

Unser soziales Netz – der wesentliche Resilienzfaktor – Podcast mit Dr. Tatjana Reichhart

„Mach Dich unkaputtbar“ Podcast - der BKK Podcast zum Thema Resilienz

- 00:00:00

Warum sind gute Beziehungen wichtig für ein gelingendes Leben?

- 00:00:14

Was ist eine gute Beziehung?

- 00:00:17

Wie gestaltet man Beziehungen und wie finde ich die Balance zwischen Fürsorge für andere

- 00:00:21

und Abgrenzung?

- 00:00:22

Hallo, mein Name ist Jojo Schweitzer und über unser soziales Netz, der wesentliche Resilienzfaktor,

- 00:00:29

spreche ich jetzt mit Dr.

- 00:00:31

Med Tatjana Reichardt.

- 00:00:32

Sie ist Ärztin, Coach, Speaker und Autorin.

- 00:00:35

Sie ist Expertin für Resilienz, Selbstfürsorge,
Persönlichkeitsentwicklung, psychische Gesundheit

- 00:00:41

und Kommunikation.

- 00:00:42

Schön, dass Sie bei uns sind.

- 00:00:44

Hallo, vielen Dank, ich freue mich.

- 00:00:45

Wir haben ja die absolute Expertin heute bei uns und deswegen
fangen wir direkt an und

- 00:00:50

wir gehen direkt rein in unser Thema und zwar soziales Netzwerk.

- 00:00:55

Sie bezeichnen das als den wichtigsten Resilienzfaktor.

- 00:01:00

Warum?

- 00:01:01

Erst mal, weil es eine Studienlage gibt, die einfach zeigt, dass der
wesentliche Aspekt

- 00:01:08

ist, der uns jährlich widerstandsfähig hält und auch assoziiert ist mit einem gesunden

- **00:01:13**

und langen und zufriedenen Leben.

- **00:01:15**

Also da ist einfach die Datenlage sehr gut.

- **00:01:17**

Und aber wenn wir uns selber überlegen, wer wir sind als Menschen, welches Spezies,

- **00:01:21**

dann wissen wir ja, dass wir soziale Wesen sind.

- **00:01:24**

Also wir können natürlich auch mal alleine sein und es gibt auch Einsiedler unter uns,

- **00:01:29**

aber die Großzahl der Menschen sind einfach verbunden mit anderen und brauchen das.

- **00:01:34**

Also wir brauchen das zum Leben.

- **00:01:35**

Wenn wir das nicht haben, geht es uns Schlecht und wir werden krank beispielsweise und deswegen

- **00:01:42**

ist es natürlich zentral, sich darum zu kümmern, ein soziales Netz zu haben und zu pflegen.

- 00:01:46

Ein soziales Netzwerk heißt ja, gute Beziehungen zu haben.

- 00:01:50

Was macht denn eine gute Beziehung aus?

- 00:01:53

Das sind drei Faktoren, also dass man sagt eine Freundschaft oder eine Beziehung, die

- 00:02:00

tragfähig ist und das eine ist, dass ich Zeit mit den Menschen verbringe.

- 00:02:04

Das zweite ist, dass ich gemeinsame Erlebnisse habe, die dann darüber auch verbinden und

- 00:02:09

das dritte ist die Selbsoffenbarung.

- 00:02:12

Also dass ich auch was von mir preisgebe, mich ein Stück weit verletzlich zeige, so könnte

- 00:02:16

man es vielleicht sagen, weil nur dann eine tiefe Bindung stattfinden kann.

- 00:02:21

Also wenn mein Gegenüber von mir nicht zweis oder nur ganz oberflächlich ist, dann ist

- 00:02:26

das keine, also ist keine gute Grundlage für eine echte Beziehung.

- 00:02:29

Insofern sind das so die drei Kriterien, die man mal so definitionstechnisch dazu sagen

- 00:02:34

würde.

- 00:02:35

Und ansonsten kann man natürlich sich so die Frage stellen, wem vertraue ich, wer vertraut

- 00:02:40

mir, wer bittet mich um Hilfe, wen kann ich um Hilfe bitten.

- 00:02:44

Manchmal gibt es auch die Frage, wenn ich nachts aufwache und irgend ein Problem ist

- 00:02:49

oder irgendwas passiert, wen könnte ich auch nachts auf anrufen.

- 00:02:52

Also wer würde mir helfen, wo wüsste ich sicher, dass da ein offenes Ohr wäre, also

- 00:02:57

diese Fragen.

- 00:02:58

Das wären dann aber die Freunde schon in einer sehr engen Beziehung, also in einer vertrauensvollen

- 00:03:03

Beziehung.

- 00:03:04

Das ist ja nur ein Teil unseres sozialen Netz, diese ganz engen Kontakte.

- 00:03:09

Das wäre jetzt auch die nächste Frage des sozialen Netzwerks.

- 00:03:12

Es ist ja riesengroß, kann man das so ein bisschen aufdröseln, wer ist da drin, wer tut

- 00:03:16

uns gut, was genau ist ein soziales Netzwerk?

- 00:03:19

Ja, das ist auch oftmals so, dass man da vielleicht meinen könnte, mehr hilft mehr, so ist es

- 00:03:25

aber nicht ganz im Gegenteil.

- 00:03:26

Wir wissen sogar, dass wir maximal 15, also enge bekannte Freunde aushalten und kognitiv,

- **00:03:34**

also in unserem Kopf, mit unserem Gehirn, in unseren Gedanken verarbeiten können.

- **00:03:39**

Und wenn ich jetzt mehr als 15 Menschen habe, mit denen ich Zeit verbringen will und Sachen

- **00:03:44**

erleben möchte, dann bringt mich das auch wieder unter Stress und unter Druck.

- **00:03:48**

Das heißt, es ist wirklich so, mehr ist oftmals wirklich schädlicher.

- **00:03:52**

Also gibt auch Untersuchungen, die zeigen, dass eine niedrigere Resilienz auch damit verbunden

- **00:03:57**

ist, wenn wir zu viele Kontakte haben.

- **00:03:59**

Und zwar jetzt nicht nur im Bekanntenkreis, wenn ich mal irgendjemanden sehe, das ist

- **00:04:03**

natürlich nicht damit gemeint, sondern wenn ich jetzt wirklich Leute habe, mit denen ich

- 00:04:06

dann auch irgendwas unternehmen möchte.

- 00:04:08

Also so ein Freundeskreis sollte so 15 Menschen umfassen und dann haben wir so maximal 150 Menschen,

- 00:04:16

die wir überhaupt in unserem gesamten sozialen Netzwerk, wo wir auch alle beruflichen Kontakte,

- 00:04:21

alle familiären Kontakte mitzählen und mehr schaffen wir nicht.

- 00:04:26

Also das ist nicht möglich für uns.

- 00:04:27

Und da sieht man ja gleich, dass das in unserer Gesellschaft, wo wir ja jetzt alles muss vernetzt

- 00:04:32

sein und die ganzen auch Social Media Kontakte, dass das zwei Seiten hat.

- 00:04:38

Also das ist dann nicht nur gut sein muss.

- 00:04:40

Ich denke jetzt so an mich, ich habe manchmal wirklich Probleme, Termine zu finden für

- 00:04:45

Freunde und habe irgendwann mal angefangen, richtig auszusieben.

- 00:04:49

Also das klingt jetzt total hart, aber ich habe dann überlegt, mit wem möchte ich noch

- 00:04:53

weiter befreundet sein, was kann ich pflegen?

- 00:04:55

Das ist doch n sinnvoll eigentlich zu tun, oder?

- 00:04:58

Auf jeden Fall.

- 00:04:59

Also man muss sich ja überlegen, wir haben 24 Stunden Zeit und ich habe ein Kontingent

- 00:05:03

an 100 Prozent Energie.

- 00:05:05

Also ich stelle mir das immer vor wie so ein Kuchen, ein Runderkuchen, Käsekuchen rund.

- 00:05:10

Da sind halt, weiß ich nicht, acht Stückchen drin und dann wenn ich neunte, so dann zehntes

- 00:05:14

Will, dann muss ich halt vom anderen Stück was abschneiden.

- 00:05:16

Und ich habe nicht mehr, es gibt nicht mehr und ich muss das verteilen.

- 00:05:21

Und wenn ich natürlich jetzt meine 24 Stunden, meine Energiekuchen, Käsekuchen bildlich gesprochen

- 00:05:27

auf 50 Freundschaften verteilen möchte, zusätzlich aber noch ein Vollzeitjob habe, Kinderbetreuze,

- 00:05:34

selber Kinder habe oder ne Partnerschaft pflegen möchte, dann ist es nicht mehr realistisch,

- 00:05:39

das überhaupt zu können.

- 00:05:41

Es ist nicht mehr möglich.

- 00:05:42

Und deswegen ist unsere Aufgabe zu priorisieren und uns darauf zu konzentrieren, was ist wirklich

- 00:05:47

wichtig.

