Transkript „Zusammen: Warum wir Verbundenheit für unsere Gesundheit brauchen“ – mit Ronja von Wurm-Seibel

- 00:00:00

- 00:00:10

  Wir leben in einer Welt, in der wir eigentlich keine anderen Menschen mehr brauchen. Wir sind digital vernetzt, mobil und flexibel unabhängig eben. Und doch scheint es so als ob Menschen echte Menschen brauchen eine Verbundenheit spüren wollen. Und trotz unendlicher Möglichkeiten uns digital zu vernetzen tun wir uns doch unglaublich schwer damit verbündete Freunde zu finden. Warum ist das so? Darüber sprechen wir heute im Resilienz-Podcast mach dich unkapputbar. Warum wir Verbundenheit für unsere Gesundheit brauchen!

- 00:00:42

  Und da darf ich heute Morgen bei mir am Mikrofon meinen heutigen Interviewgast begrüßen, Ronja von Wurmb-Seibel, Journalistin, Filmemacherin und Autorin. Ronja, erzähl uns noch ein bisschen was über dich. Wer bist du? Dass wir dich so ein bisschen einordnen können.

- 00:00:59

  Ja voll gern! Also ich heiße Ronja und lebe momentan seit fünf Jahren jetzt in einem ganz ganz kleinen bayerischen Dorf mit vierhundertsiebzig Leuten, die da wohnen. Davor habe ich lange Zeit in Hamburg gelebt, davor war ich eine Weite in Afghanistan, hab als Reporterin gearbeitet. Ich schreibe Bücher, mache Filme… Und mich treibt momentan oder eigentlich schon seit mehreren Jahren eben die Frage um nicht nur warum wir Verbundenheit brauchen, sondern was es mit uns macht. Wenn wir es schaffen, Leute um uns rumzufinden wo wir uns sehr wohl fühlen und zeigen können, wo wir vielleicht auch gemeinsame Ideen verwirklichen können und freue mich sehr darüber heute zu sprechen.

- 00:01:35

  Lass uns gleich mal direkt am Anfang starten Verbundenkeit! Was heißt das eigentlich? Wer ist wie verbunden und warum? Einfach mal das Wort so ein bisschen erklären.

- 00:01:44

Also für mich heißt Verwundenheit, dass ich es schaffe um mich herum Leute zu finden bei denen ich ganz ich selbst sein kann. Bei denen ich alle Masken ablegen und zeigen kann wenn ich mich über was total freue aber genauso wenn ich ganz traurig bin oder Angst habe oder keine Ahnung mich total lost fühle also Menschen wo ich wirklich ich selbst seien kann. Und so das ich eben das Gefühl hab ja ich bin natürlich ein Individuum ich lebe mein eigenes Leben aufgehoben in einem größeren Ganzen, wie auch immer das Aussehen hat. Das müssen nicht Hunderte sein, es können zwei-drei Leute sein. Manche Menschen fühlen das vielleicht eher mit der Natur oder Tieren. Aber ja dass wir eben diesen Kern eigentlich den wir Menschen so haben nämlich dass wir soziale Wesen sind und uns gerne mit anderen Menschen verbinden möchten und das tatsächlich auch körperlich brauchen, dass wir das ausleben können.".

- 00:02:42

  Wirklich wichtig grundlegend für unsere Gesundheit?

- 00:02:46

  Unbedingt. Es gibt eine Studie, das ist die längste Studie der Welt. Die läuft seit über 85 Jahren an der Harvard Universität und ganz zu Beginn haben sich die Forschenden gefragt: "Was macht uns gesund?" Nicht was macht uns krank, sondern was halt uns gesund. Das war damals schon sehr lange her eine ganz revolutionäre Frage, weil damals eigentlich die meisten Studenten nur darum gingen oder alle Studenten, was macht es denn krank? Die Forschenden haben seit mehr als 85 Jahren ganz konkrete Menschen immer wieder begleitet also wirklich ein ganzes Leben lang auch deren Kinder und Enkel usw. angefangen von Interviews, von langen Gesprächen, von Fragebogen aber EKGs, Gehirnscans, Blutproben. Also wirklich in alle wissenschaftlichen Richtungen die man sich nur ausdenken kann. Und die Forschenden beschreiben das so dass sie sagen wenn wir alle Erkenntnisse aus dieser wie gesagt längsten Studie der Welt zusammenfassen dann können wir die so formulieren dass wir sagen nichts ist wichtiger für unser körperliches wohlbefinden und für die Frage, wie alt wir werden als die Qualität unserer menschlichen Beziehungen. Und das ist natürlich schon hammer! Also zu wissen alle Faktoren, die wir vielleicht sonst so kennen, die unsere Gesundheit beeinflussen Stress über Gewicht, Rauchen, Alkohol... Das ist nicht so dass sie egal sind. aber noch wichtiger ist quasi ob wir das Gefühl haben Wir sind isoliert oder eben verbunden? Die Forschenden gehen soweit Wenn wir das nicht haben, also jetzt nicht wenn wir uns mal einsam fühlen. Einsamkeit ist ja ein ganz menschliches Gefühl. Das haben wir alle mal aber wenn wir und so richtig isoliert fühlen, wenn wir vielleicht wirklich keine Person haben mit der wir sprechen können, wenn es uns richtig schlecht geht dann

vergleichen Sie das als Gesundheitsrisiko damit wie wenn wir fünfzehn Zigaretten am Tag rauchen würden. Also sie kommen wirklich zu dem Schluss. Wenn die Verbundenheit so total fehlt und dauerhaft fehlt Dann ist das wirklich auch ein gesundheits Risiko für uns.

- 00:04:40

  Das heißt, wir werden krank wenn wir keine Verbundenheit haben? Wenn wir niemanden haben der um uns herum ist.

