um die zu lernen. Was passiert denn, wenn ich die akzeptiere und sage: Ich habe es nicht schwerer als andere, sondern es ist genau richtig schwer und es gehört dazu? Und dieses Ohnmachtsgefühl ist auch okay zu erleben. Und das hat mich dann wieder hingebacht, zu einer teilweise auch trotzigem oder rebellischen Haltung, zu sagen: So ey ihr Fucker, egal, wer hier jetzt irgendwie das Universum darstellt oder keine Ahnung, ob es jetzt irgendwelche spiritual guides gibt oder nicht oder Gott oder das Universum oder keine Ahnung, wer jetzt hier dafür zuständig ist, dass ich diese Scheiße erlebe. Ihr könnt mich Alle mal total am Arsch lecken, weil ich bin viel stärker als ihr alle. Und ich höre nicht auf, bis ich das gelöst habe. Also da ist dann auch sowas trotziges, was ich glaube, vielleicht auch drüberlegt, was dann so diese Ohnmacht wegdrückt oder die Hilflosigkeit, weil das zu schmerzhaft ist, das zu erleben. Da habe ich halt so eine Macherin und sowas Trotziges, die dann sagt so: Okay, jetzt erst Recht und so. Wirklich so: Das ist jetzt alles, was ihr mir bietet? Ganz ehrlich. Das kriege ich jetzt auch noch gelöst. Das war für mich hilfreich da rauszukommen, aber dieses also, das muss ich sagen... Waren so die schlimmsten Gefühle ever ist diese Ohnmacht. Weil du siehst, ja, du siehst ja keine Lösung, du bist einfach nur echt am Ende deines Lateins.*

*Narona: Und es hat keinen Handlungsimpuls. Ohnmacht und Hilflosigkeit hat keinen Handlungsimpuls und das ist einfach für uns ganz schwer zu ertragen. Mir sind, wie du das erzählt, super viele Sachen dazu eingefallen, soll ich die einmal so ein bisschen...*

*Julia: Absolut.*

*Narona: Durchgehen?*

*Julia: Weil ganz viele dieser Menschen, die jetzt zuhören, das auch kennen.*

*Narona: Okay. Ich weiß natürlich nicht, wie gut ich das jetzt irgendwie als angestellte Ärztin auf so das Unternehmertum...*

*Narona: Das schauen wir dann mal.*

*Narona: Bringen kann, aber einfach Sachen, die mir eingefallen sind zu dem, was du gesagt hast. Erstens: Kinder. Da kriegen wir das*

*komischerweise hinzusagen: Oh, du bist aber irgendwie super, super, maulig grad. Also, das ist total blöd! Hast du Hunger?*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Also, nicht wenn man das jetzt versucht, sag ich mal, emotional konstruktiv zu machen. Dann sagt man ja nicht: Hör auf zu heulen, du bist nur traurig, weil du Hunger hast. Banane. Jetzt, Schnauze! So macht man es natürlich auf gar keinen Fall. Aber irgendwie hat man, finde ich, bei Kindern eine ganz andere Idee von emotionaler Anfälligkeit und Dinge, die dazu beitragen können. Und man hat irgendwie ein viel größeres Selbstverständnis zu sagen: Oh, take a nap, trink hier nochmal ein Schluck. Iss da nochmal ein Schluck. Ist eine Windel nass? Okay.*

*Julia: Das ist ja auch erst mal so zurück zu den Basics und zu sagen: Okay, lassen es doch erst mal überprüfen, was an de Basics vielleicht nicht stimmt.*

*Narona: Genau. Und... Also, das finde ich irgendwie ganz interessant, dass man das hat. Dann mögliche Wege aus der Ohnmacht. Ja, Wut kann eins sein. Also entweder: Der scheiß Bankvertreter der mir das Geld nicht leihen will. Oder das Universum das mir keine reichen Eltern, die mir das einfach finanzieren können. Oder die blöden Kunden, warum*

*kaufen die das denn nicht? Das ist das perfekte Produkt, die brauchen das. Warum checken die das denn nicht? Wut kann eine Sache sein, Scham...*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Kann sich daraus entwickeln. Also so: Ich bin falsch.*

*Julia: Ja, das haben auch ganz viele Kunden. Ich habe das natürlich nicht.*

*Narona: Nein, nein, nur eine Freundin von dir. Scham - also ich, ich bin verkehrt.*

*Julia: Ich bin dafür nicht gemacht. Ich bin nicht gut genug.*

*Narona: Genau das also besser lassen. Aber sozusagen dieser Switch von Scham hat ja auch so, da gibt's halt ein Handlungsimpuls. Also, Scham ist ja eigentlich ursprünglich die Idee, seinem... Ganz früher in der Evolution, seinem Clan und jetzt sozusagen seiner sozialen Gruppe zu signalisieren. Ich habe verstanden, dass ich mich in irgendeiner Weise nicht eine Norm gehalten habe. Und mit meiner sehr nach Außen auch*

*deutlichen Reaktion von: Ich werde ganz klein, ich möchte hier weg, ich werde rot. Signalisiere ich nach Außen: Ich habe das hier wirklich verstanden. Und bitte dadurch sozusagen indirekt, und für die meisten Leute sehr verständlich, um eine Wiederaufnahme in die Gruppe, weil das einfach evolutionär früher tödlich war, so ne.*

*Julia: Ja. Oder anders gesagt, überlebenswichtig zu einer Gruppe dazuzugehören.*

*Narona: Ganz genau, exakt. Genau der Schluss war sehr sicher tödlich. Und also das sind so verschiedene Wege, in die das kippen kann.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und gleichzeitig hast du ja gerade gesagt: Ja, vielleicht hat sich bei mir auch Wut als sekundäres Gefühl drübergelegt.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Vielleicht aber auch nicht, Julia. Also vielleicht hattest du die Ohnmacht und die Hilflosigkeit wirklich wahrgenommen.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Die hatte Raum, du hast sie gefühlt.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Ein Gefühl kann vom Körper nicht ewig aufrechterhalten werden. Das hat einfach eine natürliche Halbwertszeit, irgendwie, also rein physiologisch auch.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Du hast das Gefühl, du hast es wahrgenommen, es wurde gesehen.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Die Ohnmacht wurde gesehen, gleichzeitig war da vielleicht auch Angst.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Ich werde scheitern, ich werde mich nicht ernähren können. Das hier wird nicht funktionieren.*

*Julia: Definitiv.*

*Narona: Diese Angst hat vielleicht auch Raum bekommen. Wurde gesehen, wurde wahrgenommen und musste deshalb nicht wie so ein Störenfried immer lauter an deine verkackte Tür klopfen, um wahrgenommen zu werden. Sondern es wurde wahrgenommen, konnte dadurch für eine Zeit ruhen. Und dann kam einfach deine innere Stärke und die Macherin. Gar nicht als trotzig Wutreaktion, sondern als: Okay. Alles klar. Was kann ich denn tun? Einfach, dass du wieder in einem handlungsfähigen Zustand warst.*

*Julia: Ja, genau. Und das waren für mich so Momente der Hingabe. Also surrender. Weil ich ja viel im Englischen lerne und lese, habe ich das dann für mich immer so als surrender bezeichnet. Damit konnte ich irgendwie mehr anfangen als Hingabe. Aber gleichzeitig übersetzt man surrender aber auch mit Aufgabe, also das Aufgeben. So habe ich das nicht gesehen, weil es ist kein Aufgeben, sondern wirklich dieses so, für*

*mich war das so: Akzeptanz und Annehmen dieser Lebensherausforderung.*

*Narona: Du bist so ein Streber, Julia. Ich wollte nämlich gerade was über Akzeptanz erzählen.*

*Julia: Ja, dann mach doch.*

*Narona: Also, genau das war nämlich der nächste Punkt. Also so...*

*Julia: Ich war aber schneller, ne? Wollte ich jetzt nur kurz sagen.*

*Narona: Okay weiß ich Bescheid.*

*Julia: Ja okay cool.*

## **Teil 2**

*Narona: Akzeptanz also, ich komme ja aus der DBT, also diese dialektisch behaviorale Therapie und Dialektik ist ja das schlaue Wort dafür, dass zwei scheinbar sich widersprechende Wahrheiten gleichzeitig wahr sein können.*