- 00:05:48

Und bei der Priorisierung, Entschuldigung, ganz kurz, bei der Priorisierung ist es ja

- 00:05:52

auch so, dass es, dass das nicht egoistisch ist, dann zu sagen, boah ey, auf den kann

- 00:05:57

ich verzichten, weil der kostet mich nur Energie, sondern es geht ja auch wirklich darum,

- 00:06:02

für was ist es denn dann auch gut, so ne Beziehung aufrecht zu erhalten.

- 00:06:05

Es ist ja auch ne beidseitige Geschichte.

- 00:06:08

Also es ist ja, wenn eine Beziehung mir nichts bringt und einfach nur nervt, dann ist es

- 00:06:13

meistens für den anderen ja auch nicht besonders fruchtbar oder fruchtvoll.

- 00:06:17

Insofern ist es ja immer ein Kontext, eine Kontextgeschichte und nicht so ich entscheide

- 00:06:21

und nur ich bin derjenige, der jetzt egoistisch mein soziales Netz analysiert und dann im

- 00:06:26

besten Fall auch ein bisschen reduziert.

- 00:06:28

Oder in manchen Fällen.

- 00:06:29

Ein bisschen kam ich mir so vor, aber es geht danach einfach besser.

- 00:06:33

Also es ist tatsächlich so, weil man dann weiß, okay, das sind die Leute, auf die konzentriere

- 00:06:37

ich mich, da haben wir beiderseitig was von.

- 00:06:40

Genau.

- 00:06:41

Ja, ja.

- 00:06:42

Sie haben es schon fast beantwortet.

- 00:06:45

Also wir sind Vernetzter denn je und trotzdem vereinsamen.

- 00:06:48

Irgendwie gefühlt immer mehr Menschen und haben doch kein soziales Netz, das uns in

- 00:06:52

Krisen halt gibt.

- 00:06:53

Das kann eben sein, weil man zu viele Kontakte hat oder wie kann das sein?

- 00:06:57

Vielleicht auch, also der Grund könnte ja daran liegen.

- 00:07:03

Also es gibt da jetzt keine abschließende Antwort drauf, dass wir müssen so ein bisschen

- 00:07:06

brainstormen und was man halt sich so aus den Studien zusammensuchen kann und aus der

- 00:07:09

Erfahrung jetzt in der Arbeit mit Menschen.

- 00:07:11

Aber wenn wir jetzt überlegen, dass Beziehung bedeutet, Beziehungsgestaltung, dass wir uns

- 00:07:16

auf jemanden einlassen, dass wir selbst von uns erzählen, dass wir gemeinsame Zeit und

- 00:07:20

gemeinsame Erlebnisse haben, dann braucht das ja eben Aufmerksamkeit neben der Zeit.

- 00:07:26

Und Aufmerksamkeit heißt ja sowas wie wirklich Achtsamkeit im Moment sein, mit demjenigen

- 00:07:31

zusammen sein.

- 00:07:32

Und von Zeit haben wir ja alle zu wenig.

- 00:07:35

Also viele, viele, viele.

- 00:07:36

Es gibt natürlich auch anderswo Menschen, die langweilen sich oder haben keine Beschäftigung.

- 00:07:40

Wenn ich jetzt zum Beispiel an Menschen denke, die arbeitslos geworden sind, das gibt es

- 00:07:44

natürlich auch.

- 00:07:45

Also der Großteil ist, beschäftigt er denn je.

- 00:07:47

Aber es gibt natürlich auch eine Gruppe von Menschen, die vielleicht durch Erkrankungen

- **00:07:50**

oder Arbeitsverlust, Arbeitsplatzverlust ein Leben haben, in dem sie sich überhaupt

- **00:07:55**

nicht beschäftigt fühlen, ganz nutzlos und so weiter.

- **00:07:58**

Also das dürfen wir auch in diesem Gespräch nicht vernachlässigen.

- **00:08:01**

Aber der Durchschnittsmensch, der jetzt auch bei mir im Coaching ist oder den ich in Workshops

- **00:08:05**

kennenlerne oder wenn ich auch an mich selbst denke, hat zu wenig Zeit und dann wird alles

- **00:08:10**

oberflächlich.

- **00:08:11**

Und dann lassen wir uns nicht mehr ein.

- **00:08:13**

Und dann sind wir nicht mehr in Resonanz und dann lassen wir uns auch nicht mehr berühren

- **00:08:18**

und dann werden auch bestimmte Botenstoffe nicht mehr ausgeschüttet.

- 00:08:21

Und das in sozialen Kontakten ist, dass dieses Oxythusion, das ist so ein Kuschelhormon,

- 00:08:27

kann man sagen.

- 00:08:28

Das bedeutet, dass wir in Verbindung treten.

- 00:08:30

Das macht uns entspannt.

- 00:08:32

Das reduziert tatsächlich unsere Anspannung und unser Stresslevel.

- 00:08:35

Das macht uns zufrieden, wohlig, so das Gefühl von, oh, hier ist Kuschellicht, da möchte

- 00:08:39

ich gerne sein.

- 00:08:40

Und das brauchen wir.

- 00:08:42

Und wenn wir uns diese Zeit nicht mehr nehmen, dann haben wir diese Erfahrung nicht.

- 00:08:47

Und dann werden wir immer mehr in diesem Stressrat bleiben und haben gar nicht mehr diese Entspannungsmomente,

- 00:08:54

wo wir in Aufmerksamkeit und in Resonanz mit anderen sind.

- 00:08:58

Und ich glaube, wir machen dann zwar vielleicht die Termine, also wie Sie auch gesagt haben,

- 00:09:03

dann haben wir da so ein Disarminen-Tudu, also okay, da muss ich jetzt aber hier noch meine

- 00:09:06

Freundin treffen.

- 00:09:07

Und dann sitzen wir da und sind aber vielleicht mit unseren Gedanken schon woanders oder denken

- 00:09:11

uns, oh, wie kriege ich das jetzt noch und warte, ich muss noch das machen und wann

- 00:09:13

muss ich ins Bett.

- 00:09:14

Also es gibt nicht mehr so viele Momente, wo wir uns wirklich einlassen, weil wir so getrieben

- 00:09:20

sind.

- 00:09:21

Und das ist, glaube ich, einer der Faktoren, der da eine große Rolle spielt.

- 00:09:25

Also eigentlich könnte man den Podcast ja schon abbrechen, mein Learning ist total klar.

- 00:09:29

Es gibt schon noch mehr zu erziehen.

- 00:09:33

Ehrlich?

- 00:09:34

Ja, aber ich muss wirklich reduzieren, ich muss wirklich runterfahren, um selber resilienter

- 00:09:42

zu werden, um selber in mir selbst zu sein.

- 00:09:45

Das habe ich jetzt so wirklich mitgenommen.

- 00:09:47

Das ist, glaube ich, ganz wichtig für ganz viele Menschen.

- 00:09:50

Für ganz viele Menschen ist es eher die Aufgabe der Reduktion.

- 00:09:54

Also es ist natürlich total kontraintuitiv in der Welt, in der wir leben, geht es ja immer

- 00:09:57

um mehr und schneller und ich will brauche und denke, ich brauche mehr.

- 00:10:00

Aber eigentlich ist es eher die Frage des Reduktionismus, worauf konzentriere ich mich, was ist denn

- 00:10:05

wirklich auch dann nachhaltig sinnvoll für mich und energiszbändig und was hilft mir

- 00:10:12

denn wirklich für ein gelingendes Leben, was ist da der Beitrag.

- 00:10:15

Aber ich möchte unbedingt betonen, dass es ja die andere Seite schon auch gibt.

- 00:10:19

Es gibt ja sehr viele Menschen, die haben gerade in Städten ein Riesenproblem und das ist dann

- 00:10:23

bis zweite das Gefühl der Einsamkeit, die wir sind in Städten mit Millionen von Menschen,

- 00:10:29

aber fühlen uns da total einsam, weil eben wir es so schwer finden, solche Beziehungen,

- 00:10:35

von denen ich gerade gesprochen habe, überhaupt aufzubauen.

- 00:10:37

Also München, da wohne ich ja, das sind, ich glaube, wir haben 50 Prozent Singlerate

- 00:10:42

und Einzelwohnungen, also diese Vereinzelung der Gesellschaft, die ist natürlich ein Riesenthema.

- 00:10:48

Und da habe ich dann, habe ich das Gefühl, ich habe wegen dem Job vielleicht keine Zeit oder

- 00:10:54

ich habe aber auch das Gefühl, kein Mensch ist ansprechbar so richtig.

- 00:10:57

Wir sind alle irgendwie so mit dem Kopf im Handy versunken.

- 00:11:01

Wo sitzt man denn mal so und schaut sich gegenseitig an?

- 00:11:04

Also es ist ja alles in dieser Einiegelung, in dem eigentlich ein Rückzug.

- **00:11:09**

Eigentlich sind wir im sozialen Rückzug und die Covid oder Corona-Pandemie hat natürlich

- **00:11:13**

da auch einen Riesenbeitrag geleistet im Negativen.

- **00:11:16**

Und wo kommen wir denn in Kontakt?