- 00:04:47

  Genau. Also ich kann es vielleicht noch mal ein bisschen aufschlüsseln, dann wirkt das glaube ich auch ganz logisch. Wir können heutzutage ja Gott sei Dank alles Mögliche messen und wissen, dass wenn wir uns zum Beispiel anlächeln oder wenn wir ein, zwei, drei, vier, fünf Sätze mit Personen sprechen – und das können sogar Menschen sein, die wir noch gar nicht kennen – dann steigt in unserem Körper die Konzentration von gewissen Hormonen an, die unser Immunsystem schützen, Stress reduzieren und uns Glück empfinden lassen. Also alles wirklich ganz messbare Faktoren, die dazu führen, dass unsere Körper stressresistenter werden und ein besseres Immunsystem haben. Und das in der Folge, wenn uns diese Verbundenheit ständig fehlt, sind wir viel anfälliger für psychische Belastungen, aber auch für körperliche Erkrankungen. Das ist die rein körperliche Seite davon. Und es gibt noch einen anderen wichtigen Effekt, nämlich wie wir in Krisensituationen aufgefangen werden. Egal wie sehr wir uns bemühen, wir haben ja immer mal wieder Krisen im Leben. Das gehört dazu, es lässt sich nicht vermeiden. Und wenn wir jetzt alleine durch Krisen durchmüssten, dann ist das wirklich was, was uns vielleicht auch brechen kann? Wenn wir aber um uns rum ein Netz an Menschen haben, die uns da unterstützen, können wir da sogar gestärkt rausgehen! Also dann sind Krisen immer noch keine angenehme Erfahrungen, aber wir können da eben gestärktaus gehe. Es gibt auch wieder ganz nachvollziehbare Gründe. Also das eine ist, wenn wir Menschen um uns rum haben die uns in der Krisensituation so ganz im Alltag helfen. So was wie vielleicht Einkaufen gehen oder Kinder betreuen oder keine Ahnung zu Hause mal die Wohnung sauber machen und einfach ein bisschen den Stress an Dingen, die wir erledigen müssen rausnehmen Ist das schon eine unglaubliche Hilfe? Das Zweite ist so dieser emotionale Faktor, wenn wir jemanden haben, wo wir uns anlehnen können und mal ausweinen können. Wo wir alles erzählen können. Dann ist es natürlich auch eine ganz, ganz wichtige Stütze für uns. Und das Dritte von... Und das dritte ist noch ein bisschen abstrakter und das können sogar Menschen sein, denen wir gar nicht so wahnsinnig nahestehen. Da geht's einfach um Informationen. Also wenn ich mal das Beispiel nehme, keine Ahnung Ich habe

irgendwie eine schlimme Diagnose eine potenziell lebensbedrohliche Krankheit und brauche sehr gute ärztliche Betreuung, dann können sogar Menschen die ich gar nicht so gut kenne. Wenn ich mich traue, die zu fragen, können wir vielleicht einen Kontakt geben und sagen hey geh mal zu dem Arzt, geh mal zur Ärztin oder was auch immer. Also können mir quasi mit ganz praktischen Infos helfen. Und das sind jetzt alles so einzeln Beispiel. Aber da gibt es tatsächlich ganz viele Studien dazu dass zum Beispiel einer die mir jetzt einfällt Krankenschwestern, also Frauen die alle den gleichen Beruf ausüben. Die alle an Brustkrebs erkrankt sind konnte man feststellen dass diejenigen die eben ein sehr stabiles soziales Netz um sich haben statistisch gesehen tatsächlich eine bessere Überlebensquote hatten. Also das ist wirklich das kann man wirklich messen, dass andere Menschen ja uns beim Überleben helfen.

- 00:07:50

  Wow, ich habe gerade ein bisschen Gänsehaut. Um ganz ehrlich zu sein Wie viele Menschen brauche ich da? Wie viel Verbundenheit brauche ich, langt ein Mensch oder ist es besser mehrere zu haben.

- 00:08:01

  Also da gibt's überhaupt keine Messzahl weil das eben so individuell ist für die eine Person, die braucht vielleicht dreißig, die einer Person braucht eine Da gibt es überhaupt keine Zahl. Das finde ich auch das Schöne. Es geht wirklich darum dass wir das Gefühl haben, ich bin quasi zufrieden mit den menschlichen Beziehungen um uns herum. Das muss jetzt auch nicht perfekt sein. Also das möchte ich auch dazu sagen es ist jetzt nicht so dass wenn wir irgendwie mit drei Leuten Streit haben wir denken müssen oh Gott jetzt ist es auch noch für meine Gesundheit schlecht sondern es geht wirklich darum zu sagen Es lohnt sich eben immer wieder in menschliche Beziehung zu investieren und das kann man von außen gar nicht so sagen. Also manche Menschen viele Menschen denken zum Beispiel dass Einsamkeit heutzutage so ein Thema ist weil viel Menschen alleine leben. Da können wir überhaupt keinen Zusammenhang feststellen in der Forschung, ganz im Gegenteil, Menschen die alleine leben sind oft sehr gut darin sich ein soziales Leben zu organisieren weil sie eben wissen es passiert jetzt nicht so zufällig sondern wenn ich Leute treffen will dann muss ich das organisieren. Also von außen können wir tatsächlich nicht... Wir können das nicht an so äußeren oder messbaren Faktoren festmachen, sondern es geht wirklich darum wie Ja, wie verbuWie aufgehoben fühle ich mich und da kann ich nur einladen sich selbst wirklich einfach immer mal wieder vielleicht auch zu erlauben diese Frage zu stellen.

Zu schauen okay bei den Beziehungen die ich habe sehe ich die Leute oft genug. Ist unsere Verbundheit intensiv oder haben wir vielleicht uns angewürnt immer so bisschen oberflächlich zu sprechen? Möchte ich vielleicht gerne mal andere Sachen unternehmen aber auch mal die fragestellen gibt es vielleicht Menschen mit denen ich eigentlich gerne viel mehr Kontakt hätte oder auch eine eine Rolle in meinem Leben, die es einfach so noch gar nicht so gibt. Also gibt's vielleicht ... würde ich mir eigentlich einen total abenteuerlustigen Kumpel oder kumpeline Wünschen, die mich immer anstiftet am Wochenende was zu unternehmen? Oder wie auch immer. Also wirklich nochmal ehrlich zu gucken, so eine Art Inventur zu machen und zu sagen Wie stets denn eigentlich mit den Bezielen um mich herum?

- 00:09:57

  Super interessant! Das heißt Ich kann ein bisschen meine Wünsche auch anschauen. Wie wäre ich gerne oder was hätte ich gerne Und dann schauen ist dann jemand der mir vielleicht dabei helft kann.