*Julia: Mhm.*

*Narona: Ja, und es gibt einfach 1000 Dialektik, den wir jeden Tag begegnen. Eltern die Dialektik aus: Ich möchte meinem Kind genug Freiraum geben, damit es sich selber entwickeln kann und ich möchte Grenzen und Strukturen, um es zu schützen. Aber auch, damit wir gemeinsam leben können. So. Eine von, keine Ahnung wie vielen. Und worum es ganz oft bei uns in der Therapie geht, aber ich glaube halt bei jedem Menschen eigentlich jeden Tag. Überhaupt nicht nur im therapeutischen Kontext ist die unglaublich schwierige Dialektik zwischen Akzeptanz und Veränderung. Und da kommen wir halt zur Akzeptanz. Also du hast das Gefühl und die Situation akzeptiert. Und Akzeptanz da haben wir ja auch noch einen Abschnitt im Buch darüber, weil das einfach heutzutage ja wenig im ursprünglichen Sinn gebrauchtes Wort ist. Also, viele verstehen heutzutage Akzeptanz als gutheißen, als Toleranz, als aufgeben, als passiv werden.*

*Julia: So: Da kann man nichts machen.*

*Narona: Da kann man nichts machen. Genau. Und das ist, das ist überhaupt nicht das, was wir im therapeutischen Sinn mit Akzeptanz meinen. Sondern damit meinen wir das echte und komplette Anerkennen der Realität, wie sie gerade nun mal ist. So und das ist super scheiße, oft.*

*Julia: Voll.*

*Narona: Und gleichzeitig ist aber häufig nur die Akzeptanz überhaupt die Möglichkeit, dann etwas zu verändern. Weil, wenn ich die Realität nicht als das sehe und anerkenne, was sie ist, kann ich auch überhaupt nicht sehen, welche Schritte ich überhaupt vielleicht machen kann und welche Schritte vielleicht nötig sind.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Na also... Ja.*

*Julia: Total. Ja und ich erlebe das auch mit meinen Kunden ganz oft, nicht nur mit negativen Gefühlen oder negativen Situationen. Sondern auch einer fehlenden Akzeptanz von Erfolg, einer fehlenden Akzeptanz von dem, was teilweise schon ist, auch im positiven Sinne. So, jetzt habe ich so viel Geld verdient, aber das kann ja nicht sein, weil ich bin ja nicht gut genug. Das muss ja Glück gewesen sein oder Zufall. Also auch das hat nicht nur was Negatives, sondern auch je nachdem, wo wir herkommen oder da auch, welche Grundannahmen wir haben, welche Glaubenssätze wir mitbringen, kann das auch durchaus mit etwas sein... Also, es kann auch sein, wenn du ein Ziel erreichst, dass du Herausforderungen erlebst. Dieses Erfüllen des Ziels anzuerkennen, weil*

*eine falsche oder unpassende Grundannahme da drunter liegt. Wie: Ich bin nicht gut genug - dieses Totschlagargument des Gehirns. Irgendwie zu sagen: Das kann ja, kann ja nicht zusammenpassen. Und da geht es halt auch darum, erst mal zu sagen: Ja, okay. Aber es ist doch da. So. Das Geld ist doch jetzt gerade auf deinem Konto, oder die Kunden haben doch alle gesagt, dass sie mit dir zusammenarbeiten wollen. Oder keine Ahnung... Da ist jetzt dein Traumpartner und er möchte mit dir das Leben verbringen oder so. Da halt auch einfach wieder Fakten zu sammeln, um etwas hinzukommen wie: Okay, vielleicht... Vielleicht könnte das ja doch auch okay sein, wenn ich das habe und erlebe. Und bei herausfordernden negativen Dingen halt auch zu sagen: Okay, es gefällt mir zwar nicht, dass das jetzt in meinem Leben ist, und ich hätte es mir selbst nicht so ausgesucht. Aber das Leben ist nun mal so, dass auch unerwünschte Dinge passieren. Und manche Dinge können wir einfach nicht kontrollieren und die passieren. Und auch da lerne ich, in die Akzeptanz zu gehen und das anzunehmen und anzuerkennen, dass es erstmal ist.*

*Narona: Und Akzeptanz ist Frischware, das finde ich super, superwichtig!*

*Julia: Das musst du erklären.*

*Narona: Ja? Okay. Das ist halt nicht wie Fahrradfahren. Also, ich gehe irgendwie in so einen wie pasanda Meditationskurs. Sag zehn Tage*

*nichts. Üb zehn Tage meditieren. Danach sagt ja auch niemand: Jetzt kann ich meditieren.*

*Narona: Manche leider schon.*

*Narona: Ok ja. Genau. Und dann gibt es wahrscheinlich sehr verschiedene Haltungen dazu, ob diese Aussage überhaupt wahr sein kann oder nicht. Okay. Nehmen wir Fahrradfahren. Man kann vorher nicht Fahrrad fahren, dann lernt man Fahrradfahren, man kann Fahrrad fahren. So ist es halt nicht mit Akzeptanz. Akzeptanz ist irgendwie... Das ist halt eine Frischware, die musst du jeden Tag neu an der Theke kaufen. Oder, also dir jeden Tag neu erarbeiten. Das ist wie so ein Pfad. Also, je öfter man ihn geht und desto mehr man das sozusagen übt, desto leichter findet man den Zugang dahin, weil der Weg irgendwie immer besser ausgetreten wird und immer breiter wird und man ihn dann immer leichter findet. Aber gehen musste jedes Mal trotzdem. Also du kannst da keinen Voi hinnehmen oder irgendeine andere eRoller Marke.*

*Julia: Okay.*

*Narona: Die hier irgendwo in Berlin rumstehen, also gehen musste da immer selber hin und...*

*Julia: Ist ja auch doof, ne?*

*Narona: Genau. Und dann sind wir dann so in einer Spirale, weil das muss man eigentlich dann auch wieder akzeptieren, dass es so ist.*

*Narona: Voll anstrengend.*

*Narona: Und das ist voll anstrengend. Das ist mir dazu noch eingefallen. Akzeptanz und Selbstmitgefühl. Also Selbstmitgefühl, ist was sehr anderes als Selbstmitleid.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und es gibt ja die Mindful Self-Compassion, die ja vor allem von Kristin Neff und Chris Germer entwickelt wurde.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und beforscht wurde. Und dann in der Form sozusagen zusammengepackt wurde. Und die besteht ja auch, also man betrachtet da ja auch so drei Komponenten. Das erste ist die Achtsamkeit.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Den Moment überhaupt erst mal so wahrnehmen, wie er ist, weil sonst kann man... Also man kann ja auch die Realität nicht akzeptieren, wie sie ist, wenn man sie nicht wahrnimmt, wie sie ist.*

*Julia: Klar.*

*Narona: Erster Schritt: Achtsamkeit. Dann der zweite Schritt das gemeinsame Menschsein. Also, das könnte jetzt, wenn wir jetzt retrospektiv Julia nehmen in der Gründungszeit, dann könnte das so aussehen, wenn wir das jetzt gemeinsam angeleitet machen, dass ich dich frage: Okay, was ist da in dem Moment? Was spürst du gerade? Was kommt auf? Und dann sagst du vielleicht: Das ist Ohnmacht und Angst.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und dann im zweiten Schritt kommt das sogenannte gemeinsame Menschsein.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Okay, das geht. Es geht auch anderen Leuten so. Und da geht es eben um diese wohlwollende Haltung. Das ist kein: Das geht auch anderen so hör auf dich zu beschweren. Andere haben es viel schlechter als du.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Sondern es ist ein: Dieses Gefühl haben gerade so viele andere Leute und das verbindet uns auch als Menschen. Das ist zwar gerade nicht schön, aber das hier macht mich auch zum Menschen.*

*Julia: Ja. Und das löst ja vielleicht auch so ein Gefühl von Zugehörigkeit wieder aus.*