- **00:11:18**

Also für diejenigen, die eben jetzt nicht eigentlich eine sehr tolle Situation haben

- **00:11:24**

und sagen können, ich habe ein so großes soziales Netz, ich muss es reduzieren,

- **00:11:27**

sondern die sagen, ich habe eigentlich ein kleines soziales Netz und ich muss mir da

- **00:11:31**

irgendwas aufbauen.

- **00:11:32**

Die haben da ja auch Riesenprobleme damit.

- **00:11:34**

Das Internet kann da ja helfen.

- 00:11:38

Also für Menschen mit viel Kontakt ist das eher so ein Fluch und für die anderen dann

- 00:11:43

vielleicht doch ein Segen, oder?

- 00:11:44

Ja, es ist für alle kann es beides sein.

- 00:11:48

Es kommt ja immer auf die Nutzung drauf an.

- 00:11:51

Also was auf jeden Fall ein Phänomen ist, was noch nicht so gut beleuchtet ist wissenschaftlich,

- 00:11:57

aber was immer klarer wird, ist das Beispiel, also die Dating-Plattformen, also nennen wir

- 00:12:02

jetzt wirklich mal so Klassiker wie Tinder, dass die dazu führen, dass die Frustration

- 00:12:06

bei den Menschen teilweise aber deutlich größer wird.

- 00:12:09

Also dass da dann ein Angebot herrscht, also so kannst du jede haben oder jeden haben

- 00:12:16

und wenn es dann aber um das Reale geht, ist plötzlich klar, naja so ist es halt doch nicht

- 00:12:21

oder dann wird nicht geantwortet oder es ist Kontaktabbrüche, der Bereich des Ghostings

- 00:12:27

ist ja auch was, was so ein bisschen in den letzten Jahren populär geworden ist, dieser

- 00:12:33

Begriff, also da verschwindet einfach jemand ohne irgendwie zu erklären, was jetzt los

- 00:12:36

ist.

- 00:12:37

Und das macht es ja oftmals auch gerade im sozialen Kontext noch schwerer.

- 00:12:42

Also wenn ich dann da auch noch die Frustration habe, dann nehme ich diese Frustration aus

- 00:12:46

der digitalen Welt ja auch in die reale Welt mit.

- 00:12:49

Und das ist ein Riesenthema, was auch sicherlich beiträgt, dass Menschen in die Verbitterung

- 00:12:55

gehen, auch in depressive Stimmungslagen oder auch vielleicht sogar so Ansätze von sozialen

- 00:13:00

Ängsten entwickeln, weil sie sagen, boah ich traue mich gar nicht jemanden anzusprechen,

- 00:13:03

ich wurde jetzt schon 80 mal abgewiesen und was soll ich denn jetzt machen, also ich traue

- 00:13:09

mich ja gar nicht mehr.

- 00:13:10

Also das ist tatsächlich, also das ist der Fluch und der Segen ist natürlich klar, man

- 00:13:16

kann auch nun immer auf der Couch ganz bequem in Kontakte treten, aber bis man da echte

- 00:13:21

tiefe Kontakte hat, ist das schon auch echt eine Zeit und eine Aufgabe.

- 00:13:26

Also zur Anbahnung glaube ich ist es gut, also je nachdem was man sucht, aber es ist dieser

- **00:13:31**

Schritt, das dann ins reale Leben zu bringen, ist oftmals mit einer noch größeren Hemmung

- **00:13:38**

vergesellschaftet, als wäre mir uns direkt in der realen Welt treffen.

- **00:13:41**

Ja das wäre jetzt so meine nächste Frage gewesen, also im Internet das ist ja leicht

- **00:13:45**

her, jemanden anzusprechen, aber das dann aufs reale Leben zu übertragen, jetzt dann doch

- **00:13:51**

plötzlich an einem Tisch gegenüber zu sitzen und da eine Konversation zu machen, das ist

- **00:13:54**

wahnsinnig schwer, aber genau das braucht man ja eigentlich für eine gute Beziehung,

- **00:13:58**

oder?

- **00:13:59**

Ja, auf jeden Fall und dieser Rückzug, also muss ich es ja so vorstellen, der Rückzug,

- 00:14:04

also dass wir uns eben Sachen nicht trauen und eher in unserer Komfortzone bleiben und

- 00:14:08

sagen, ah, jetzt muss ich nicht mehr rausgehen und ich muss jetzt nicht irgendwie beim weggehen,

- 00:14:12

jemanden ansprechen sollen, ich mache das jetzt mal so in dem geschützten Rahmen bei mir

- 00:14:15

zu Hause per App.

- 00:14:17

Das bringt uns ja immer mehr in einen kleineren Handlungsspiramen, also der Kreis, in dem

- 00:14:24

wir uns souverän bewegen, wird immer kleiner, weil mit weniger Exposition, mit weniger,

- 00:14:30

ich mache etwas auch wenn es mir ein bisschen schwer fällt, mit mehr Rückzug wird die

- 00:14:34

Angst immer größer und das ist eben das, was wir zum Beispiel während Corona oder

- 00:14:39

nach Corona gesehen haben, dass Leute, die vielleicht davor sehr sozial auch unterwegs

- **00:14:43**

waren, also auch mal in, weiß ich nicht, auf Abendveranstaltungen, also das haben wir zum

- **00:14:47**

Beispiel bei uns im Kitchen to Soul so erlebt, da hatten wir regelmäßig Abendsveranstaltungen,

- **00:14:51**

Workshop Vorträge, das war nie ein Thema, das da die Leute vor Ort waren und dann als

- **00:14:56**

dann quasi wieder das in Anführungszeichen normale Leben kam, waren dann Gäste da, die

- **00:15:01**

gesagt haben, boah, dass ich fühle mich jetzt echt erstmal unwohl hier, ich muss mich echt

- **00:15:05**

überwinden, wieder rauszugehen und nicht aus Angst vor einer Infektion, sondern, ah, da

- **00:15:11**

sind jetzt Menschen und wie verhalte ich mich da jetzt und was mache ich da?

- **00:15:14**

Also durch diese Gewohnheit, das Alleinseins im Rückzug zu sein, sich da nicht verletzlich

- **00:15:20**

zu zeigen oder auch mal exponiert mit der Gefahr, auch mal der Ablehnung, reduziert sich unser

- **00:15:25**

Handlungsspielraum und wir, ja, wir schlafen da so ein bisschen ein, was unsere Fähigkeiten

- **00:15:29**

in dem Bereich dann betrifft.

- **00:15:31**

Das heißt, die moderne Welt wächst vielen über den Kopf?

- **00:15:35**

Ja, das würde ich schon, also auf jeden Fall, wir schon sagen vielen, ja nicht allen, aber

- **00:15:40**

es ist, viele fühlen sich, das zeigen ja auch die Studien, die Daten von Krankenkassen,

- **00:15:46**

viele fühlen sich subjektiv sehr stark gestresst, überfordert und ein wirklich wesentlicher

- **00:15:54**

Grund aus meiner Sicht und nicht nur aus meiner, sondern natürlich andere Wissenschaftler,

- 00:15:57

die darüber schreiben und forschen, wirklich, weil unsere sozialen Netze nicht mehr die

- 00:16:02

Qualität haben, vielleicht in der Quantität gar nicht so schlecht sind, aber die Qualität

- 00:16:06

hat sich durchaus verändert.

- 00:16:08

Und dadurch, dass sich die Qualität verändert hat, ist einfach unsere Resilienz nicht mehr

- 00:16:14

so vorhanden?

- 00:16:15

Ja, richtig.

- 00:16:16

Also, wenn wir, wenn wir davon ausgehen, was wir durchaus können, dass eben das soziale

- 00:16:23

Netz durch diese Faktoren der Unterstützung, also wir bekommen Unterstützung, aber wir

- 00:16:28

geben auch Unterstützung, also dieses Beizartikel, dass das dazu beiträgt, dass wir mit Herausforderungen

- 00:16:35

und Krisen besser umgehen können, was ja resilient sein bedeutet und das jetzt nicht mehr so

- 00:16:41

da ist und wir aber auch in diesen sozialen Kontakten nicht mehr dieses Entspannungsgefühl

- 00:16:47

haben und vor allem auch eben nicht mehr dieses Gefühl von "Ich genieße jetzt, ich

- 00:16:51

bin im Hier und Jetzt", das was ich vorher gemeint hatte, mit Resonanz sich einlassen,

- 00:16:56

dann haben wir quasi keinen Gegenspieler mehr zu den ganzen Stressmomenten im Alltag.

- 00:17:01

Und ich sage das auch oft in meinen Workshops, auch gerade bei Mitarbeitenden oder Führungskräften

- 00:17:06

in Unternehmen, die sagen, wir haben so viel zu tun und dann komme ich heim und dann ist

- 00:17:10

am Abend nur noch das Sofa, dann kann ich mich gar nicht mehr aufraffen, jemanden zu

- 00:17:14

treffen.

- 00:17:15

Das ist ja auch ein Thema, was uns davon abhält, in soziale Kontakte zu gehen, also nicht

- 00:17:19

nur die Zeit, die nicht da ist, sondern auch die Energie, die da nicht mehr da ist.

- 00:17:22

Und das ist aber genau das falsche Vorgehen, weil, also natürlich darf ich auch mal auf

- 00:17:27

der Couch alleine sitzen, logisch, es geht ums Maß.