- 00:10:07

  Ganz genau und wie gesagt immer ohne Perfektionismus. Also jetzt bitte nicht das nächste Selbstoptimierungsprojekt draus machen, sondern es geht wirklich darum einfach ab und zu mal sich erlauben den Fokus draufzusetzen und vielleicht auch bei vielen Menschen in dem erwachsenen Alltag gibt's ja einfach auch sehr viele Verpflichtungen, sehr viel Verantwortung sei es jetzt irgendwie der Job oder Kinder oder Ehrenamt oder ich weiß es nicht Eltern pflegen oder wie auch immer bei diesen ganzen vollen Terminkalendern, die ja einfach viele von uns haben. Vielleicht auch mal wieder zu sagen wo kann ich denn so ein bisschen Verbindlichkeit reinbringen? Wo kann ich dann vielleicht wirklich investieren ist so ein blödes Wort in dem Zusammenhang. Aber letztendlich geht's darum. Also wenn wir wissen dass es wirklich der entscheidende Faktor darüber wie alt wir werden wie gesund wir bleiben und wie glücklich wir werden die Qualität unserer menschlichen Beziehung ist Dann glaube ich fällt es viel leichter das habe ich zumindest so erlebt im Alltag auch immer wieder Platz dafür zu machen. Und doch fühlen sich aber ganz viele Menschen einsam, trotz dass wir uns ja eigentlich recht leicht vernetzen können über das Internet zum Beispiel. Die fühlen sie einsam und schaffen es auch nicht neue Verbindungen einzugehen.

- 00:11:19

  Warum ist das denn so schwierig? Was sind die Gründe da?

- 00:11:22

Also ich war ganz überrascht. Bei den Recherchen für mein Buch hatte ich erwartet, dass alles was durch im digitalen Bereich abspielt, dass es da ein bisschen verschiedene Meinungen oder auch verschiedene Studien Expertisen darüber geht und ich war ganz überrascht, dass es da eigentlich eine ganz eindeutige Erkenntnis aus der Forschung gibt. Und das ist die, dass alles was so digitale Vernetzungsmöglichkeiten sind gut sein können um einen ersten Schritt zu machen also sich überhaupt zu finden sag' ich mal wenn wir vielleicht Keine Ahnung, irgendwie Menschen mit einem ausgefallenen Hobby suchen oder Identitätsmerkmal oder keine Ahnung irgendwas. Dann ist natürlich online einen. oder wenn wir gerade irgendwo neu hingezogen sind dann ist es die digitale Welt ein sehr guter Ort um überhaupt den Anschluss zu finden also um überhaupt zu erfahren was gibt's hier? Wo treff ich die Menschen? Wen beschäftigt dieses Thema noch? Oder auch gesellschaftliche Bewegungen können sich ja auch gut online organisieren. Also so für diese ersten Schritte kann das sehr, sehr gut sein. Aber es gibt ein großes dickes Aber und das ist dass wir Menschen über Sinne funktionieren. Und wenn wir im digitalen Raum unterwegs sind dann können maximal zwei unserer Sinne angesprochen werden nämlich sehen und hören. Und alle anderen Sinne sind quasi bleiben außen vor, wenn wir uns treffen im echten Leben dann können wir uns riechen ob wir das merken oder nicht. Aber Körper merkt den Unterschied. Wir können uns berühren, vielleicht umarmen oder die Hand geben oder wie auch immer. Wenn wir zum Beispiel zusammen etwas essen oder kochen, kann man unseren Geschmackssinn gemeinsam erleben und aus der Forschung wissen wir das. Diese Effekte, die ich vorhin beschrieben habe also dass unsere Körper immunschützende, immunstärkende Hormone ausstoßen wenn wir mit Menschen zusammen sind und uns da wohlfühlen. Dieser Effekt ist quasi nur dann maximal, wenn alle unsere Sinne angesprochen werden Und das ist eben im digitalen Raum gar nicht nötig. Das heißt jetzt nicht, dass es nichts ist oder total unwichtig aber es ist eben ganz wichtig, dass wir immer wieder uns dann auch in echten Leben in Anführungszeichen treffen und vielleicht Wie gesagt, auch das ohne Perfektionismus. Aber wenn ich vielleicht merke, ich habe hier eine Freundschaft da sind wir irgendwie sehr dazu übergegangen nur noch Videocalls zu machen oder so manchmal geht es ja auch gar nicht anders. Vielleicht lebt die Person am anderen Ende der Welt oder so. Aber wenn es eben möglich ist dann zumindest zu sagen hey komm und wenn's nur einmal im Jahr ist aber wir schauen dass wir uns auch im echten Leben immer wieder mal treffen weil wir eben wissen dass das nochmal Ja, die Verbundenheit sehr stärkt und ich sag mal so unsere Superkraft, die das ja eigentlich ist. Dass wir mit einem Lächeln an das Immunsystem von einem anderen Menschen stärken können. Das funktioniert eben am besten wenn wir uns wirklich von Angesicht zu Angesichts treffen. Lasst uns da gleich noch über die Hürden sprechen was uns da im Weg steht.

- 00:14:15

Wenn jetzt Menschen wirklich nur vor dem Computer leben. Heißt das sie werden schneller krank oder nicht so alt?

- 00:14:27

Also das würde ich daraus schließen, es gibt jetzt aber meines Wissens keine Studie die das so belegen kann. Wir haben ja noch keine Generationen die eine ganze Lebensspanne vor dem Computer verbringen können und ich glaube dass gibt auch selten Fälle wo das absolut ist. Aber uns fehlen dann eben diese immun stärkenden Momente. Also da kommt ja dann viel mehr dazu dass man wenig Bewegung hat und frische Luft und so. Aber allein dieser Effekt wirklich dass wir andere Menschen um uns rum brauchen. Vielleicht nochmal kurz Wenn wir noch mal einen Schritt zurückgehen, warum das überhaupt so ist. Das ist natürlich evolutionsbiologisch bedingt. Wir haben ja früher ohne Menschen wirklich gar nicht überleben können also wir hätten ohne andere menschen überhaupt nicht überleben können. Heute ist es im Prinzip auch noch so, aber wir merken es nicht mehr jeden Tag so und unser Körper hat das eben so abgespeichert. Also für unseren Körper es ist eine ganz bedrohliche Situation wirklich existenziell bedrohlig, also lebensbedrohlich wenn wir dauerhaft von anderen Menschen ausgeschlossen sind und dann verferrt er auch in so einer Art Ja, über Lebensmodus oder Schock-Modus quasi. Wo wir zum Beispiel viel misstrauerischer sind anderen Menschen gegenüber also wo es uns ganz schwer fällt dann Menschen zu vertrauen und immer schon quasi in so ein bisschen so einem Angst und Verteidigungsmodus sind. Das heißt wenn wir erstmal in so einer wirklich jetzt anhaltenden Einsamkeit oder Vereinsammlung drin sind dann ist das tatsächlich für viele Menschen gar nicht leichter rauszukommen weil unser Körper dann auch in eine bestimmte Richtung spielt. Da denkt man eigentlich, der Körper müsste sich ja dann komplett öffnen und sagen kommt alle.