*Narona: Ganz genau.*

*Julia: Was ja auch so ein ganz ursprüngliches Gefühl ist. Und was ich auch bei den selbstständigen Kunden oder den angehenden Unternehmerinnen immer erlebe, wenn sie dann endlich in diesem Kontext sind.*

*Narona: Und sich gegenseitig kennenlernen und sich Unterhalten merken. Ich bin nicht allein!*

*Julia: Ja.*

*Narona: Ja, und nicht nur von, also nichts gegen Angestellte, aber es ist halt schon ein anderes Mindset. Oder einfach eine andere Situation, und viele Angestellte projizieren halt ihre Ängste oder drücken ihre Ängste aus oder auch... Keine Ahnung. Gesellschaftliche Annahmen, dieses selbst und ständig. Und bist du dir sicher, dass du jetzt diesen sicheren Job aufgeben willst für diese unsichere Selbstständigkeit? Wenn sie dann in Kontexte kommen, wo jemand wie ich oder auch andere Selbstständige und Unternehmerinnen sind, die sagen: Ja, klar, mach doch, ist doch super. Und dieses Gefühl von verstanden werden und zugehörig sein und zu erkennen so: Ah, es gibt dann auch diese bunten Zebras, die genauso bunt sind wie ich. Oder die... Ja keine Ahnung, einfach mehr so sind, wie ich mich gerade erlebe.*

*Narona: Absolut. Das ist, glaube ich, als Grundhaltung... Kann das sehr hilfreich sein. In dieser Selbstmitgefühlsübung geht es, glaube ich, gleichzeitig schon mehr um: Wir sind aber alle irgendwo Zebras, egal wie bunt wir sind. Und... also dieses gemeinsame Menschsein, diese gemeinsame Verbundenheit von jeder von uns oder fast jeder von uns hat*



*die Kapazität, Hilflosigkeit und Ohnmacht zu fühlen. Und die allermeisten von uns finden das nicht schön. Und denen geht es dann so wie mir und dann im dritten Schritt die Selbstfreundlichkeit. Und da kann man einmal schauen, was man sich in dieser Situation wünscht. Und als so Geheimweg dorthin, wenn einem das irgendwie sehr schwerfällt, das für sich selber zu machen. Kann man sich vorstellen, dass irgendwie der beste Freund oder die beste Freundin genau dieses Gefühl hat, was man eben gerade in Teil eins, in der Achtsamkeit benannt hat.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Sich wirklich vorstellt, die Person hat das jetzt. Was würde ich denn der wünschen?*

*Julia: Mhm, ja.*

*Narona: Und wenn man das dann wirklich für sich klar hat, dann zu sagen: Ich wünsche mir Gelassenheit oder ich wünsche mir Zuversicht. Oder was auch immer. Das waren so die Punkte, die mir einfach gerade dazu so eingefallen sind.*

*Julia: Cool, ja, und wir haben ja jetzt auch, das kam jetzt schon immer zwischendurch auf so darüber gesprochen: Was machen wir denn dann*

*mit Gefühlen? Also, die sind dann da, sie wurden ausgelöst. Wir erleben die somatisch. Es hat mit Gedanken zu tun, die wir hören. Wir spüren die Impulse, diese Handlungsimpulse. Wie können wir denn mit unerwünschten oder auch...*

*Julia: Gefühle die wir als problematisch empfinden, ne?*

*Julia: Oder das, was wir so als negative Gefühle bezeichnen? Wie können wir denn idealerweise damit umgehen? Damit wir sie nicht ignorieren, sodass sie doller werden? Sondern dass wir halt auch einfach sie mehr integrieren. Und was ja auch so eine Form von Akzeptanz, zu sagen: Es geht, das ist was ganz Menschliches das zu erleben. Das gehört zu den menschlichen Erfahrungen. Wie können wir das ganz praktisch machen, wenn jetzt so ein Gefühl da ist?*

*Narona: Ja, ich glaube... Also, das ist natürlich eine Frage, die super viele umtreibt. Das ist das, worum es vielen geht. Und interessanterweise gehen viele eigentlich mit der impliziten, manchmal sich auch gar nicht selber bewussten, Hoffnung ran: Ich möchte hier jetzt eigentlich lernen, wie ich die unangenehmen Gefühle nicht mehr habe.*

*Julia: Ja. Weg damit.*

*Narona: Weg.*

*Narona: Sind halt unangenehm, ne?*

*Narona: Ja, genau per Definition. Und da ist auch, finde ich, die aktuelle gesellschaftliche Haltung manchmal auch wenig unterstützend. Weil über viele Jahrzehnte war es ja eher so: Gefühle sind anstrengend und nicht so wichtig und irgendwie Weiberkram. Und also... Gefühle sind insgesamt blöd. Und da, finde ich, haben wir natürlich schon irgendwie ein paar Schritte gemacht.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Aber irgendwie auch doch nicht so richtig. Weil ich habe das Gefühl, dass große Teile unserer Kultur oder unserer Gesellschaft jetzt irgendwie davon ausgehen: Gefühle sind okay, aber nur die Guten! Also das Ziel ist: Ich möchte mich immer gut fühlen.*

*Julia: Ja, voll schön! Wir haben uns alle voll lieb, ja, fühlen wir uns voll verbunden.*

*Narona: Denau, und mein Hund wird vor meinen Augen vom Auto überfahren und ich soll jetzt sofort das positive an dieser Situation sehen. Also so... Nee, fuck you! Also das ist einfach höchst angemessen, dass ich gerade supertraurig bin und wütend auf den, weiß ich nicht, Teslafahrer oder was auch immer für ein Auto der jetzt gefahren ist. Ich weiß nicht, ob Teslafahrer öfter... Und also nichts gegen Teslafahrer, aber...*

*Julia: Vielleicht doch ein bisschen was gegen Teslafahrer.*

*Narona: Weil ich habe gar kein Auto, also I don't care.*

*Julia: Wer hat denn heutzutage noch ein Auto?*

*Narona: Ich glaube, ich hätte was gegen jedes Auto, das meinen Hund überfährt, egal welche Marke das jetzt hätte.*

*Julia: Das ist auch egal.*

*Narona: Genau ist es echt egal und gleichzeitig habe ich aber... Also komme ich überhaupt nicht weiter, wenn jemand, entweder weil er selber mein schlechtes in Anführungsstrichen, das ist ja auch einfach schon eine Bewertung, dass wir das in gute und schlechte Gefühle kategorisieren,*

*einfach weil sie angenehm oder unangenehm sind. Also dass das dann weg soll, so schnell wie möglich. So. Nee man, also das ist einfach total angemessen. Ich werde jetzt einfach, ich hatte den vielleicht zehn Jahre, das war ein Familienmitglied. Natürlich werde ich um den trauern, und ich werde sauer auf den Autofahrer oder die Autofahrerin sein und und so weiter und so fort. Also ja, da kommt dann ganz viel zusammen.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und deshalb ist, glaube ich, auch wenn ich gerade so ein bisschen leider weg von deiner Frage kurz komme, um dann wieder zu ihr zurückzukommen. Ich glaube, im großen Schritt und im Fundament brauchen wir eine Akzeptanz dafür, dass wir Menschen ein gesamtes Gefühlsspektrum haben. Und dass wir das fühlen und solange wir jetzt nicht irgendwie... Keine Ahnung, psychisch schwer krank sind oder unkontrolliert irgendwie für andere damit und für uns eine Gefahr darstellen.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Dann ist das an sich einfach erst mal auch komplett in Ordnung und komplett normal.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und das ist die Realität.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und weil Gefühle evolutionär entstanden sind, um uns in sehr kurzer Zeit einen Handlungsimpuls zu geben - ohne, dass ich jetzt acht Stunden in diesem Park nachts eine Pro-Contra-Liste mache. Okay, ist da ein Mann? Ja? Nein? Wenn ja, wie groß ist die Wahrscheinlichkeit das...? Hmm, das ist mir bis jetzt noch nie passiert, aber einer Freundin. Wie groß die statistische Wahrscheinlichkeit? So? Naja, aber also einmal umgebracht werden, reicht ja.*