- 00:17:30

Aber wenn ich das jetzt jeden Tag mache, dann habe ich quasi wirklich am Abend keine sinnvolle,

- 00:17:37

deutliche Alternative, die meinen Adrenalin- und Cortisol-Spiegel, also meine Aktivierung,

- 00:17:44

meine Stresshormone reduziert.

- 00:17:45

Und ich müsste ja genau andersrum denken und sagen, genau dann, wenn ich gestresst bin,

- 00:17:50

muss ich absichtlich, absichtsvoll soziale Kontakte pflegen, weil ich dadurch Entspannung,

- 00:17:57

Weitblick und gute Gefühle generieren kann.

- 00:17:59

Es ist meistens so, ich kann es ja aus eigener Erfahrung sagen, wenn man sich dann aufrafft,

- 00:18:03

mal rauszugehen, kommt man zurück und denkt sich jedes Mal, boah, das war so gut, das

- 00:18:07

muss ich wieder machen.

- 00:18:08

Also das ist immer so dieses Learning, wenn man rausgeht, aber es ist wahnsinnig schwer,

- 00:18:12

sich aufzuraffen.

- 00:18:13

Ja, weil wir eben, genau das ist wirklich dieser Punkt, wir sind schon mit dem, was

- 00:18:17

wir sonst haben und vor allem natürlich auch mit der Informationsflut und da spielen

- 00:18:21

die sozialen Medien eine riesen Rolle oder überhaupt internet die Medien eine Rolle,

- **00:18:26**

sind wir dann schon so am Limit, dass wir sagen, boah, also ich kann jetzt nicht mehr.

- **00:18:30**

Und dann stopfen manche die sozialen Kontakte ausschließlich auf den Samstag oder den Sonntag

- **00:18:34**

und sind dann aber ganz, also schon gestresst in der Woche, weil sie wissen, oh Gott am

- **00:18:38**

Wochenende muss ich jetzt noch dann zum Brunch und dann den und die treffen.

- **00:18:43**

Und das ist natürlich total blöd, wenn dann das auch wieder zu einem To-do wird, zu einem

- **00:18:48**

Muss, das ist wirklich schade, weil es geht ja eigentlich genau darum, Hedonismus ins

- **00:18:55**

Leben zu bekommen.

- **00:18:56**

Also das Schöne, das Gute, das Wohlbefinden, die guten Gefühle, weil wir ja so viel eh schon

- 00:19:02

schlechte Nachrichten und schlechte Gefühle haben und wir brauchen diesen Gegenpart und

- 00:19:09

der wird offensichtlich gerade einfach kleiner der Gegenpart.

- 00:19:12

Das ist das negative Überwiegt massiv in der Wahrnehmung.

- 00:19:17

Es ist subjektiv übrigens.

- 00:19:19

Ich habe mir als nächste Frage aufgeschrieben, ob wir uns nur für uns selbst interessieren,

- 00:19:24

ob wir egoistisch geworden sind, aber das haben wir glaube ich gerade beantwortet.

- 00:19:27

Sind wir eigentlich nicht, sondern es ist einfach zu viel.

- 00:19:30

Ja, genau.

- 00:19:31

Und wenn man im Stress ist und wenn es zu viel ist, man überfordert ist, dann ist man

- 00:19:37

ja in so einem negativen Stress.

- **00:19:39**

Dann sind wir ja evolutionsbiologisch gesehen in einem Kampf- und Fluchtmodus, also wie

- **00:19:44**

wenn da Tiger stehen würden und wir müssten die ganze Zeit um unser Überleben kämpfen

- **00:19:48**

und unser Gehirn hat, also für unser Gehirn, wir sind im Gehirn noch in der Steinzeit so

- **00:19:52**

ungefähr und da haben wir immer noch dieselben körperlichen Reaktionen.

- **00:19:56**

Und das enkt uns ein im Denken.

- **00:19:59**

Also wenn wir im Stress sind, dann werden wir schon egoistischer, weil wir keine Weizsicht

- **00:20:03**

mehr haben, wir können nicht mehr gut zuhören, wir sind nicht mehr für den anderen da, wir

- **00:20:08**

verlieren unsere Empathie, wir werden zynischer, wir werden distanzierter, das heben wir ja

- 00:20:13

jetzt gerade was in der Gesellschaft und in der ja auch politischen Gesellschaft passiert.

- 00:20:17

Also das ist quasi die Konsequenz.

- 00:20:21

Und da kann man natürlich jetzt, kann man sagen, wir sind da Opfer des Systems, da haben

- 00:20:27

wir ja gar keine Verantwortung, die wir tragen können, da würde ich sagen, nee, das stimmt

- 00:20:30

nicht, wir haben da sehr wohl eine Entscheidungsfreiheit und auch eine Verantwortung, unser Leben so zu gestalten,

- 00:20:35

dass es nicht egoistisch wird.

- 00:20:37

Und gleichzeitig sind wir natürlich auch einem System ausgesetzt, was es sehr, sehr schwer

- 00:20:42

macht, da eben die Empathie aufrecht zu erhalten oder das Mitgefühl für andere.

- 00:20:49

Und insofern werden wir schon eine egoistischere Gesellschaft, weil wir stärker im Stress sind

- **00:20:53**

und dadurch automatisiert immer nur für uns kämpfen.

- **00:20:57**

Wir kämpfen ums Überleben und da haben andere da nicht mehr so viel Raum.

- **00:21:01**

Dann kümmern wir uns jetzt darum, dass es besser wird und suchen mal Kurzstrategien

- **00:21:04**

und Lösungsansätze bzw. machen Sie das für uns.

- **00:21:09**

Gibt es Tipps oder Tricks, wie ich mir ein stabiles soziales Netzwerk aufbauen kann?

- **00:21:15**

Ich denke, es beginnt mit der Entscheidung.

- **00:21:18**

Also eigentlich immer, wenn man Verhalten verändern will oder sich etwas anders im Leben gestalten

- **00:21:23**

möchte, dann ist es eine klare Entscheidung, die ich treffe und mir sage, ich weiß wofür

- **00:21:30**

es ist mir so wichtig, ich räume den Priorität ein.

- **00:21:33**

Also die Entscheidung dafür beispielsweise zu sagen, ich reduziere etwas anderes und nehme

- **00:21:40**

dafür ein paar soziale Kontakte mehr in den Fokus.

- **00:21:44**

Und diese Entscheidung treffe ich dann zum Beispiel mit einer Methode, dass ich mir mal

- **00:21:48**

mein soziales Netz aufzeichne, dass ich überhaupt einen Überblick bekomme.

- **00:21:52**

Also da könnte man sich selbst in die Mitte schreiben oder ein Foto von sich hinkleben

- **00:21:56**

und jetzt nicht aus egoistischen Gründen, sondern um das zu visualisieren.

- **00:22:00**

Und dann würde man außenrum so die Namen von beruflichen und privaten und familiären

- **00:22:05**

Kontakten schreiben.

- **00:22:07**

Da dürfen auch Haustiere drauf übrigens, weil die sind ja auch Kontakte auch auf emotionaler

- 00:22:13

Ebene und brauchen auch Aufmerksamkeit und Zeit, also Lebewesen.

- 00:22:17

Und dann ortet man die an und dann schaut man mal, okay, wer steht mir sehr nahe, emotional,

- 00:22:23

also wer ist mir sehr wichtig und steht mir sehr nahe und wer ist mir nicht so nahe, emotional.

- 00:22:28

Und dann überlegt man sich, wer raubt ganz viel Energie, wer gibt mir ganz viel Energie

- 00:22:35

und ist es dauerhaft oder ist es weniger dauerhaft?

- 00:22:37

Also es ist ja durchaus so, dass in Beziehungen es auszuhalten ist, dass der andere auch mal

- 00:22:43

schwierig ist und auch mal sehr viel Energie kostet.

- 00:22:46

Das ist jetzt nicht die Kriterium, dass ich sage, ich brauche nur Freunde, die es immer

- 00:22:50

locker und flockig und leicht mit mir machen, sondern es darf ja durchaus eben auch traurige

- 00:22:55

und schwierige Phasen geben.

- 00:22:56

Das ist ja vollkommen fein und auch übrigens Resilienz fördernd, also dass wir nicht immer

- 00:23:00

nur gucken, wie machen wir es uns ganz leicht, sondern schon auch gucken, wie gehen wir durch

- 00:23:04

die schwierige Zeiten durch und bleiben da dran, haben Durchhaltevermögen.

- 00:23:08

Also das eher so unterm Strich, also wenn ich jetzt, also ganz wirklich häufiges Beispiel,

- 00:23:13

die Schwiegermutter.

- 00:23:14

Und die, es ist so lustig, aber ich kriege das in unterschiedlichen Kontexten immer

- 00:23:19

wieder und dann sagen die, manchmal schauen die sich dann diese Visualisierung an, meine

- **00:23:22**

Code schießt beispielsweise und sagen ja, also ganz ehrlich, wir verbringen jeden Sonntag

- **00:23:26**

bei den Schwiegertättern, aber ich finde es furchtbar und ich komme dann immer genervt

- **00:23:31**

und gestresst nach Hause.