- 00:16:04

Ist das nicht so?

- 00:16:06

Genau also es ist eben in dieser Akutphase ist der Körper dann eben sehr sehr vorsichtig weil ja also genau das wäre eigentlich die bessere Variante. Aber so ist es leider nicht. Das Gute ist dass jetzt auch nichts absolutes sondern Unser Körper kann natürlich dann schon auch wieder die Erfahrung machen. Oh, jemand hat mich angelächelt. Also ohne dass wir das jetzt so bewusst merken aber diesen Effekt gibt es trotzdem. Selbst wenn wir noch in dieser Vorsicht und diese Misstrauen drin sind Und wir treffen Menschen, die uns anlächen

oder die uns freundlich ansprechen Dann ist das was, was unserem Körper hilft da wieder rauszukommen. Das heißt nicht, dass wir es ab dem Moment nicht mehr können. Nur dieser erste Schritt fällt uns halt viel viel viel schwerer als Wenn wir nicht so sind im Kleinen glaube ich können wir das alle nachvollziehen gestritten haben mit irgendwem und total wütend sind. Und die nächste Person treffen, dann sind wir viel leichter. Sozusagen ist es für die Person viel muss die viel weniger schlimme Sachen machen dass wir uns aufregen als wenn wir die an einem Tag treffen wo wir super gut gelaunt sind und das Gefühl haben wow ich habe wieder Leute um mich herum.

- 00:17:08

Und trotzdem, also kann das jetzt so aus eigener Erfahrung sagen, fällt's schwer jemand neuen in sein Leben zu lassen. Man hat ein bisschen eine innere Barriere, so ein bisschen Angst. Warum? Was ist da der Knackpunkt oder welche Barrieren stehen uns da im Weg?

- 00:17:24

Eine wichtige Frage ist natürlich, dass wir uns hier immer auch verletzbar machen wenn wir eine neue Beziehung eingehen. Also ich meine jetzt gar nicht romantische Beziehungen da sowieso. Aber bei jeder menschlichen Beziehungsbeziehung kommt es ja irgendwann an den Punkt wo wir wenn wir wollen das diese beziehung sich vertieft wo wer zum einen vielleicht zeigen wollen oder müssen hey ich möchte das überhaupt mal. Also das allein kann ja schon da können wir auch Ablehnung erfahren und uns dann aber auch einfach öffnen. Weil das brauchen wir für Verbundenheit schon, dass wir uns nachfüllen, also Stück für Stück öffnet und uns wirklich eben so zeigen wie wir sind. Und wir haben alle Stärken und Schwächen. Niemand von uns ist perfekt. Das heißt dazu gehört auch irgendwann unsere Schwächen zu zeigen. Da sind wir natürlich sehr verletzbar und angreifbar. Gerade weil für uns Verbundenkeit so wichtig ist als Menschen die Sorge vielleicht, das nicht wiederzubekommen, dann auch sehr groß. Die merken wir dann schon gleichzeitig dass das eigentlich wie so ein Muskel ist. Also wenn wir immer wieder trainieren, uns mit anderen Menschen zu verbinden und es darauf einzulassen dann wird das wirklich leichter mit der Zeit. Also da geht's ja um Mut und Mut ist eben keine Charaktereigenschaft sondern es ist wirklich ein Muskel den wir trainieren können. Und wenn wir in kleinen, kleinen Schritten anfangen immer so ein bisschen vielleicht die Hände auszustrecken nach mehr Verbundenheit. Dann wird das eben irgendwann sehr viel einfacher und irgendwann passiert es vielleicht sogar ja fast schon von selbst. Das Tolle ist dass wir beim Mut wissen, dass das eine Eigenschaft ist, die ansteckend ist. Also Es gibt Studien die zeigen, dass wenn wir einen Menschen beobachten wie er oder sie mutig ist dann werden wir auch

schon ein bisschen mutiger. Wir können sogar unser Umfeld damit noch beeinflussen. Das heißt, ich suche mir einen mutigen Verbündeten und dann geht es mich auch besser. Ich glaube das kennen wir alle oder? Wenn wir mit einer Person unterwegs sind die sehr selbstbewusst ist, die vielleicht wenig ihre Ängste auslebt, dann steckt auf jeden Fall an und man fühlt sich ein bisschen ja auch mutiger, sicherer und hat eben wieder so eine andere Perspektive. Und mein Tipp dazu ist immer in kleinen Schritten machen und ganz ohne Perfektionismus. Also wie gesagt, es geht jetzt nicht darum dass wir irgendwelche Kriterien erfüllen müssen sondern eigentlich wirklich die Einladung so ein bisschen zu experimentieren. Eine Empfehlung die alle Forscheninnen und Experten Expertinnen zu diesem Thema schreiben die ist so banal das es mir immer fast ein bisschen schwer fällt sie auszusprechen. Aber dies ganz wichtig diese nämlich Schuhe an und raus vor die Tür weil die Wahrscheinlichkeit, dass zu Hause jetzt eine Person kommt und sagt, die du noch nicht kennst. Und sagt hey wollen wir uns mal unterhalten? Ist einfach kann passieren aber ist eher gering. Wenn wir rausgehen dann können wir vielleicht zumindest eben schon mal jemand andlächeln kurz sprechen Es muss auch gar nicht immer gleich die nächste große Freundschaft sein. Wie gesagt beim Supermarkt Mal an der Kasse ein zwei Sätze Auch das sind schon Momente wo wirklich Wissen aus der Forschung es stärkt unser Immunsystem und es führt langfristig zur mehr verbundenheit. Das finde ich super interessant.

- 00:20:22

  Was ist, wenn ich aber an so totalen Selbstzweifel leide? Wie kann ich es lernen, offen auf andere zuzugehen?

- 00:20:35

  Also meine Empfehlung wäre dann immer die Schritte noch kleiner zu machen. Dann vielleicht wirklich erst mal sagen, wenn es mir ganz schwer fällt soll jetzt gehe ich einfach mal raus. Einfach mal spazieren oder irgendwo entlang gehen. Vielleicht traue ich mich jemanden anzulächeln oder zumindest mal anzuschauen im ersten Blick. Vielleicht habe ich dann bis Glück und die andere Person lächelt mich an und dann muss sich quasi das in Anführungszeichen nur empfangen. Oder halt wirklich... Ich hab's vorhin schon gesagt Supermarkt Kassel. Da müssen die Leute mit einem reden, blöd gesagt. Ein, zwei Sätze oder also wirklich in ganz, ganz kleinen Dingen des Anfangs. Und ja da ist eigentlich kein Schritt klein genug. Und wenn ich merke, ich traue mich noch nicht dann entweder vielleicht mal einen Riesenruck geben oder halt zu sagen gut dann einfach noch einen Schritt kleiner.".