*Julia: Mhm, ja.*

*Narona: Und deshalb ist ja sozusagen unser biologisches Alarmsystem, ist mehr auf Vorsicht gepolt. Und deshalb haben wir ja auch, wenn wir diese Grundgefühle aufzählen, wie viele davon empfinden wir eher als angenehm und wie viele eher als unangenehm? Na ja, weil es einfach unserem Überleben...*

*Julia: Absolut.*

*Narona: Frönt. So, das ist einfach für uns wichtig. Und diese Akzeptanz, habe ich das Gefühl, ist im Moment sowohl auf gesamtgesellschaftlicher Ebene nicht wirklich vorhanden und auf individueller oft verständlicherweise...*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Auch nicht, was ich einfach total nachvollziehen kann.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und das ist, glaub ich, schon mal, eine erste Sache, also das Gefühl an sich ist nicht gefährlich. Und that's life. Das ist, glaube ich, die eine Sache, ja.*

*Julia: Ja. Ich will jetzt nichts vorwegnehmen, was du sagen willst. Aber das ist halt auch wirklich eine Berechtigung hat, dass dieses Gefühl da ist. Weil, wenn ich jetzt wirklich nachts durch einen Park gehe und die Angst mir... Mich anschreit quasi: Hau ab! Ist es ist total hilfreich. Also, es sind total hilfreiche Impulse. Wenn ich jetzt keine Ahnung Lyrikerin*

*bin und ein Gedicht schreibe. Und meine Angst mich anschreit, dass ich das auf keinen Fall veröffentlichen soll, weil ich dann möglicherweise eine öffentliche Ablehnung erlebe. Macht es halt total Sinn einen anderen Handlungsimpuls wählen zu können.*

*Narona: Exakt, genau. Und da nimmst du ja überhaupt nichts vorweg. Sondern also, das ist ja einfach so, wie es ist. Also Gefühle haben. In manchen Situationen sind sie adäquat und geben einen hilfreichen Handlungsimpuls und anderen einfach eher nicht. Weil sie ja eher... so wie so ein Vorschlag sind. Und das, was wir oft nicht verstehen, ist, dass es ein Vorschlag ist, weil sich Gefühle immer komplett richtig anfühlen.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Also, wenn ich gerade superwütend bin auf meinen Partner, dann ist dann nichts in dieser Wut, dass mir mit einer leisen Stimme sagt: Ja, aber vielleicht hast du die Situation auch, weil du müde bist und krank bist und irgendwie zu wenig gegessen hast, weil du krank bist und es dir nicht schmeckt und überhaupt. Hast du die Situation hier einfach gerade voll in den falschen Hals gekriegt. Also nichts in meiner Wut sagt mir das.*

*Narona: Nee, Wut ist Wut.*



*Narona: Vielleicht habe ich lange genug irgendwie Achtsamkeit und so weiter geübt, dass irgendwo noch ein ganz bisschen Raum für eine andere Stimme ist, die mir das sagt. Aber die Wut an sich sagt: Auf ihn! Der Arsch! So und das ist die einzige Richtung. Und das finde ich wichtig, sich das klarzumachen, das... Man kann nicht das Gefühl fragen, ob das Gefühl richtig ist. Weil das Gefühl sagt: Ja klar habe ich doch gesagt. Bist du blöd? Ich habe gesagt, renn vor der Spinne. Also das wird das Gefühl dir immer antworten. Und deshalb haben wir ja auch in dem Buchkapitel, wo wir auf die einzelnen Emotionen mehr eingehen, haben wir wie so ein Fließschema. Und das machen wir auf anderer Ebene ja auch therapeutisch, dass wir schauen: Erstens ist das Gefühl angemessen?*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Okay. Ich habe irgendwie keine Ahnung eine Auseinandersetzung mit meinem Chef, und der hat mich vielleicht wirklich ungerecht behandelt in dem Moment. Ist das Gefühl angemessen? Ja, das Gefühl ist angemessen. Okay, dann ist aber die zweite Frage. Selbst wenn es angemessen ist, ist die Intensität so stark, dass ich irgendwie noch wirksam handeln kann?*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Weil, egal wie berechtigt die Wut vielleicht ist. Wenn ich so wütend bin, dass ich gerade nicht mehr auf die Reihe kriege, dann ist es vielleicht die emotional kompetentere und vor allem aber auch wirksamere und konstruktivere Sache, in dem Moment zu sagen: Entschuldigen Sie bitte, das kommt jetzt überraschend. Ich brauche eine kurze Pause. Ich komme in zehn Minuten wieder. Rausgehen, kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen, lange ausatmen, paar Schlucke trinken. Wirklich Atem zählen, länger aus als ein. Parasympathikus aktivieren. So. Und wenn man dann das Gefühl hat: Gut, ich kann wieder mit ihm reden, ohne eventuell dem Impuls nachzugeben, ihm Stuhl an den Kopf zu werfen, dann kann man da wieder hingehen. Egal ob die Wut berechtigt ist oder nicht. Das heißt, ist sie der Situation angemessen? Ist sie von der Intensität, so, dass ich konstruktiv agieren kann?*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und die dritte Frage bezieht sich auch mit darauf, nämlich: Wenn ich dem Handlungsimpuls in dieser Form nachgebe, schade ich da mit mir oder anderen?*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und wenn sich sozusagen: ja, nein, nein ergibt... Also: Ist es angemessen? Ja. Ist es unkontrollierbar? Nein.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und schade ich mir oder anderen? Nein. Dann kann ich dem Handlungsimpuls ja auch nachgeben.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und das finde ich total wichtig, dass es einfach ganz, ganz viele Situationen gibt, in denen man das darf. Die große Kunst ist leider oft vorher überhaupt zu verstehen, um welches Gefühl es hier eigentlich geht. Weil wenn ich ein Mischgefühl habe mit verschiedenen Impulsen oder ich hab gerade unfassbar große Angst verlassen zu werden.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und aus irgendeinem Grund habe ich die Idee - nicht bewusst, sondern auf unbewusster Ebene: Ich mach das hier lieber selber kaputt,*

*als dass es mir von außen weggenommen wird. Also: Ich mache lieber Schluss, als dass diese Beziehung plötzlich endet.*

*Narona: Ja.*

*Narona: Oder ich breche mein Gründungsversuch ab, selbstständig ab. In einer Illusion von Kontrolle, weil ich eigentlich aber den Hilflosigkeitsgedanken nicht aushalte, dass es vielleicht nicht funktioniert.*

*Narona: Ja.*

*Narona: So. Also oft ist der Murks schon sehr viel früher.*

*Narona: Ja.*

*Narona: Und wenn wir dann aber verstanden haben, um welches Gefühl es eigentlich geht. Dass welches... Um welches primäre Gefühl es geht. Weil, was wir ganz oft machen, ist, dass man unbewusst mit dem sekundären Gefühl arbeitet. Und damit kommt man halt nicht wirklich weiter, weil das primäre Gefühl dann nie den Raum bekommt und nie*

*wahrgenommen und gesehen wird. War das... Habe ich die Frage beantwortet?*

*Julia: Ja, so zum Teil würde ich sagen. also ich glaube...*

*Julia: Was möchtest du denn noch wissen?*

*Julia: Nee, ich glaube, so, worum es geht, ist, das ist halt, was ihr jetzt auch am Schluss noch gesagt hast. Es geht halt darum, dass die Gefühle Raum bekommen dürfen. Aber quasi in einem angemessenen Rahmen für dich und für andere. Also, du hast ja schon von Regulation gesprochen, durch Atem oder auch durch Gedanken, die du dann hast, und...*

*Narona: Oder durch Sport oder nicht, was Gutes tun. Tee trinken, sich in die Badewanne legen, was auch immer.*

*Julia: Ja, genau. Und das ist auch oft... Also ich merke das oft bei Kunden, dass die dann auch so ein bisschen enttäuscht sind, wenn ich denen dann sowas sage. Dass, wenn ich sage: Das, was du immer machen kannst, ist halt ganz tief einatmen und so auch deinem Gehirn signalisieren oder den Parasympathikus aktivieren, hattest du eben gesagt, halt einfach zu signalisieren: Körperlich, somatisch, wir sind hier in Sicherheit.*