- **00:23:32**

Ja und dann muss man sich halt überlegen, ist das dann meine Priorisierung, will ich

- **00:23:37**

das weiter machen, welche Entscheidung treffe ich oder andere Situationen auch in, wenn

- **00:23:42**

es zum Beispiel um Angehörige von psychisch Erkrankten geht oder von Menschen, die alt

- **00:23:47**

sind, Demenz, also vielleicht Eltern, die schon Demenz haben, die vielleicht im Pflegeheim

- **00:23:51**

sind, also auch solche, also Carearbeit in nicht nur Kinderberechtigung, aber auch in

- 00:23:57

sondern familiär in anderen Bereich ist natürlich ein Riesenfaktor des sozialen Netz,

- 00:23:59

der auch wahnsinnig viel Zeit kosten kann. Aber auch da darf ich mir überlegen,

- 00:24:02

muss ich jetzt jeden Abend dahin und denjenigen besuchen oder ist es nicht vielleicht auch geschickt,

- 00:24:08

da nur zweimal die Woche zu kommen, weil dann auch die Qualität der Besuche wieder viel besser wird.

- 00:24:13

Also so dieses auch eben so wirklich mal sich zu hinter fragen und dann kann ich erst mal auf

- 00:24:18

Basis dessen eine Entscheidung treffen. Was tut mir eigentlich gut? Was brauche ich oder brauche

- 00:24:24

ich gar niemanden? Muss ich reduzieren oder sehe ich, poh, ich bin umgezogen. Es übrigens auch

- 00:24:29

ein Riesenfaktor unserer Zeit, dass wir ja nicht mehr so, also wir haben unsere sozialen Kontakte

- 00:24:33

nicht mehr so stabil, sondern dann ziehen wir um und poh, was mache ich denn jetzt? Wie finde

- **00:24:37**

ich denn in München jetzt neue Kontakte? Da muss ich ja erst mal gucken, wie kriege ich das hin?

- **00:24:41**

Also aber aus dieser Visualisierung ergibt sich ja schon mal ganz viel, wo ich selber gucken kann,

- **00:24:46**

wie möchte ich und wo möchte ich ansetzen. Wenn ich jetzt jemand bin, der wenig Kontakte da auf

- **00:24:53**

meinem Board hat und ich merke vielleicht ist es zu wenig, wie gehe ich dann vor? Schaue ich dann

- **00:24:58**

in welcher Lücke fehlt mir jemand und gehe dann kizielt suchen oder was mache ich dann? Ja, das ist

- **00:25:05**

also, sie meinen mit Lücke im Sinne von ist es beruflich privat oder so, dass sie da gucken,

- **00:25:11**

in welchem Bereich. Genau, also dass ich einfach so schaue und ja genau, ich habe jetzt jemand mit

- **00:25:14**

dem kann ich super quatschen über Family und Kinder und weiß was ich und dann habe ich jemand,

- **00:25:18**

der ja, der gibt mir einfach ganz viel Leichtigkeit, aber dann fehlt mir irgendwie jemand im

- **00:25:24**

beruflichen, dass man berufliche nehmen, ja, mit dem ich ja enger verbandet. Ja, das ist übrigens

- **00:25:29**

eine ganz tolle Frage, die Sie stellen, weil genau darum geht es eben, dass ich auch nicht einen

- **00:25:33**

Menschen habe, der alles abdecken kann an Unterstützung, also an emotionaler und instrumenteller

- **00:25:38**

Unterstützung. Also instrumentell wäre, der mir mal vielleicht die Kinder abnimmt oder mal ein Bild

- **00:25:44**

an die Wand hängt oder mir auch vielleicht Geld leiht und emotional wäre, bei dem ich nicht

- **00:25:48**

aushäulen kann, der mich in Arm nimmt. So, das sind eben so auch unterschiedliche Freundschaften,

- **00:25:53**

genau, also welche Lücke vollkommen richtig und dann genau und dann ja und dann zu gucken,

- **00:25:59**

okay, was kann ich jetzt tun? Also und das ist wichtig, dass wir dann in die Selbstwirksamkeit

- **00:26:02**

kommen, es ist übrigens auch ein Resilienzfaktor, dass wir also dann nicht da sitzen zu Hause und uns

- **00:26:07**

denken so, oh die Welt ist schlecht, keiner will mich, keiner mag mich, aber ich bin immer nur zu

- **00:26:12**

Hause und maximal vielleicht auf Social Media oder im Internet unterwegs. Dann kann es ja nicht funktionieren.

- **00:26:17**

Ja, eben, aber dann ist es, aber das ist ja die Gefahr auch von den Apps oder von den Dating-Plattformen,

- **00:26:22**

dann sage ich, ah ich habe mich schon bei Münchner Singles angemeldet, aber da geht sich ja nichts

- **00:26:25**

aus, sondern dass ich dann wirklich gucke und es gibt ja große Angebote jetzt nicht, also ich denke,

- **00:26:31**

das ist auf dem Land vielleicht ein bisschen anders, aber da, also das war ja nochmal eine andere

- **00:26:35**

Situation, aber letztendlich kann man ja dann einen Sportverein finden, über den man Kontakte

- **00:26:40**

anbahnt oder eben auch Netzwerk treffen, vielleicht über den beruflichen Kontext oder was auch immer

- **00:26:47**

wieder hilft, ist, da sich mir überlege, wen kenne ich schon und kann ich den oder die so ein bisschen

- **00:26:52**

anzapfen, weil Freundeskreise ergeben sich ja oft auch, ich treffe jemanden, mit dem bin ich schon

- **00:26:56**

ein bisschen bekannt oder befreundet und über den oder die lerne ich dann neue Leute kennen, also

- **00:27:01**

das ist ja, man muss ja nicht immer von vorne anfangen, sondern man kann ja auch darüber nachdenken

- **00:27:06**

oder Mensch, habe ich nicht mal vor zehn Jahren mit jemandem hier irgendwie in der Region Kontakt

- **00:27:11**

gehabt, also alte Kontakte wiederbeleben und da ist meistens dann schon was da und dann natürlich

- 00:27:17

auch die Frage der Wahrnehmung, also so durch diese Visualisierung wird auch manchmal klar, ich habe

- 00:27:23

ja schon fünf Leute und vielleicht ist ja es sinnvoller, diese fünf Leute nochmal zu intensivieren

- 00:27:29

oder auch anders vielleicht zu versuchen, mit denen die Lücken zu schließen, als dass ich sage,

- 00:27:33

jetzt muss ich nochmal zehn neue kennen lernen, also wohin gebe ich dann auch meine Energie.

- 00:27:37

Was ist jetzt mit Menschen, die sich wahnsinnig schwer tun, rauszugehen, andere Leute anzusprechen,

- 00:27:44

was gibt es da für ein Tipp, wenn die so eine neue Beziehung eingehen wollen, wie sie die vielleicht

- 00:27:50

gleich von Anfang an positiv gestalten können oder was raten sie denen? Also wenn ich jetzt sage,

- 00:27:56

oh soziale Netzwerke, super, da kann ich ein bisschen schreiben, aber jetzt geht's raus und jetzt muss

- **00:28:01**

ich dann Kaffee trinken mit jemandem. Ja, ich glaube, also genau, also erst mal, wie komme ich

- **00:28:06**

dahin, dass ich mit dem Kaffee trink und ich glaube, die Anbahnung ist ja oft über andere Themen,

- **00:28:10**

gemeinsame Themen, also im Ehrenamt, wenn ich einmal die Woche irgendwie an der Tafel stehe und da

- **00:28:15**

Essen mit anderen ausreiche, dann lerne ich darüber ja Menschen kennen, die irgendwie mir ähnlich

- **00:28:20**

sind oder zumindest ähnliche Interessen haben und dann habe ich ja auch einen Anknüpfungspunkt

- **00:28:24**

über, was ich reden kann oder ich bin in einem Sportverein und würde vielleicht nach dem Sport

- **00:28:29**

in der Umkleidekabine jemanden fragen, kann ich da mit dir oder hast du mal Lust, noch ein Bierchen

- **00:28:33**

trinken zu gehen oder ein Glas Wein oder ich bin in einer, in einem Verband, wo wir uns für

- **00:28:39**

irgendwas politisches engagieren und da sind dann ja immer Menschen, die auch Themen mitbringen und

- **00:28:44**

über die Themen finden wir dann ja auch Ansatzpunkte und deswegen ist glaube ich dieses Blinddating,

- **00:28:48**

also so, wir setzen uns dahin und erzählen uns erstmal unseren Lebenslauf, ist natürlich viel

- **00:28:53**

komplizierter, weil also ich habe schon Freundinnen und Freunde im Umfeld gehabt, die gesagt haben,

- **00:28:57**

das kommt mir immer vor, als wäre ich im Bewerbungsgespräch und das ist auch nicht dann so sofort

- **00:29:02**

ins, ins, also so dieses Verbindende, aber wenn ich schon, also ich glaube, wenn ich über das Thema

- **00:29:06**

komme, gerade also auch Beziehungen glaube ich gestalten sich leichter den Anfang, wenn wir über

- **00:29:12**

gemeinsame Themen kommen, als wenn wir sagen, ah ich habe dein Foto gesehen und das fand ich irgendwie toll.