- 00:21:19

Oder sich noch jemanden schnappen? Vielleicht hat man ja doch jemand in seinem Umfeld und dem das auch sagen hey ich trau mich nicht hilft mir! Das würde doch auch helfen, oder?

- 00:21:27

Also das ist immer gut. Wenn wir schon eine Person haben oder auch mehrere Personen mit denen wir uns schon verbunden genug fühlen dann kann es natürlich auch helfen erst mal einfach Zeit mit denen zu verbringen weil unser Körper unterscheidet ja nicht zwischen du brauchst jetzt neue Leute und alte Leute sondern es geht um Verbundenheit. Und wenn wir natürlich schon Beziehungen haben in unserem Leben wo wir uns sicher fühlen Dann ist das auf jeden Fall eine ganz gute Idee zu sagen ich stärk mich quasi mit diesen, also uns gegenseitig ist ja keine Einwandstraße. Aber ich versuche mich mit den Personen zu treffen und da quasi so ein bisschen aufzutanken und danach habe ich vielleicht auch wieder mehr Mut. Auch dazu braucht man manchmal Mut, also auch mit Personen die wir schon kennen... Kostet das vielleicht manchmal Überwindung wirklich zu sagen, hey ich würde dich voll gerne wiedersehen oder wollen wir uns mal wieder treffen? Oder ich vermisse dich vielleicht sogar. Das ist ja nicht was, was wir in allen Freundschaften so formulieren und ich habe da so eine schönes Erlebnissmage gehabt. Ich hab eine Freundin die ist hundert drei Jahre alt und sie wohnt tatsächlich noch zu Hause alleine und ist glaube ich also ich kenne niemanden die so viele und verschiedene Beziehungen führt und ja wirklich von ganz jung bis ganz alt auch immer noch jetzt neue Leute kennenlernen in ihrem Alter. Also wirklich jedes Jahr mehrere Personen noch neu kennenlernen, auch wenn ihr leben lässt. Und ich habe sie mal gefragt was so ihre Rezept dafür ist? Und sie hat erst gesagt ach ich hatte einfach nur Glück und hab gesagt nee das kommt, dass es quatscht dann muss noch mehr dahinter sein! Und dann hat sie gesagt naja Sie glaubt man muss sich vielleicht bemerkbar machen und ich fand dieses Wort so schön weil sie eben gesagt hat einfach wieder sagen wann wollen wir, wann sehen wir uns das nächste Mal? Nicht warten bis die andere Person das macht sondern selbst diesen ersten Schritt einfach gehen auf. Dazu braucht es Mut, aber das ist vielleicht dann einfacher bei Personen die wir schon kennen.

- 00:23:15

Dazu habe ich jetzt zwei Fragen. Die eine ist, dass viele Menschen das Gefühl haben einfach keine Zeit für Beziehung zu haben. Was kann man denen entgegnen?

- 00:23:25

Also erstmal total verständlich. Und mich glaube der Mangel an Zeit mit der größte Mangel ist in unserer Gesellschaft heutzutage. Ich würde dann immer wieder bei den kleinen Schritten anfangen, also dann sagen okay ich kann jetzt vielleicht nicht gerade eine neue große Freundschaft anfangen aber wenn ich sowieso... Also wenn ich keine Zeit habe, da hab' ich ja wahrscheinlich keine Zeit weil ich viel unterwegs bin und viel zu tun habe. Und dann vielleicht in dem Umfeld mal schauen. Wenn ich jetzt vielleicht pendle, dann eben gucken kann ich Leute anlächeln? Kann ich in der S-Bahn mal kurz quatschen? Da muss ja gar nichts Neues draus entstehen! Aber einfach da die Verbundenheit suchen oder auch im Arbeitsplatz vielleicht mal zu schauen, okay gibt es Menschen wo ich auch wieder ein bisschen neugierig sein kann. Ein bisschen fragen kann und mich etwas öffnen kann. Also wo auch immer wir sind bei den Menschen wo wir eben mit unserem Alltag Kontakt haben da dann nach tieferer Verbundenheit zu suchen. Und ich glaube, meine Erfahrung ist. Wenn wir uns wirklich mal klarmachen wie wichtig diese Beziehungen sind dann fällt es uns auch leichter dafür Platz zu machen und das muss ja gar nicht jetzt jeden Tag sein. Also wenn ich vielleicht merke mein Alltag ist wirklich bis auf den letzten Klecks voll. Vielleicht schaffe ich's einmal im Monat mir ein zwei Stunden rauszunehmen als ersten Schritt oder vielleicht kann ich Sachen die ich bisher alleine mache sei es jetzt Sport Keine Ahnung, Erledigung oder irgendwas. Vielleicht fällt mir dann eine gute Idee ein das mit anderen zu machen also realistische Schritte zu suchen nicht alles umschmeißen sondern ganz ganz klein anfangen. Und in der Regel ist meine Erfahrung und da haben wir auch Zahlen aus der Wissenschaft dazu dass eben wenn wir einen ganz ganz kleinen schritten anfangen fällt es uns eigentlich sehr leicht den nächsten Schritt zu gehen weil wir dann quasi so ein erfolgsgefühl haben dass wir ja dann dann auch weh gesehen wird den nächsten schritt gehen können. Ich bin jetzt ein Mensch, der wahnsinnig auf andere Menschen zugeht. Ich lächle an der Kasse und redet die auch immer an. Es ist regelmäßig Menschen in meinem Umfeld peinlich. Aber ich habe immer Angst dass ich Freundschaften nicht mehr pflegen kann weil es zu viele sind Und dann beschränke ich mich.

- 00:25:30

  Kann das sein, dass man auch zu viele Freundschaft oder Verbundenheit hat? Das ist total schwierig das jetzt in einen Satz zu fassen. Auf der einen Seite habe ich Angst zu viele Freundschaften zu haben... ...und ich kann sie nicht pflegen. Auf der anderen Seite mag ich es viele Menschen zu haben. Was sagst du dazu?