*Narona: Und das vermittelst du dem Gehirn mehr durch das lange Ausatmen.*

*Julia: Langes ausatmen. Okay.*

*Narona: Weil tief einatmen macht der Körper ja in ganz vielen verschiedenen Situationen und kann er zum Beispiel auch machen, wenn er sich auf einen Kampf um Leben und Tod im Colosseum vor 2000 Jahren vorbereitet. Dann haben die auch tief eingeatmet.*

*Julia: Okay.*

*Narona: Aber lange und entspannt Ausatmen, länger ausatmen als einatmen, das ist ein Luxus, den der Körper sich sozusagen nur leisten kann, wenn er gerade in Sicherheit ist.*

*Julia: Ja, super. Und dann, was wir zum Beispiel oder was wir machen, ist dann halt wirklich so mal zu forschen und so quasi in dich hineinzuhorchen: Wie fühlt sich das denn wirklich an? Also, hast du ein Kloß im Hals? Hast du ein Drücken auf dem Bauch? Spannen sich deine*

*Schultern an? Also auch da mal so wie so ein Bodyscan aus der Achtsamkeit... Aus dem Achtsamkeitstraining.*

*Narona: Mindfulness space stress reduction von Jon Kabat-Zinn. Der hat den glaub ich etabliert.*

*Julia: Genau da halt zu schauen: Okay, wo spüre ich das denn oder kann ich meinen... Ich kann ja trainieren, durch meinen Körper durchzugehen und dann auch zu verstehen: So fühlt sich meistens Angst an. Also, es gibt ja auch unterschiedliche Ausdrucksformen. Aber dann auch Muster zu erkennen und dem Raum zu gehen geben. Anstatt zu sagen: Weg damit, das muss weg. Sondern wirklich zu lernen, wie ich damit umgehen kann, und dann aber auch so Ventile zu finden. Und das habe ich zum Beispiel auch total mit Sport halt zu sagen: Ich etabliere mir grundsätzlich eine Gewohnheitsstruktur mit Sport, weil ich weiß, dass ich damit automatisch Stress reguliere und Druck und Anspannung und auch positive Gefühle auslöse. Und mir das so eine gute Baseline gibt. Ganz egal, was gerade in meinem Leben ist. Oder es gibt dann... keine Ahnung. Beim Bootcamp machen wir auch immer so Kickübungen, so High Kicks oder so. Wo Marcel dann sagt: Jetzt stellt euch vor ihr tretet eine Tür ein oder sowas. Ich weiß gar nicht, ob er das wirklich sagt oder ob das nur in meinem Kopf stattfindet.*

*Narona: Du trittst eine Tür ein auf jeden Fall.*

*Julia: Genau. Ich halt so: Ja, man! Raus mit der Wut! Oder raus mit dem, was mich frustriert oder enttäuscht oder irgendwas. Also, das hilft mir dann total, auch körperlich so einen Ausdruck zu finden. Und das ist ja genau das, was du sagst. Damit schade ich weder mir noch anderen*

*Narona: Genau.*

*Julia: Und auch keiner Tür, ist ja keine da.*

*Narona: Und selbst wenn, also wenn du jetzt alleine wärst und du trittst mal gegen den Türrahmen...*

*Julia: Ja.*

*Narona: Dann ist das irgendwie, glaube ich, in der unendlichen Liste der Möglichkeiten, mit Wut umzugehen, immer noch eine sehr, sehr sozialverträgliche, ne?*

*Julia: Ja, ich könnte mich halt je nach Intensität vielleicht verletzen.*



*Narona: Genau aber, und auch das ist dann wieder ein Spektrum.*

*Julia: Okay. Also, was mache ich denn jetzt? Also ich bin jetzt, ich bin jetzt selbstständig, ich fühl mich hilflos und ich bin wütend, dass das nicht so läuft, wie ich mir das gedacht habe. Das sollte eigentlich viel schneller gehen. Die Kunden sind zu doof, die verstehen das nicht. Sind zu wenig davon da. Und meine Freunde sagen mir, ich soll jetzt endlich bei DM-Regale einräumen gehen, weil ich brauche mehr Sicherheit in meinem Leben. Was mache ich denn jetzt mit meinen Gefühlen?*

*Narona: Ich glaub, da können wir unterscheiden zwischen kurz-, mittel- und langfristig.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Also ganz kurzfristig sind die da erst mal. Und da kann es hilfreich sein, sich wirklich einen Moment hinzusetzen, wie so eine Art Stream of Consciousness zu machen. Also irgendwie Stift und Papier zu nehmen. Und das Wichtige ist ohne Zensur, also vielleicht auch mit dem Wissen, dass man den Zettel entweder hinterher zerstört oder ihnen wirklich irgendwo hintut, wo ihn niemand finden wird. Also dass man wirklich ohne innere Zensur einfach schreibt, was da gerade alles ist.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und, was ich immer so ein bisschen gemein finde und womit ich deshalb aber auch sehr transparent bin, ist der Impuls ist ja ganz oft, oder der Wunsch, dass ich jetzt diese Intervention mache, damit das Gefühl eigentlich aber doch weggeht.*

*Narona: Ja unbedingt.*

*Narona: Und... Also, das ist dann ja so eine geschummelte Akzeptanz.*

*Also: Ich akzeptiere das jetzt für zwei Minuten, damit sie dann weg.*

*Narona: Ja.*

*Narona: Und das ist keine echte Akzeptanz. Und kurzfristig ist es aber nun mal da. Und entweder man schreibt sich das auf - es gibt verschiedene Vorlagen im Internet zu so Gefühlsprotokollen, dass man so das Gefühl hat, dass man es ein bisschen sortiert und versteht, was es da gerade eigentlich los. Was hat mich vielleicht aber auch gerade dafür anfällig gemacht? Und aber eben nicht nur drum rum und weg erklärt. Sondern was ist da eigentlich los? Sortieren, bisschen schauen. Man kann auch dem Gefühl entsprechend erst mal in dem Moment handeln und sagen: Boah, ich... Okay, ich fühl mich hilflos, da gibt's keinen*

*Handlungsimpuls. Ich brauche, glaube ich, gerade irgendwie ein bisschen Trost, so für mich. Und das kann man sich selber geben, indem man seinen Lieblings Harry Potter Band irgendwie liest oder man macht sich eine Tasse Tee, oder...*

*Julia: Irgendwas Schönes machen. Musste bei Harry Potter nur so lachen, weil das unseren Altersunterschied so deutlich macht.*

*Narona: Oder sich halt sehr, also irgendwas Warmes also...*

*Julia: Einkuscheln.*

*Narona: Ja.*

*Narona: Wärmflasche.*

*Narona: Also so... Was selbstfürsorgliches. Und auch hier gibt es wieder ein Spektrum. Also, es gibt jetzt auch Leute, die sagen so: Logo, ich habe meistens dieses Gefühl kurz bevor ich mit einem Kunden in Kontakt gehe. Ich kann... Also erstens kann ich da nicht anfangen Harry Potter zu lesen und ich kann... Ich kann mich nicht in die Badewanne legen da. Und dann kann man schauen, was gibt es für Miniversionen davon? Also kann ich*

*mir ein heißes Getränk besorgen, was ich irgendwie gesellschaftlich sehr akzeptiert in beiden Händen halte und das irgendwie wahrnehmen. Kann ich kurz auf Toilette gehen und irgendwie die Hände in warmes Wasser machen oder so? Also, was sind Miniversionen davon? Das ist das Kurzfristige. Schauen was ist da überhaupt da? Und das ist okay, dass es da ist. Und ich würde es mir anders wünschen und auch das ist okay.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und mittelfristig, mittel- und langfristig geht es dann ja... Sind wir wieder auf verschiedenen Ebenen unterwegs. Die eine Ebene ist die Handlungsebene. Also nicht, um die Hilflosigkeit wegzubekommen, sondern die wird sich in deinem Leben immer mal wieder melden. So ist das nun mal. Aber gibt es gerade Faktoren, die zu meiner Hilflosigkeit beitragen, an denen ich was ändern kann? Also fühle ich mich zum Beispiel hilflos, weil ich genau weiß, ich muss meine erste Steuererklärung machen nach Gründung und die wird jetzt sehr anders sein als alle Jahre davor.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und das stresst mich und fühlt sich übermächtig an.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und da kann man natürlich irgendwie sagen: Bin ich mit Julia befreundet und kann ich die fragen, wie sie das damals gemacht hat?*