- **00:29:16**

Und ich, was ist jetzt mit, wenn ich jetzt sage, ich muss für meine sozialen Kontakte was tun,

- **00:29:24**

ich traue mich jetzt jemanden auch noch im echten Leben anzusprechen und dann kriege ich eine Abfuhr.

- **00:29:29**

Wie, wie verzweifel ich nicht, wie kann ich da in mir bleiben, in mir ruhen und sagen,

- **00:29:36**

jo, war blöd, jetzt mache ich weiter.

- **00:29:38**

Wahrscheinlich der erste Punkt ist sich klar zu machen, dass das total normal ist,

- **00:29:46**

dass das vorkommt und das ist das Leben und das stärkt die Resilienz. Also natürlich in einem

- **00:29:52**

Ausmaß, wenn ich jetzt immer abgelehnt werde, dann schwächt es auch, aber diese Annahme,

- **00:29:57**

dass mich alle Menschen mögen müssen und ich dann daran verzweifeln würde, wenn mich mal

- 00:30:01

irgendjemand nicht mag, das ist ja eher etwas, was unsere Widerstandsfähigkeit schwächt und was

- 00:30:07

nicht realistisch ist. Also es ist ja vollkommen logisch, dass eine Vielzahl von Menschen uns

- 00:30:13

auch doof findet. Und das gehört dazu, wenn wir aber natürlich aufgewachsen sind und unsere Eltern

- 00:30:19

uns immer, immer, immer erzählt haben, dass wir die Heroes sind und immer alles toll machen und

- 00:30:23

immer die anderen, die Deppen sind, ist es natürlich schwer zu akzeptieren, dass irgendwann mal

- 00:30:26

jemand zu uns sagt, weiß ich finde ich jetzt, also ich weiß nicht, aber ich komme mit dir nicht klar.

- 00:30:30

Und deswegen ist es ein eigentlich ein wunderbares Training, um in der Welt bestehen zu können.

- 00:30:36

Also ich würde das als Übungsplätze sehen. Ich trainiere auch mal abgelehnt zu werden und merke

- 00:30:43

dann, die Welt geht ja gar nicht unter. Also das ist ja auch wieder ein Prozess,

- **00:30:48**

das ist der Weiterentwicklung, der Persönlichkeitsentwicklung. Und wenn ich mich immer nur in einem

- **00:30:52**

Umfeld bewege, wo ich versuche, dass mich alle lieben und toll finden, dann sind wir ja auch

- **00:30:57**

nicht mehr authentisch. Und das ist ja auch das, was uns übrigens in unserer Gesellschaft gerade

- **00:31:01**

wahnsinnig unter Druck setzt. Und ich glaube wirklich, das kommt daher, weil wir das zu wenig

- **00:31:06**

erleben. Und weil es dann nicht mehr normal ist, aber es ist normal. Also ich mag doch auch nicht

- **00:31:11**

jeden und ich muss doch auch nicht jeden gut finden. Und wenn ich das aber als was normales

- **00:31:16**

akzeptiere und auch als etwas, ich werde mit der Enttäuschung der Frustration, ja die habe ich,

- **00:31:20**

aber die Gefühle gehen auch wieder vorbei. Ich werde daran nicht kaputt gehen. Das ist in Ordnung.

- 00:31:25

Ich kann das aushalten. Dann werde ich vielleicht auch nicht mehr in so rabiante Abgrenzungen

- 00:31:32

müssen, wie wir es jetzt ja auch erleben in sozialen Bereichen, dass wir auf Social Media ist mir

- 00:31:35

das massiv aufgefallen, dass wir da zum Beispiel irgendwas als Post sehen und jemand vertritt da

- 00:31:40

eine Meinung und dann kommen total krasse Abwertungen. Und das ist ja, das wollen wir ja nicht und

- 00:31:48

vielleicht ist das wie so ein Übermaß, weil wir sonst immer versuchen in unserer Bubble immer

- 00:31:52

von allen gemocht zu werden und dann irgendwo müssen wir es dann aber raushauen, nämlich gegenüber

- 00:31:57

den anderen. Und eigentlich wäre es doch schöner, wenn wir das als normaler erleben würden, weil

- 00:32:02

es einfach auch menschlicher ist, dass wir sagen, ja es gibt Leute, die mag ich und Meinungen,

- **00:32:06**

die finde ich gut, aber es gibt auch Leute, die mag ich nicht und Meinungen, die ich nicht gut finde.

- **00:32:10**

Und ich muss ja nicht mit allen, aber ich muss auch nicht die anderen alle abwerten. Und wenn

- **00:32:15**

mich jemand abweist, heißt es ja nicht, dass ich als Person abgelehnt bin, wenn wir höflich und

- **00:32:21**

respektvoll bleiben. Insofern Trainings, es ist ein Trainingsfeld, in dem ich meine Resilienz

- **00:32:25**

stärken kann und das Wichtige ist, dass ich dann, dass ich dann nicht aufhöre, dass ich nicht sage,

- **00:32:31**

"Boah, jetzt bin ich dreimal abgelehnt worden, jetzt mache ich nichts mehr", sondern dass ich sage,

- **00:32:36**

meins war halt, hat halt nicht funktioniert. Es braucht halt viele Versuche, bis ich jemanden

- **00:32:40**

finde, wo es irgendwie stimmig ist. Jetzt gibt es aber dann auch noch die Menschen, die nicht

- **00:32:47**

nur wahnsinnig viele soziale Kontakte haben, es gibt die Menschen, die eben weniger haben,

- **00:32:52**

es gibt aber auch noch die, die überall sind, die überall helfen, die dieses Helfer-Syndrom haben.

- **00:32:58**

Da kommen erst die anderen und dann kommen noch mal die anderen und noch mal und dann kommt

- **00:33:02**

lange nichts und dann kommen ich. Was haben Sie denn da als Tipp, wenn ich bemerke, das ist bei

- **00:33:08**

mir so oder wenn ich jemanden kenne und will vielleicht einem guten Freund helfen?

- **00:33:12**

Also von außen demjenigen zu helfen, das ist wahrscheinlich gar nicht so leicht,

- **00:33:18**

weil derjenige fühlt sich ja tatsächlich verantwortlich. Aber man kann schon als Außenstehner,

- **00:33:23**

also aus eigener Erfahrung, kann man etwas wirklich bewirken. Also ich zum Beispiel bin

- 00:33:29

jemand, der jetzt deutlich weniger, aber früher sehr stark dieses Überverantwortungsgefühl hatte,

- 00:33:34

jetzt nicht unbedingt im Helfer-Syndrom, sondern in der Verantwortung, ja das mache ich selbst oder

- 00:33:39

ach, da bin ich für zuständig und mich dann auch in Sachen letztendlich eingemischt habe,

- 00:33:44

die gar nicht unbedingt auf meiner Agenda lagen. Ich habe sie mir halt selbst auf meine

- 00:33:47

Agenda gezogen und das machen ja viele, die dann sagen, es ist alles so viel, wenn ich anderen

- 00:33:52

helfe oder ich bin da immer nur für andere da, weil wir uns dann Sachen aneignen oder Sachen

- 00:33:57

übernehmen, um die uns erstens niemand gebeten hat und zweitens, die vielleicht nicht mal

- 00:34:02

gewünscht sind. Und da hat es mir massiv geholfen, dass in meinem nahen Umfeld, also mein Mann und

- **00:34:09**

meine Geschäftspartnerin, die auch meine beste Freundin ist, die auch teilweise gespiegelt haben

- **00:34:14**

und gesagt haben, du bist jetzt grad gar nicht auf den Plan, du musst da jetzt dich nicht dafür

- **00:34:19**

engagieren oder da haben wir dich gar nicht darum gefragt, dass du das jetzt machst. Lass es doch

- **00:34:23**

einfach, weil durch das Einmischen oder durch das ständige Übernehmen von Sachen und sich

- **00:34:28**

verantwortlich fühlen, nimmt man ja den anderen Menschen auch Selbstverantwortung weg. Also

- **00:34:33**

so ein bisschen traut man denen ja gar nicht zu, dass die das auch selbst schaffen oder dass die

- **00:34:38**

aktiv um Hilfe bitten könnten. Das ist mal so eine Facette. Da ist übrigens so ein Spruch sehr

- **00:34:43**

hilfreich, nämlich dieses "Mein Zirkus, meine Affen", "Nicht mein Zirkus, nicht meine Affen",

- **00:34:49**

also "Mein Zirkus, mein Monkeys, nicht mein Zirkus, nicht mein Monkeys". Und das zu überlegen,

- **00:34:54**

das ist schon mal ein Riesenpacken. Das andere ist, also so kann man auch von außen spiegeln und

- **00:34:59**

sagen, du ganz ehrlich, du musst das gar nicht machen, bleib zu Hause oder ich erwarte gar nicht

- **00:35:04**

von dir, dass du die ganze Zeit das Abendessen kochst. Für mich reicht die Pizza. Also so auch