- 00:25:53

Ja genau also das ist wieder ganz individuell. Da gibt's überhaupt keinen Maßstab und ich würde dazu am ehesten sagen sich selbst erlauben, das so zu machen wie sich es wirklich gut anfühlt. Es gibt verschiedene Typen Mensch. Die einen brauchen ganz enge Freundschaft mit wenigen Personen wo sie am besten jeden Tag oder jeden zweiten Tag Kontakt haben. Andere Menschen fühlen sich da gar nicht wohl. Die brauchen ganz viele Menschen und dafür eben nicht so regelmäßigen Kontakt was übrigens nichts über die Tiefe aussagt. Also wir können ja auch Menschen einmal im Jahr sehen und trotzdem eine ganze ganz tiefe und innige Beziehungen und Verbundenheit auch haben. Und bei manchen Menschen ist es ein Mix, da gibt's keinen besser oder schlechter sondern da sind wir einfach unterschiedlich. Gibt auch unterschiedliche Lebensphasen. Kennst du vielleicht von dir auch dass das vielleicht zu einer anderen Lebensphase schon mal ganz anders war und vielleicht in zwanzig Jahren auch wieder ein bisschen anders ist? Also da gibt gar kein richtig oder falsch sondern deswegen ist diese Frage so wichtig sich ab und zu eben Zeit dafür zu nehmen und zu gucken. Bin ich eigentlich zufrieden so wie sie ist? Wenn wenn du jetzt irgendwie merkst boah ich hab mir fehlt es eigentlich dass sich mal leute so richtig länger sie oder immer wieder sie oder vielleicht. Wie deine andere Art von Gesprächen für, dann macht es. Und wenn du merkst gerade ist so eine Phase wo ich einfach das toll finde neue Leute zu treffen mich inspirieren zu lassen vielleicht auch Dann gibt's wirklich kein besser oder schlechter oder mehr verbunden oder weniger verbunden sondern wichtig ist eigentlich also diese Verbundenheit meint eben dass wir nicht total isoliert sind und in einem Rahmen Kontakt haben mit Menschen wo wir das Gefühl haben können wir selbst sein. Das hat nichts mit der Anzahl zu tun. Also wir können keine Ahnung, Großfamilie ist wahrscheinlich ein gutes Beispiel. Wir können auf einer Weihnachtsfeier mit dreißig Leuten von unserer Großfamine sein und uns trotzdem super einsam fühlen wenn das einfach... Wenn wir das Gefühl haben wir dürfen dann nicht wie selbst sein. Das heißt da gibt es wirklich nicht so äußere Maßsterbe. Ein zu viel gibt es nicht. Nein, wenn sich das für uns nicht zu viel anfühlt gar nicht. Also ja, dass ist wirklich so wie es sich das immer gut anfühlen wird und in der Regel also wenn es eben jetzt Situationen das ist wirklich ganz wichtig. Deswegen betone ich das oft wo wir uns wohlfühlen weil wir können natürlich auch ständig mit Menschen in Kontakt sein wo aber sage ich mal die Umgebung sehr toxisch ist oder wir uns die ganze Zeit verstellen müssen oder Anfeindungen erleben oder so dann hat das alles natürlich nicht den gegenteiligen Effekt. Das Umfeld, dass wir uns wohlfühlen und wo wir wirklich merken. Die meinen das jetzt sozusagen gut mit uns und wie auch mit ihnen. Dann ist es häufig so, dass dazu gibt's auch Studien, dass sogar wenn wir denken heute will ich jetzt aber eigentlich niemanden mehr sehen. Das sogar dann ist ganz oft trotzdem uns stärkt und uns eigentlich glücklicher macht, wenn wir doch noch jemandem treffen. Gleichzeitig, und das ist auch ganz wichtig. Heißt es nicht dass wir jetzt irgendwie nur noch mit Menschen zusammen sein müssen sondern Wir brauchen natürlich oder viele nicht alle aber viele

menschen brauchen auch immer wieder Phasen und Momente wo sie für sich sind wo sie alleine sind, wo Sie durchatmen können. Wo Sie keinen neuen Input haben und vielleicht auch verarbeiten was so in Beziehungen gerade um sie rum passiert oder allgemein im Leben oder in der Welt. Also die Verbundenheit mit uns selbst ist auch ganz wichtig. Wir alle führen die längste Beziehung unseres Lebens mit uns Selbst. Daran können wir nichts ändern dass wir unser ganzes Leben mit uns selber verbringen. Da hilft es quasi auch, das so in Verbundenheit zu denken. Also wenn ich mit mir selbst nicht verbunden bin dann kann sich das eben auch sehr einsam fühlen anfühlen.

- 00:29:34

  Hast du noch Tipps für uns? Welche kleine Gewohnheiten helfen könnten Beziehungen lebendig zu halten? Also ich habe manchmal das Gefühl Ich melde mich da so ewig nicht und ich müsste mal wieder gibt's da irgendwie so kleine Sachen was ich machen kann damit die Freundschaft oder die Beziehung auch hält oder der andere sich gesehen fühlt?

- 00:29:53

  Ja, unbedingt. Ich glaube es ist ein bisschen typabhängig. Ich zum Beispiel versuche das als Fokus so zu machen dass wenn ich personen treffe da sich dann versucht möglichst anwesend zu sein. Das heißt aber auch dass ich nicht immer für alle erreichbar bin. Im Gegenzug also das heißt tatsächlich in meinen Beziehungen jetzt nicht jeden Tag in den meisten Beziehung nicht jeden Tag Kontakt versucht dann aber immer wieder wirklich mich im echten leben zu treffen und dann auch sehr präsent zu sein. Was helfen kann ist zum Beispiel wenn es jetzt eine Beziehung ist, wo wir sagen ach das tut uns eigentlich auf beiden Seiten immer gut und zu sehen. Und trotzdem zum Beispiel kriegen wir's irgendwie gar nicht so oft hin weil halt der Alltag chaotisch ist oder so. Oder es immer so lang dauert sich zu verabreden. Was dann helfen kann ist zu sagen bei dem Treffen machen wir schon den nächsten Termin aus. So schauen wir schon okay wann treffen wir uns denn das nächste Mal? Jetzt was so das melden angeht haben glaube ich viele so dass sie dann schreien ich wollte mich schon längst melden. Es tut mir leid und voll okay aber was wir auch machen können ist einfach zu sagen hey ich habe gerade an dich gedacht und an xy meistens denkt man ja an irgendwas schönes bei so einer personen um das einfach zu teilen. Also dass wir auch in unseren In unserem Kontakt halten quasi ja die Erinnerungen und die Highlights vielleicht aus der Beziehung nicht, dass wir die so in den Fokus steilen. Und nicht die ganze Logistik. Wann treffen wir uns wieder? Dass das wir eben nicht in so einen Ah jetzt haben wir es schon wieder nicht geschafft dauernd Modus reinkommen sondern dass das eben auch voll okay ist. Natürlich gibt's viele Freundschaften, wo wir uns

vielleicht einmal im Monat oder alle vier Monate oder einmal im Jahr sehen und das dann einfach zu akzeptieren. Und ja, zu Embrace'n und das aber einfach wirklich zu genießen auch.