*Julia: Ja.*

*Narona: Ja, oder kann ich wen anders fragen? Oder kann ich in meiner Mastermind oder habe ich eine Freundin, die sich ähnlich... blablabla. Kann ich YouTube gucken? Kann ich das googeln? Gibt es ein Buch? Kann ich mich beraten lassen und so weiter und so fort? Also gibt es gerade irgendwie was Konkretes, was das mit auslöst, wo ich wirklich Kompetenzen erwerben kann oder aktiv was tun kann? Dann muss man ja nicht nur um das Gefühl zu akzeptieren, das nicht tun.*

*Julia: Ja, total.*

*Narona: Und das ist, glaube ich, dann eine andere Ebene. Die kommt aber halt erst danach oder parallel. Aber es gibt nicht nur die Ebene, glaube ich.*

*Julia: Nee, total.*

*Narona: Also langfristig nicht.*

*Narona: Ja, ja. Und auf einer kognitiven Ebene dann ja auch die Akzeptanz so: Okay, ich weiß es gerade nicht. Und dann aber auch hin, also auch da, einfach auf der kognitiven Mindset Ebene zu sagen: Aa, aber ich kann es ja lernen. Ich kann mir Unterstützung holen, ich kann ein Coach organisieren oder mich in ein Netzwerk begeben oder eine Steuerberatung in der Suchmaschine suchen und finden. Und da halt diese Handlungsebene dann auch auszulösen. Und im Kopf ist es dann ja erst mal auch so, was ich als Brückengedanken bezeichne. Dann zu sagen: Okay, ich kann lernen das. Ich kann mir vorstellen, das. Ich halte für möglich, dass ich das schaffen kann. Und das kann dann ja auch diesen Handlungsimpuls unterstützen oder löst andere Gefühle aus. Oder so eine Hoffnung oder Motivation oder Inspiration entsteht.*

*Narona: Und wenn sich das zu dissonant anfühlt. Also wenn sich das in diesem Hilflosigkeitsgefühl zu weit weg anfühlt, dann ist man vielleicht noch nicht ausreichend, klingt in diesem Fall so notenmäßig, aber dann ist man vielleicht nicht echt in der Akzeptanz.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Oder aber man ist in der Akzeptanz und die Hilflosigkeit ist einfach gerade so doll und braucht einfach noch Raum, dass es sich vielleicht stimmiger anfühlt zu sagen: Vielleicht kann ich das schon lernen. Also... Oder ich kann es vielleicht nicht perfekt lernen, aber ich werde darin auf jeden Fall besser werden, als ich es jetzt bin. Also, dass man diese... Aber, also, dialektische Aussagen sozusagen verkaufen, sich natürlich schlechter als Absolute. Ne?*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und gleichzeitig ist es manchmal auch einfach sehr schwierig, wenn man sich gefühlsmäßig in einer sehr angestregten Situation befindet. Im Rahmen, egal ob jetzt... Ob im Rahmen von Coaching oder im Rahmen von irgendwie dieser Selbstverbesserungskultur, in der wir uns befinden. Man hat irgendwie Bücher über Affirmationen gelesen oder so. Oder ob man sich in einem Bereich der positiven Psychologie befindet. In all diesen Bereichen kann es ja sein, dass man dann irgendwie Tipps bekommt und wohlgemeinte Ratschläge, die sich aber einfach unfassbar weit weg anfühlen und wo das Innere einem auch sagt: In dieser Absolutheit ist diese Aussage einfach nicht wahr und deshalb kann ich mir die 48000-mal vor meinem Spiegel sagen.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Ich werde das nicht glauben. Und jedes Mal, wenn ich es sage, verstärkt es eigentlich meine kognitive Dissonanz und macht mich unglücklich, weil nicht mal Affirmation kann ich richtig? Was kann ich denn dann? Und da finde ich manchmal die Erlaubnis für Dialektik, die Erlaubnis für sowohl als auch. Die Erlaubnis für: Ich fühle mich hilflos, und ich kann dazu lernen.*

*Julia: Mhm. Ja.*

*Narona: Anstatt natürlich werde ich das... Also ich habe es absolut in meiner Kompetenz, das alles zu werden und zu verstehen.*

*Julia: Ja, ja, total. Genau. Und kognitive Dissonanz ist es ja im Prinzip, wenn sich das ausschließt. Also, du glaubst das eine, und du glaubst das Gegenteil, und damit.*

*Narona: Also, wenn es im Kopf crasht, sozusagen, das ist kognitive Dissonanz. Also irgendwie zwei Dinge, die nicht im Rahmen, also... Dissonanz ist was anderes als die Dialektik. Dialektik ist sowohl als auch, und die kompetitive Dissonanz ist: Okay. Ich habe hier irgendwie eigentlich zwei. Ich gehe von zwei Sachen aus, die entweder nicht miteinander vereinbar sind.*



*Julia: Mhm.*

*Narona: Oder aber ich versuche gar nicht erst, diesen dialektischen Mittelweg irgendwie zu finden und zu etablieren. Sondern sie bleiben weiterhin parallel und sich eigentlich widersprechen nebeneinander bestehen. Das macht eine kognitive Dissonanz.*

*Julia: Ja, sehr schön. Also ich finde, das, was ich so cool fand in eurem Buch war halt auch so dieses Beispiel, wie man auch anders über Gefühle kommunizieren kann. Weil das finde ich auch total wichtig. Also, einerseits ist ja, haben wir jetzt ganz viel drüber gesprochen, so: Wie gehe ich denn mit mir um, wenn ich ganz viel fühle oder unterschiedliche Gefühle erlebe? Was kann ich da mit mir machen? Aber auch so: Wie kann ich denn mit anderen darüber sprechen, auch über meine Gefühle sprechen, ohne dass es sofort knallt? Und da habt ihr so eine geile drei-Du-Regel, die ich total toll finde.*

*Narona: Genau also, dazu muss man ja sagen, ich weiß gar nicht, ob wir das überhaupt schon erzählt haben. Das Buch richtet sich ja hauptsächlich an Jugendliche und deren Familien. Und gleichzeitig glaube ich halt wirklich, dass das einfach Inhalte für alle Leute sind, also weil uns das einfach alle als Menschen irgendwie betrifft.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und ich hatte jetzt wirklich auch schon mehrere Eltern, die es gelesen haben und die gesagt haben: Also richtig hilfreich. Wir haben uns auch dieses Familienkapitel, das ist, das wodrauf du gerade anspielst. Wir haben ein Kapitel über Umgang in Familien. Da geht es natürlich viel... Der Kontext ist oft die Pubertät. Und eine nochmal vielleicht als schwieriger erlebte Pubertät durch Emotionsregulationsstörung. Also Gefühle mit... Also Probleme mit Gefühlen, offener, wirklich auch starken Ebene sozusagen. Und gleichzeitig hatte ich auch Familien, in denen das überhaupt gar nicht das Problem war, die aber gesagt haben: Boah das war irgendwie echt total hilfreich, weil es da auch um Kommunikation und Kommunikationsmöglichkeiten geht.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und jetzt rede ich natürlich auch von einer Freundin. Aber ich kann jemanden, die, wenn sie sich angegriffen fühlt oder irgendwie gerade maulig ist, und dann kommt es irgendwie zu einem Konflikt. Also ich glaube, jeder von uns kennt das, dass es einfach extrem schwierig ist, der anderen Person echt zuzuhören. Weil man eigentlich... Man fühlt sich vielleicht nicht gesehen, man fühlt sich nicht ernstgenommen, man will sein eigenes Ziel durchsetzen, man möchte selber gehört werden und ist*