- **00:35:09**

dieses Erwartungen, die Erwartungen wirklich abzuklären und transparent zu halten. Und das andere

- **00:35:14**

ist, dass natürlich helfen schöne Gefühle macht. Also deswegen ist es so verleitend. Also soziales

- **00:35:22**

Netz ist ja eben dieses "Ich helfe und unterstütze andere". Und wir werden evolutionsbiologisch dafür

- **00:35:28**

belohnt, dass wir soziale Netze pflegen, dass wir anderen helfen, dass wir also damit als Spezials

- **00:35:32**

überleben können. Und es fühlt sich gut an. Da wird Dopamin ausgeschüttet, Endorphine und

- **00:35:36**

eben dieses Oxytocin. Und es ist einfach ein schöner Zustand. Und bei manchen ist es so,

- **00:35:40**

die generieren diesen Zustand halt unbewusst, aber trotzdem absichtlich, um dann zu sagen,

- **00:35:46**

jetzt habe ich dem geholfen, das war jetzt ein schönes Gefühl. Und das sollen wir auch tun. Das

- **00:35:50**

ist eigentlich auch das Erstrebenswerte. Davon könnten manche mehr haben. Aber andere müssten dann

- **00:35:56**

eben auch wieder das Maß finden und sagen, okay, es geht jetzt nicht nur darum, dass ich andere

- **00:36:01**

unterstütze, sondern ich brauche ja auch die Energie für mich. Weil wenn ich die nicht mehr habe,

- **00:36:05**

bin ich letztendlich für alle doch am Ende nur eine Last. Und dann wird das nämlich im Übermaß,

- **00:36:12**

also Helfer-Syndrom im Übermaß auch wieder sehr egoistisch. Und das, wenn ich das so erzähle,

- **00:36:18**

also beispielsweise auch dann ganz konkret sage, eigentlich steht hinter diesem sich zu viel

- **00:36:24**

verantwortlich fühlen und anderen zu viel helfen wollen, ein übergroßes Selbst, weil ich mich dann

- **00:36:31**

so wichtig nehme. Wenn ich das so sage, dann klackts manchmal und dann verstehen vielleicht

- **00:36:38**

manche Zuhörer so, ah, okay, es ist ja nicht nur gut für die anderen, was ich da tue. Also es ist

- **00:36:43**

ja nicht nur selbstlos, sondern es hat ja schon auch was mit meinem Ego zu tun. Und das kann

- **00:36:48**

vielleicht dabei helfen, dann es eben nicht als egoistisch zu empfinden, zu sagen, ich mache

- **00:36:54**

jetzt mal Dinge nicht oder ich kümmere mich jetzt mal eher um mich und bin dann nicht immer für die

- 00:37:00

anderen da, sondern dass ich sage, nie, es ist ja eigentlich, es ist ja eigentlich fürsorglich,

- 00:37:04

wenn ich mich um mich kümmere, um Energie zu haben, qualitativ gute Energie für den anderen und

- 00:37:10

dann in einer eher Gelassenheit mit dem anderen auch bin. Weil wenn ich zu viel helfe, werde ich

- 00:37:16

ja auch gereizt, gestresst und dann bin ich ja wieder eigentlich eingengt und nicht mehr zugänglich.

- 00:37:21

Und dann gibt es nicht mehr diese Quality-Time oder diese Resonanz und das Hedonistische.

- 00:37:27

Das heißt, ich mache mir dann wieder eine Liste, schreibe auf, was ich alles für andere tue und

- 00:37:32

streiche. Super Idee. Also dieses visualisieren und wirklich visualisieren oder auch den anderen

- 00:37:39

Fragen, was wünschst du dir von mir? Oder was ist denn deine Erwartung? Also ich fand die Idee mit

- **00:37:45**

der Pizza super, weil also gerade so als Mutter, Hausfrau nebenher arbeiten und alles und dann macht

- **00:37:53**

man auch noch das super Abendessen und das ist die Frage, muss es denn sein? Und das ist so

- **00:37:57**

abklären, oder? Ja und es ist auch so, dass wir dann oder viele sagen, ja dann habe ich ein

- **00:38:01**

schlechtes Gewissen, ich kann doch jetzt irgendwie nicht meine Familie oder meine Kinder nicht abholen

- **00:38:06**

und die müssen dann den Weg alleine gehen von der Schule beispielsweise heim oder ich habe

- **00:38:09**

schlechtes Gewissen, wenn ich da nicht zu Hause bin, wenn mein Ehemann heim kommt oder andersrum

- **00:38:12**

oder wie auch immer. Und das ist ja oft, das basiert ja ausschließlich auf unseren, also nicht

- **00:38:19**

ausschließlich, aber es basiert ja oft auf unseren Fantasien, was andere von uns sich wünschen und

- 00:38:24

erwarten und dann kann es schon auch mal ein unschönes Erwachen sein, wenn dann der Partner oder

- 00:38:29

die Partnerin sagt, du ich bin auch ganz froh, wenn ich mal alleine zu Hause bin, du musst nicht

- 00:38:33

jeden Abend da sein. Ja also es ist ja nicht, es ist ja oft nur angenommen und nicht real und das

- 00:38:39

abzuklären, das bringt ganz viel Freiheit auf beiden oder auf mehreren Seiten, auf allen

- 00:38:44

Beteiligten Seiten und auch die Kinder werden sagen, du ich find es ganz schön, wenn du einfach am

- 00:38:47

Tisch sitzt anstelle in der Küche stehst und dann lieber entspannt mit einer Pizza am Tisch als

- 00:38:52

gereizt in der Küche mit einem Dreigängemenü. Also ja es geht ja dann um die zwischenmenschliche

- 00:38:59

Qualität und nicht unbedingt um die Essensqualität. Also ich finde Erwartungen abklären, das ist

- **00:39:05**

glaube ich, das hilft vielen einfach mal drüber sprechen. Muss das dann sein? Was ist denn jetzt,

- **00:39:11**

wenn ich, das haben wir vorhin schon mit der Schwiegermutter angesprochen, was ist denn,

- **00:39:15**

wenn ich jetzt so Menschen in meinem Umfeld hab, denen ich nicht entkommen kann? Es ist die Tante,

- **00:39:20**

die Cousine oder irgendjemand, die mir aber nicht so gut tun. Wie gehe ich mit denen um? Ich

- **00:39:27**

kann die ja nicht einfach rausstreichen. Ja da würde ich jetzt fragen, wieso nicht? Weil es die

- **00:39:32**

Tante ist und die zur Familienfeier kommt und das schon immer so war? Ja genau, also das ist

- **00:39:38**

natürlich mein Braut, da schon auch ein bisschen Mut ist, immer da gewesen in Frage zu stellen,

- **00:39:42**

nur weil ich mit jemandem verwandt bin, ist es jetzt nicht unbedingt so, dass ich diesen Menschen

- **00:39:47**

als mein soziales Netz gewählt hätte. Also das kann ja ganz anders sein, das ist ja oft so. Und

- **00:39:53**

es muss ja auch nicht ein Abbruch geben. Also ich muss ja nicht sagen, ich kann dann zu keiner

- **00:39:57**

Familienfeier mehr mit, aber ich kann mich distanzieren. Also ich kann mich zeitlich und

- **00:40:02**

örtlich distanzieren. Also muss ich, also wirklich dann vielleicht zum Beispiel am Sonntag nicht mehr,

- **00:40:06**

also bei dem konkreten Beispiel von meiner Couchie, dann nicht mehr am Sonntag mitzufahren oder

- **00:40:12**

nur noch alle vier Wochen. Und ja, dann muss der Mann, dass der Mutter erklären. Also dann ist

- **00:40:16**

das halt so, aber das muss man auch mal zumuten und zutrauen. Das wird er dann schon hinkriegen,

- **00:40:20**

seiner Mutter zu verklickern, dass die Schwiegertochter da nicht dabei ist. Und dann findet die

- **00:40:25**

Schwiegermutter, die Schwiegertochter halt doof, aber die hat sie wahrscheinlich davor schon doof

- **00:40:28**

gefunden, sonst wäre es nicht so kompliziert. Also so dieses sich klar zu machen, dass man

- **00:40:32**

durchaus reduzieren kann. Und es darf auch sein, dass der andere dann sauer auf mich ist. Das ist

- **00:40:38**

halt so. Also wir müssen im Leben Enttäuschungen und unangenehme Gefühle aushalten. Das ist

- **00:40:43**

ein Riesenfaktor von Resilienz. Wir können ja nicht immer nur handeln, damit wir uns immer nur

- **00:40:48**

gut fühlen, weil dann sind wir nie authentisch, weil wir dann immer das machen, was andere

- **00:40:52**

von uns erwarten. Weil wir denken, oh, dann nicht, dass die dann von uns blöd denken oder von uns

- **00:40:57**

enttäuscht sind. Also deswegen dieses durchaus legitime reduzieren, weniger oft hingehen,

- **00:41:03**

vielleicht dann bei der Geburtstagsfeier nicht am selben Tisch sitzen oder wenn man es zu nieder,

- **00:41:08**

also wenn man es dann so runter reduziert, hält man es ja auch im Einzelfall viel besser aus.