- 00:31:37

  Lass uns zum Schluss nochmal kurz auf die Verbundenheit an sich kommen! Ich würde das gerne noch mal kurz aufschlüsseln. Wir haben jetzt ganz viel über Freundschaft gesprochen über Menschen, Treffe und mich viel mitteile. Aber du hast auch gesagt, Verbundenheit, dass es uns gut geht mit Verbundenkeit, da langt's auch im ganz Kleinen oder? Das heißt Lächeln an der Kasse hilft mir auch?

- 00:32:02

  Unbedingt lächeln, angelächelt werden, das lächeln hilft übrigens nicht nur der anderen personen sondern uns selbst auch. Also das ist quasi geht in beide Richtungen. Wir können das Immunsystem einer anderen Person stärken, ob die das möchte oder nicht.

- 00:32:18

  Das ist toll!

- 00:32:20

  Es ist wirklich so eine Tatsache, die finde ich ja also wirklich unglaublich und zwar egal in welcher Stimmung diese Person ist selbst wenn sie sich in dem Moment gar nicht freut oder vielleicht sogar genervt davon. Es stärkt dass den Körper auf dieser Ebene Kleine Sätze, wirklich beim Café bestellen vielleicht irgendwie ein-zwei Sätze dazu sagen. Wenn wir in der Espern sind und das Schöne ist wenn wir das so in kleinen Schritten anfangen. Deswegen empfehle ich dieses Experimentieren dann werden wir wirklich merken am Anfang ist es vielleicht total komisch eine Person anzulöchern die wir nicht kennen aber beim zehnten Mal ist es schon irgendwie ganz normal und beim zwanzigsten mal denken wir gar nicht mehr drüber nach und das gleiche dann mit Personen ansprechen usw. Das habe ich wirklich bei mir selbst auch erfahren. Das ist tatsächlich wie so ein Muskel und irgendwann wird das eine ganz normale Routine. Und wir wissen eben, okay ich gehe da jedes Mal gestärkt raus. Also immer in kleinen Schritten schauen vielleicht auch nur sich ab und zu mal bewusst machen. Ach wo habe ich denn heute ne nette Begegnung gehabt? Oder sowas weit auch mal weiter erzählen mit anderen Leuten teilen wenn wir in der Partnerschaft oder egal mit wem mit irgendwem eine Wohnung oder ein Haus uns teilen. Vielleicht wenn wir nach

Hause kommen Arbeit oder wo auch immer wir unterwegs waren. Mal ganz bewusst fünf Minuten Zeit nehmen und wirklich sprechen miteinander, neugierig sein zuhören. Also das sind ja auch kleine Momente. Wir können ja auch ganz viel Zeit miteinander verbringen oder aneinander vorbeileben oder halt wirklich zu sagen Handy weglegen einfach ganz fokussiert jetzt mal kurz zehn Minuten weiß ich nicht kochen oder gelachen oder quatschen oder wie auch immer aber so Bewusstzeit miteinander zu verbringen. Und es muss eben gar nicht immer stundenlang sein sondern ganz im Gegenteil diese kleinen Momente verteilt stärken. Ich finde das total wunderbar, dass es nicht nur mir hilft sondern ich dem anderen auch helfe ob er will oder nicht. Das können wir sogar noch viel größer denken, weil was bei Verbundenheit auch so ist oder beim Mangel in der Verbundenkeit viel mehr. Wir aus verschiedenen Studien aus den USA aber auch aus Deutschland wissen das Menschen die jetzt wirklich ganz stark vereinsamt sind quasi dass die viel anfälliger sind für rechtsradikale Propaganda also das ist statistisch gesehen es nicht dass jede Person wie einsam ist automatisch sich rechtsradikal entwickelt sind sozusagen eine Zielgruppe von rechtsradikalen Gruppierungen, die auch das genau... gut erkannt haben und gut für sich nutzen quasi. Das heißt, wir stärken sogar unsere Demokratie mit diesen ganz kleinen Dingen die wir machen können. Und das finde ich persönlich in so Zeiten wie momentan wurde es ja auch viele Menschen ganz stark beschäftigt. Die Situation so in der Welt und auch in Deutschland finde ich einfach so schön dass es ein Mittel gibt wo ich mir selbst was Gutes tue meiner Gesundheit meinem eigenen Wohlbefinden, meinem Umfeld und gleichzeitig noch einen ganz kleinen Beitrag dazu dass wir als Gesellschaft einfach gut zusammenhalten können. Und das finde ich so schön, dass wir uns da gar nicht entscheiden müssen, sondern wir können quasi eine Sache machen und die hat dann ganz viele positive Wirkungen.".

- 00:35:29

  Das ist der Wahnsinn! Ich habe so Gänsehaut! Du hast am Anfang gesagt was dich so umgetrieben hat? Was macht die Verbundenheit mit uns? Das macht einfach, dass für uns da sind und für alle anderen und uns geht es dann gut

- 00:35:43

  Ganz genau.

- 00:35:43

  Und ich glaube, was vielleicht noch hilft sich das klarzumachen oder warum das so ist?

- 00:35:48

  Das ist jetzt gar nicht so zufällig sondern wir Menschen sind eben wirklich soziale Wesen. Also egal ob wir jetzt gibt ja dieses label introvertiert und extrovertiert in Wirklichkeit sehen wir natürlich nie des ein und des andere Sondern irgendwo dazwischen entlang eines Spektrums. Aber Also völlig egal wo wir da stehen wir alle sind soziale wesen und wir brauchen es wirklich. Und erst wenn wir diese verbundenheit haben dann laufen eigentlich so in Höchstform auf. Also das heißt, dann sind wir so wie wir wirklich am stärksten, am glücklichsten ja einfach unsere beste Version sind quasi. Das gilt für uns als einzelne Menschen und auch für uns Als Gesellschaft und wir sind dann quasi so in unserer Wie sagt man? In unserem Terror. Also Wir sind da wo wir hingehören Und dass ist eben der Grund dafür warum uns das so sehr stärkt.