*dann eigentlich nur noch dabei, sich gegenseitig zu übertönen. Und niemand wird mehr gehört und man wartet nur darauf, dass der andere die Pause macht, damit man selber was sagen kann. Oder man unterbricht, damit man was sagen kann.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und das ist völlig egal, ob das jetzt in einer Familie mit einem Teenager ist oder in einer Beziehung oder auch vielleicht in einer angestregten Freundschaft oder in einem Jobkonflikt oder in der Verhandlung mit einem potenziellen Kooperationspartner oder mit einem Kunden, der gerade unzufrieden ist.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Oder gerade irgendein Problem hat.*

*Julia: Ja, oder im Kennenlerngespräch sagt: Das ist mir zu teuer.*

*Narona: Genau. Und die Dreimal-Du-Regel, die ist dazu da, diesen Impuls auszuhebeln.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Denn der Trick ist, dass die allermeisten Leute sich viel mehr darauf einlassen können, dir zuzuhören und deine Perspektive zu versuchen, ein Stück weit nachzuvollziehen, wenn sie das Gefühl haben, sie wurden selber gehört. Ihre Perspektive wurde ein Stück weit nachvollzogen und das Problem ist aber, wenn wir uns jetzt irgendwie wie zwei Leute nachts auf der Landstraße verhalten und man ist so: Ich mache mein Abblendlicht nur aus, wenn der andere zuerst ausmacht. Wow, Danke. Also jetzt sehen wir beide nichts, sind geblendet und hatten jetzt eigentlich mehr Glück, dass es kein Unfall gab, weil ich sehe jetzt eine Minute nichts mehr.*

*Julia: Mhm. Ja.*

*Narona: So, und die Dreimal-Du-Regel ist sozusagen genau das in der Kommunikation. Das heißt, bevor ich mit meiner Perspektive rausrücke, bevor ich die Sichtweise auf mich...*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Also was heißt, die Sicht. Bevor ich die Perspektive auf mich drehe, sozusagen. Bevor ich versuche, dir meine Perspektive zu kommunizieren, versuche ich dreimal deine zu verstehen. Ja, also, ich versuche dreimal, auf dich einzugehen.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und frage drei Mal nach.*

*Julia: Ja, wie wäre das jetzt zum Beispiel mit dem unzufriedenen Kunden?*

*Narona: Sollen wir das einmal kurz spielen?*

*Julia: Ja, bitte.*

*Narona: Okay. Willst du bei uns zufriedene Kunde sein?*

*Julia: Au ja.*

*Narona: Okay,*

*Julia: Okay, Narona also in der letzten Session. Es hat mir überhaupt nichts gebracht, und ich fand es total irrelevant, worüber wir gesprochen haben. Und ich bin eigentlich wütender aus unserem Gespräch gegangen, als ich reingekommen bin. Und fand ich, glaube ich, du bist eigentlich keine gute Therapeutin.*

*Narona: Hui. Puh. Boah, also, Julia. Also erstens das tut mir das leid. Und was genau meinst du mit: Du bist da wütend rausgegangen als reingegangen?*

*Julia: Na ja, ich dachte, dass du mir helfen kannst, als ich da diesen Konflikt hatte. Und dann hast du mir aber die ganze Zeit Fragen gestellt und das hat mich total wütend gemacht. Weil ich habe mich da nicht so richtig gesehen gefühlt und nicht verstanden gefühlt und irgendwie fand ich das voll anstrengend.*

*Narona: Okay. Du hattest den Eindruck, ich habe viele Fragen gestellt, und es war anstrengend.*

*Julia: Ja, es war voll anstrengend.*

*Narona: Und du hast dich nicht gesehen gefühlt.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Okay.*

*Julia: Und das nervt mich total, das kann ich überhaupt nicht haben!*

*Narona: Was genau kannst du nicht haben?*

*Julia: Na ja. Wenn ich dann zu dir hingehe oder generell irgendwo hingehe und halt einfach nicht verstanden werde.*

*Narona: Kennst du das? Also, ist das für dich öfter so ein Gefühl?*

*Julia: Ah, das finde ich jetzt auch voll anstrengend, dass du...*

*Julia: Okay...*

*Julia: Aber ja, ich glaube, ich kenne das.*

*Narona: Ist das okay, wenn ich einmal ganz kurz erkläre, warum ich das so gemacht habe?*

*Julia: Ja, okay.*

*Narona: Okay, ich habe so super viele Fragen gestellt, weil ich wirklich genau einen Eindruck haben wollte, wie dieser Konflikt abgelaufen ist. Und zwar auf so sehr detaillierter Ebene. Und nicht nur, was ihr gesagt habt, sondern auch, was du dabei gedacht hast und gefühlt hast und auch, was du dachtest, was die andere Person denkt.*

*Narona: Achso.*

*Narona: Damit ich besser verstehe, wie deine Reaktion dann zustande kam, weil bei den meisten Leuten kommt die nicht nur zustande aufgrund dessen, was in der Realität wirklich gesagt wird.*

*Julia: Mhm.*



*Narona: Sondern was im eigenen Kopf und mit dem eigenen Gefühl passiert, mit dem, was der andere sagt.*

*Julia: Ach so, das hatte gar nichts okay, ...*

*Narona: Und deshalb habe ich da so viel nachgefragt.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und ich kann voll verstehen, dass das total anstrengend ist.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Das erst mal dazu. Und das letzte, was du gesagt hast, war ja, dass du mich gerade nicht als hilfreichen und kompetenten Coach empfindest so. Und das sollten wir uns, glaube ich, wirklich auch nochmal in Ruhe anschauen, ob du diese Zusammenarbeit auch möchtest. Und du den Eindruck hast, dass sich das für dich auch lohnt.*

*Julia: Ja, ja, und ich glaube, so doll ging es mir gar nicht darum, sondern ich hatte irgendwie das Gefühl, du kannst mir helfen, dass ich diese Gefühle nicht mehr erlebe. Und dann war das halt anders und ich habe das dann... Wollte das aber irgendwie anders spüren, und deshalb fand ich das doof.*

*Narona: Und es war anders, vielleicht als du es erwartet hattest?*

*Julia: Mhm, ja.*

*Narona: Okay, dann würde ich hier das Rollenspiel einmal unterbrechen. Genau wie war das für dich?*

*Julia: Also, erst mal finde ich das ganz gut, wie das funktioniert. Ne, es war schon wirklich so ein... Als du diese... Mir quasi gespiegelt hast, was ich gesagt habe, auch in meinen eigenen Worten hat sich das so, also genau das, was ich ja eigentlich auch vorgeworfen habe. Dieses nicht gesehen werden, das war auf einmal da. Also bei mir hat sich dann so ein Gefühl von... Also wie so ein Ankommen oder das Loslassen von... Ich muss jetzt hier meine Meinung sagen, und ich will jetzt irgendwas erreichen. Das war wirklich so: Ah, okay, okay, jetzt verstehe ich. Vielleicht auch eine Form von Erleichterung? Dann ja das gesehen werden dieses Bedürfnis war da. Und dieses so: Ah, und es war nicht*

*gegen mich persönlich gerichtet, sondern es war halt einfach so... Du hast schon auch klar erklärt, dass das bewusst gemacht war, für mich dann halt auch so ein Verständnis, so: Ahh okay, die hat sich da schon Gedanken gemacht und ich will mir gar nichts Böses. Ja, ich weiß gar nicht, wie ich das formulieren soll, weil ich jetzt halt auch nicht wirklich so richtig drin war, emotional natürlich. Aber so dieses schon doch: Ich werde da gesehen, ich werde da gehört, du bist auf meiner Seite.*

*Narona: Und vielleicht auch nicht: Ich erkläre anscheinend so schlecht oder die dumme Kuh hört mir so schlecht zu, dass sie mir 34000 Fragen stellen muss. Sondern sie hat mir die Fragen gestellt, um mich besser zu verstehen und um mir besser zu helfen. Und klar war das anstrengend.*