- **00:41:13**

Aushalten lernen, ein wunderbare Stichwort. Ich habe noch ein ganz ganz tolle Stichwort bei

- **00:41:18**

Ihnen auf der Homepage gelesen und zwar ein gelingendes Leben. Ich fand das so toll. Man spricht

- **00:41:25**

ja meistens der hat ein gelungenes Leben, so ein tolles Leben, aber dieses Impressens, ein

- **00:41:31**

gelingendes Leben, das finde ich wahnsinnig schön. Haben Sie da noch einen Experten-Tipp? Was kann

- **00:41:37**

ich als allererstes für ein gelingendes Leben tun? Ja, soziale Beziehungen pflegen in beide

- **00:41:44**

Richtungen, also anderen helfen, aber auch von anderen Hilfe annehmen, dass es in beide Richtungen

- **00:41:51**

geht. Und was ist da der Kniff? Das gibt uns auch Bedeutsamkeit und Sinn und Wert. Also das sind

- **00:41:59**

sinnstiftende Werte. Und ein gelingendes Leben, das ist ja eigentlich ein philosophischer Begriff,

- **00:42:04**

bedeutet, dass ich meinen Wurzuchenne. Also wurzu mache ich denn das Leben? Wurzu lebe ich denn?

- **00:42:10**

Und was ist mir wirklich wichtig? Also die Werte, die mein gelingendes Leben formen und prägen. Und

- **00:42:19**

wenn wir uns überlegen, und das ist wirklich natürlich ein bisschen eine tiefgehende Übung,

- **00:42:23**

aber wenn Sie überlegen würden, worauf kommt es denn an? Und Sie haben selber gesagt, am Ende

- **00:42:28**

sagt man dann rückblickend ein gelungenes Leben. Was wäre denn für Sie ein gelingendes oder ein

- **00:42:34**

gelingen Leben? Was ist denn wirklich wichtig gewesen, kann man machen, indem man Nachruf über

- **00:42:39**

sich verfasst. Also das ist natürlich eine Sache, wo man sagt 15 Minuten hinsetzen, schon ein bisschen

- **00:42:45**

intensiver. Aber das wird ziemlich schnell klar. Also die allermeisten Menschen sagen, ein gelingendes

- **00:42:51**

Leben ist dann, wenn ich mit anderen eine Gemeinschaft bilde, wenn wir was gemeinsam erschaffen. Wenn ich

- **00:42:57**

erschaffenes weitergeben kann. Wenn ich gute Zeit mit Menschen verbringe. Wenn ich zum Beispiel

- **00:43:05**

über ein Ehrenamt eine sinnvolle, bedeutsame Tätigkeit habe. Bedeutsamkeit hat eigentlich immer

- **00:43:12**

was mit sozialer Beziehung zu tun. Also die wenigsten sagen, also es ist so bedeutsam, das neue,

- **00:43:18**

das neue Innen, was weiß ich, das neue PC-System generiert zu haben. Sondern die allermeisten sagen,

- **00:43:25**

es ist bedeutsam mit Menschen was gemacht zu haben, Familie gehabt zu haben. Also das ist das,

- 00:43:31

was gelingend ist. Also gelingend ist nicht oder ein gelingendes Leben ist nicht. Ich habe noch fünf

- 00:43:36

Autos mehr, noch fünf Uhren mehr, noch fünf Handys mehr in meinem Leben gehabt. Vielleicht mal ein schöner

- 00:43:42

Urlaub. Ja, so was Erlebnisse, aber Sachen sind es eigentlich fast nie. Und deswegen auch da wieder

- 00:43:50

so dieses es ist eher das Reduktionistische, das was wir eigentlich haben. Also eigentlich müssten wir

- 00:43:56

nur zugreifen. Wir haben es alles da und wir werden eigentlich ja abgelenkt von dem was wichtig

- 00:44:02

und wesentlich ist. Und das wieder zu finden und dann auch mit dieser klaren Entscheidung und auch

- 00:44:09

vielleicht Unterstützung im Sinne von, dass man sich symbolisch schafft, die einen daran erinnern

- 00:44:14

oder es auch in den Kalender einträgt, um immer wieder daran zu denken, was ist wirklich wichtig.

- 00:44:19

Worauf kommt es wirklich an? Und dann sind da die sozialen Kontakte automatisch dabei und dann

- 00:44:25

habe ich automatisch ein gelingendes Leben. Das ist fast ein schöner Schlusssatz. Ich hätte aber noch

- 00:44:31

eine Frage. In den Vorträgen sprechen Sie von der Pipilangstrumpfstrategie in Krisenzeiten. Was

- 00:44:41

verstehe ich darunter? Was steckt dahinter? Die Pipilangstrumpf ist für mich eine Symbolfigur für

- 00:44:47

so Selbstbestimmung, mutig sein, sein eigenes Leben zu leben. Und da kann man ja auch sich

- 00:44:54

überlegen, was assoziiert man damit. Die Pipilangstrumpf, die scherzig wenig um Autoritäten,

- 00:45:01

die ist eher charismatisch als perfekt. Die macht Sachen einfach mal so, ist selbstwirksam, sagt

- 00:45:09

sie ist das stärkste Mädchen, sie präsentiert, sie schafft alles. Also sie ist so ein Sinnbild für

- **00:45:13**

Resilienz, wenn man so möchte. Und das darf man auch durchaus in bestimmten Bereichen kritisch sehen

- **00:45:19**

und es ist sicherlich nicht resilient zu sagen zu jedem Zeitpunkt, ich mache mir das Leben,

- **00:45:22**

wie es mir gefällt. Aber in einem Maß ist es sehr, sehr hilfreich und wir können uns einfach von

- **00:45:29**

dieser Figur, die Asret Lindgren ja nicht umsonst geschaffen hat, können wir uns einfach viel

- **00:45:34**

abschauen, von dem wir gehen, wir mit Schwierigkeiten um. Pipilangstrumpf ist ja, hat ja keine guten

- **00:45:39**

Voraussetzungen im Leben. Also beide Elternteile sind gestorben, also es ist zwar so, dass sie

- **00:45:44**

immer erzählt, der Vater ist Südseekönig, wenn man aber das Buch genau liest, dann ist sofort

- **00:45:49**

klar, der ist einfach gestorben, der ist über Bord gegangen und tot und sie stellt sich das halt

- **00:45:53**

jetzt so vor und ihre Mutter ist im Himmel und schaut auch von oben auf sie herab und hilft ihr.

- **00:45:58**

Und insofern ist sie ja in schwierigen Umständen, aber sie ist wahnsinnig widerstandsfähig und

- **00:46:04**

macht das Beste draus und hat eben so Eigenschaften, die wir uns als Erwachsene auch wieder aneignen,

- **00:46:09**

sollten, also sich weniger um andere zu kümmern, gucken, was kann ich tun, was muss ich aber

- **00:46:14**

vielleicht auch akzeptieren, was kann ich verändern, wo kann ich auch wirksam sein und gerade in

- **00:46:20**

Krisenzeiten, in Herausforderungen, auch wenn wir die Nachrichten schauen, bekommen wir eher so

- **00:46:25**

ein Gefühl von Hilflosigkeit, Opfer, so wir können nichts tun und dieses Wieder sich darauf zu

- **00:46:30**

fokussieren, ja, was, aber es gibt immer was oder wie kann ich Probleme lösen, wie kann ich

- **00:46:34**

Lösungen finden, kreativ out of the box denken, also Beispiel Pippi Langstrumpf macht ja irgendwie

- **00:46:41**

an Weihnachten ihr Plätzchenteig am Boden, weil die Küchenfläche ist zu klein, also geht sie auf

- **00:46:46**

den Boden und rollt da den Küchenteig, er den Kuchenteig auf, Plätzchenteig aus, würde natürlich

- **00:46:51**

jeder Erwachsene sagen, kann man ja nicht bringen, aber es ist ja symbolisch gedacht, also wie kann

- **00:46:56**

ich über das, was ich eh schon kenne und mache, hinausdenken und diese Fähigkeiten sind eigentlich

- **00:47:02**

alles auch Resilienzfaktoren, wenn man das dem zuordnet und deswegen ist da einfach die Pippi

- **00:47:07**

Langstrumpf ein wunderbares Symbol dafür. Frau Reichert, vielen lieben Dank für das ganz tolle

- **00:47:14**

Gespräch. Ich habe wahnsinnig viel mitgenommen und ich glaube nicht nur ich, sondern alle, die

- **00:47:19**

zuhören, wir werden uns jetzt alle einen großen Zettel rausholen und uns in die Mitte setzen und

- **00:47:25**

dann mal schreiben. Sehr gut, ja und dann wird man oftmals überrascht sein und sehen, ich hab da

- **00:47:31**

ja so viel Schönes, also es ist auch eine Übung, die wirklich gute Gefühle machen kann, nicht immer,

- **00:47:35**

aber wo man einfach sieht, ja da ist ja was und auch das zu pflegen, was da ist, das kann sehr

- **00:47:41**

bestärkend sein.

- **00:47:42**

[Musik]

AbonnierenTeilen