- 00:36:40

  Zum Abschluss noch zwei Fragen. Wenn ein Mensch wahnsinnig viele Beziehungen hat und so einen Player ist, der kann reden und unterhält sich da und lächelt da und macht da fühlt sich aber innen drin einsam? Was macht er falsch?

- 00:36:58

  Ich würde vielleicht gar nicht sagen falsch, aber was dann fehlt, ist diese Verletzbarkeit die ich ganz am Anfang gesagt habe also... Wirkliche Verbundenheit entsteht eben tatsächlich nur dann, wenn wir so mutig sind uns immer wieder verletztbar zu zeigen. Und ich glaube es gibt keinen Menschen oder ich habe jedenfalls noch keine Person getroffen die wirklich immer gut drauf ist, immer nur lächelt nie irgendwie Selbstzweifel hat, nie auch mal einfach sagt oh Gott heute sieht alles nur grau und traurig und schlimm aus. Wenn wir das nicht zeigen verbinden wir uns nicht so richtig, weil dann zeigen wir eben nur ein Teil von uns und unseren ganzen Teil. Und dann erfahren wir nicht regelmäßig hey du bist wirklich okay und genug so wie du bist? Das ist eigentlich das schöne Ballverbundenheit dass wir immer wieder die Erfahrung machen Du musst nicht perfekt aussehen, du musst nicht immer super gut drauf sein sondern egal wie du bis Teil von von uns, wer auch immer dieses Uns ist. Und dazu gehört eben auch dass wir unsere Schwächen, unsere Unsicherheiten, unsere Zweifel und keine Ahnung in unserer ungekämpften, ungewaschenen und schlecht gelaunten Version uns auch zeigen dürfen.".

- 00:38:10

  Das heißt derjenige muss Maske fallen lassen und den Schauspieler mal zu Hause lassen?

- 00:38:16

  Muss nicht. Aber wenn er das Gefühl hat, er würde sich eigentlich gerne tiefer verbinden dann ist es bestimmten Weg. Meistens gibt's hier einen Grund warum Menschen sich nicht verletztbar zeigen. Also meistens ist glaube ich nichts was man so du freiwillig wählst, sondern hat ja damit zu tun das Menschen noch Ängste haben oder vielleicht auch schlechte Erfahrungen gemacht haben. Oder sich nicht sicher genug fühlen. Und deswegen würde ich jetzt gar nicht sagen müssen weil es ist ja auch eine Bewältigung Strategie dann damit so umzugehen. Aber wenn diese Person den Mut hat mal zu sagen Jetzt irgendwie fehlt mir da was und ich versuch's Mal Ja dann einen kleinen Schritten eben wieder auch versuchen Vielleicht mal ja einfach mal gucken was passiert denn wenn ich mal erzähle wie es mir gerade wirklich geht.

- 00:39:00

  Und wenn ein Mensch, der sich sehr einsam fühlt, wenn du diesen Menschen einen Gedanken mitgeben könntest, einem pflanzen könntest? Welcher wäre das?

- 00:39:11

  Ich glaube, dass wäre die Ermutigung zu sagen, dass wenn wir uns einsam füllen dann erleben wir oft Ablehnung von anderen Menschen, also das fühlt sich dann so an und zu sagen wenn du was da gerade passiert ist dass dein Körper unbewusst nach Ablehnung sucht. Also er sucht nach Zeichen wo du abgelehnt wirst und dann findest du die auch. Und deswegen würde ich sagen such mal nach Zeichnen wo du willkommen bist, wo du schon verbunden bist wo menschen dich vielleicht anlächeln und freundlich zu dir sind und versuch das in den Vordergrund zu stellen weil das dann ja uns den Mut geben kann darauf auf darauf auch aufzubauen.

- 00:39:45

  Also würde ich sagen, wir ziehen jetzt die Schuhe an und gehen alle vor der Haustür und fangen an zu lächeln.

- 00:39:49

  Ganz genau!

- 00:39:50

Ich mache das tatsächlich, ich mach ja öfter so Veranstaltungen auch zu dem Thema Und was sich da immer machen, das können wir vielleicht heute auch noch machen dass ich so vier kleine Experimente mitgebe und die Menschen einjahre, sich eines davon auszusuchen oder man kann natürlich auch alle machen und das einfach mal in den nächsten Wochen auszuprobieren.

- 00:40:05

  Das finde ich toll.

- 00:40:07

  Das erste Experiment ist mal jemanden anzusprechen gleich eine sehr große Nummer für manche sprechen, die wir noch überhaupt gar nicht kennen und versuchen mit der irgendwie zu reden egal wie kurz. Das zweite wäre eine Person, so eine Personen haben wir glaube ich alle wo wir denken oh da wollte mich schon längst mal wieder melden weil dieser Person uns tatsächlich zu melden und vielleicht zu schauen ob wir uns irgendwie treffen können. Das dritte wär von einem Nachbarn oder Nachbarin rauszufinden wie die Person heißt und zwar nicht indem wir aufs klingelschild schauen sondern in dem wir mit ihr sprechen. Und dass vierte wäre eine Person zu suchen, die uns in irgendeiner Sache ganz, ganz unähnlich ist und mit der mal versuchen. Also das kann eine Person sein, die wir schon kennen vielleicht aus dem Arbeitskreis Bekanntenkreis Familie Die uns in einer Sache ganz Unähnliche ist und da versuchen mal den Kontakt aufzubauen, weil das ist jetzt noch ein weiterer Aspekt. Das Verbundenheit quasi, dass es uns auch sehr stärkt wenn wir nicht nur verbunden sind mit Menschen die alle genauso denken und leben und arbeiten und weiß ich nicht wählen und sonst wie wir sondern eben auch ganz unterschiedlich sind wie wir.

- 00:41:12

  Und rausfinden wie die Person tickt?

- 00:41:14

  Ganz genau!

- 00:41:15

  Wähle eins, zwei, drei oder vier.

- 00:41:18

Genau!

- 00:41:18

  Oder eins bis vier ist auch erlaubt.

- 00:41:21

  Ganz großartig ich danke dir für deine Zeit und ich sehe jetzt tatsächlich Verbundenheit nicht nur mit Freundschaften sondern auch mit Menschen auf der Straße ganz anders weil es meiner Gesundheit hilft. Wie cool ist das denn?!

- 00:41:35

  Dankeschön Ich habe zu danken. Vielen Dank für das schöne Gespräch.