*Julia: Ja, ja, ja genau. Gnd das hat dann auch wieder so ein selbst... also so ein Verstehen meiner Selbst oder Verstehen meiner Bedürfnisse auch so: Ah ja, natürlich habe ich so reagiert, weil ich wollte ja... Ich wollte am liebsten was bei dir abladen und das hast du aber dich zugelassen. Oder es ging halt nicht. Und natürlich habe ich dann erst mal auch so reagiert. Also dann auch so was mitfühlendes, verständnisvolles mir Selbst gegenüber.*

*Narona: Ach schön, ja! Jetzt in diesem Fall war das natürlich auch eine Kommunikation, natürlich auf Augenhöhe im persönlichen Bereich. Aber mit einem Gefälle sozusagen von den verschiedenen Positionen her.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Weil du jetzt eine Kundin warst, dann agiert man natürlich, dann agiere ich natürlich auch nochmal auf eine andere Art, als wenn das jetzt meine Paarbeziehung ist oder meine Freundschaft. Aber das Konzept oder die Idee...*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Dreimal nachzufragen. Okay, was genau meinst du damit?*

*Oder: Ah okay, machst du dir da und da drüber Sorgen?*

*Julia: Ja.*

*Narona: Und das wirklich einmal mehr, als man es vielleicht denken würde, dass es Not tut, so vom Gefühl her. Das kann einfach die Kommunikationsbarrieren, sozusagen wirklich ziemlich aushebeln und umfahren. Weil sich dann schon mal einer irgendwie vielleicht sehr viel mehr gesehen fühlt, als die Person es auch erwartet hätte. Die Person ist vielleicht auch schon im Verteidigungsmodus und denkt: Ich muss sie jetzt richtig kämpfen, um gesehen zu werden und das nimmt dann wieso*

*die Luft raus. Aber mir ist ganz wichtig, dass es halt überhaupt nicht auf so eine berechnende: Ich möchte diese Diskussion gewinnen. Und deshalb benutze ich jetzt diese tolle Strategie, sondern das ist eine Intention. Also es kommt aus der Intention, dem anderen wirklich für einen Moment das Gefühl zu geben, ich sehe dich und ich höre dich, und jetzt verstehe ich es ein bisschen besser, und meine Sicht ist aber so.*

*Julia: Ja, absolut. Und auch nichts Unterwürfiges, so: Oh, ich kann jetzt hier keine Meinung äußern oder so. Sondern ich nutze diese Technik, weil ich weiß, dass sie für uns beide hilfreich ist.*

*Narona: Genau das ist auch ganz, ganz wichtig. Also man darf dann natürlich schon auch absolut, dann auch relativ bald zu dem Punkt kommen und sagen: Okay, aus meiner Sicht ist es so und so und gerade hat sich das für mich so und so angefühlt, oder so.*

*Julia: Ja, ja. sehr schön, cool. Ich danke dir Narona.*

*Julia: Ja gerne.*

*Julia: Möchtest du noch irgendetwas loswerden, abschließend sagen?  
Weil ich glaube, wir haben...*

*Julia: Oh Gott.*

*Julia: Den Rekord der längsten Podcast-Folge bisher gebrochen.*

*Julia: Vielleicht musst du das als zwei Folgen rausbringen oder so.*

*Julia: Weiß nichts. Ich würd das in unseren oder meinen Zuhörer:innen zutrauen.*

*Narona: Ich traue den es auch auf jeden Fall zu, aber manchmal ist es ja einfach nett, wenn eine Entscheidung abgenommen wo. Ich muss es jetzt also, ich muss jetzt nicht selber entscheiden, ob ich es in einem Stück höre, sondern ich höre es halt zwei.*

*Julia: Ja.*

*Narona: Danke. Ach, wir haben über so viel geredet. Also ich glaube, was ganz wichtig ist, ist, dass ich irgendwie einfach so ganz doll der Überzeugung bin, dass jeder Mensch mit manchen oder mit allen seiner Gefühle irgendwie mal oder öfter oder wie auch immer irgendwie einfach*

*Schwierigkeiten hat. Also Emotionskompetenz, also die Fähigkeit, mit seinen Gefühlen... Also seine Gefühle wahrzunehmen, die zu benennen und sie auf eine verständliche und konstruktive Art zu kommunizieren und auf diese Art auch mit den Bedürfnissen umzugehen. Das ist echt nichts, was den meisten von uns irgendwie so in die Wiege gelegt wurde. Oder was uns auch gut beigebracht wurde. Und das ist, glaube ich, einfach die Realität. Und ich finde es einfach total wichtig, auf eine Art ein Bewusstsein dafür zu schaffen. Weil ich glaube, dass viele Leute massiv unterschätzen, wie groß der Unterschied sein kann auf die Lebensqualität, wenn man selbst nur kleinste Schritte in diesem Bereich macht.*

*Julia: Absolut.*

*Narona: Und das möchte ich, glaube ich, gerne einfach nochmal mitgeben. Und Gefühle sind vielleicht mal supertoll und mal unangenehm. Und auch positive Gefühle können als bedrohlich empfunden werden, wie du ja auch gesagt hast und so. Und das Gefühl an sich ist nicht das Problem.*

*Julia: Mhm.*

*Narona: Und ich glaube, dass jeder da was lernen kann und was mitnehmen kann und es für sich und für seine zwischenmenschlichen Beziehungen irgendwie ein bisschen konstruktiver irgendwie gestalten kann und wirksamer so.*

*Julia: Ja, ja. Und nochmal Einfluss nehmen, also gar nicht so Opfer der Gefühle sein. Sondern wirklich auch erkennen, wo kann ich denn da auch ganz klar entscheiden, welchen Wegweisern möchte ich folgen und welchen nicht? Welchen Handlungsimpulsen möchte ich folgen oder nicht? Ja, voll gut. Also vielen, vielen Dank. Ich fand das total spannend, dich hier zu haben und mit dir über Gefühle zu sprechen.*

*Julia: Vielen Dank.*

*Julia: Und für alle nochmal der Tipp, also: Stress, Streit, Gefühlschaos - ein Ratgeber für junge Menschen mit starken Emotionen von Simone Stojan und Narona Thordsen. Im Balance Verlag, kostet 18 €. Gibt's überall da, wo es Bücher gibt. Ich finde, das ist ein Buch, das ist nicht nur was für junge Menschen, sondern auch was für Erwachsene und wahrscheinlich vor allem auch für Eltern mit Teenagern und umgekehrt. Also, du hattest ja auch erzählt, dass Teenager wirklich begeistert sind und auch da wirklich verstehen, was sie gemeint... Wie sie anders Gefühle verstehen können, damit umgehen können, und ich als offensichtlich Erwachsene.*



*Narona: Fast-Teenager, nicht mittelalte Frau.*

*Julia: Mit viel Verständnis für Teenager und auch mein Teenager-Ich.*

*Narona: Genau wollt grad sagen: Meinem eigenen inneren Teenager.*

*Julia: Genau. Kann auch sagen, fand ich wirklich super, das zu lesen und auch so klar und deutlich nochmal zu verstehen, was Gefühle sind und wie wir damit umgehen und was damit passiert. Also absoluter Buchtipp. Tausend Dank, dass du da warst, Narona.*

*Narona: Gerne. Danke für die Einladung.*

*Julia: Sehr gerne. Und wir machen uns jetzt noch einen schönen Tag.*

*Narona: Ja, los geht's.*

*Julia: Oder? Cool. Also lasst euch gut gehen. Danke, dass ihr so lange zugehört habt, und wir hören uns nächste Woche wieder.*

*Narona: Tschüss.*

*Julia: Tschüss.*

*Wenn dir dieser Podcast gefällt, willst du meine Mindset Impulse als Newsletter nicht verpassen. Wenn du dich unter <https://julia-lakaemper.com/newsletter> anmeldest, bekommst du Tipps dazu, wie dein Mindset deinen Kontostand beeinflusst, wie du deinem Gehirn ein Update verpasst, damit der Umgang mit Geld für dich entspannter wird –und was genau Brückengedanken sind und wie du sie für dich nutzen kannst. Du bekommst jede Woche frische Mindset Tipps, um aus deinen Gewohnheiten auszubrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.*