

# LEBEN LIEBEN LASSEN-PODCAST

## SO VERLETZT - PSYCHISCHE UND EMOTIONALE GEWALT IN DER KINDHEIT UND IHRE FOLGEN BIS HEUTE, MIT PHILLIP RULAND (TEIL 1&2)



**Claudia Bechert-Möckel:** Herzlich Willkommen bei "Lieben lieben lassen", zum zweiten Mal schon, Philipp Ruland.

**Philipp Ruland:** Vielen Dank, dass ich da sein darf. Ich freue mich sehr darüber.

**Claudia Bechert-Möckel:** Philipp, wir wollen über emotionale Verletzungen, psychische Gewalt und die langen Spuren sprechen, die das in unserem Leben hinterlassen kann. Du hast ein neues Buch darüber geschrieben. Diese Geschichte der emotionalen Gewalt beginnt oft in unserer Kindheit, in unseren Herkunftsfamilien. Du sagst, auch wenn das Thema körperliche Gewalt inzwischen angekommen ist, dass es Spuren hinterlässt, ist es mit der psychischen Gewalt noch nicht so durchgesickert. Wie kommt das?

**Philipp Ruland:** Ganz einfach, wir haben erst in den letzten Jahren eine Awareness für psychische Themen entwickelt. Wir sind noch bei Psychotherapie 1.0. Wir trauen uns heute, offen über Symptome zu reden, aber wir sind noch lange nicht auf der Ursachenebene. Die Verbindung, dass Gewalt, psychische

Gewalt, elende Aufwuchsbedingungen zu psychischen Erkrankungen führen, wird noch nicht gemacht. Zwar haben wir heute festgestellt, dass physische Gewalt für Kinder nicht gut ist als Erziehungsmittel in der Schule. Das haben wir abgeschafft, aber diese Verbindung einfach, dass das eigentlich total zusammenhängt, dass man krank wird, psychisch krank wird, weil meiner Kindheit so viel Leid erlebt oder im Erwachsenenleben, das hat sich noch nicht durchgesetzt. Dann kommt noch der zweite Schritt hinzu. Dann haben es schon manche verstanden, dass sexualisierte Gewalt und physische Gewalt ein Ursachenfaktor sein kann. Aber das Thema psychische Gewalt, die ganzen Beschämungen, die ganzen Gemeinheiten, die Hoffnungslosigkeit, die ein Kind erlebt in der Schule und so beim Aufwachsen oder später auch in Beziehungen, die werden noch gar nicht thematisiert.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und es hat ja auch damit zu tun, dass man die Konsequenzen von körperlicher Gewalt viel besser im Außen wahrnehmen kann. Aber wie Beschämung und Erniedrigung Folgen haben können, ist von außen nicht so zu sehen.

**Philipp Ruland:** Genau, die Seele zeigt keine blauen Flecken. Viele Menschen haben keine Idee von der Fernwirkung psychischer Gewalt. Wenn ich dir heute 25 Mal sage, dass du dumm oder hässlich bist, gräbt sich das ein und entwickelt eine Fernwirkung, die erst Jahre später rauskommt. Und das sieht man halt einfach nicht. Und ganz viele Verhaltensweisen werden auch noch nicht mal als kritisch beachtet. Also jeder von uns ist auch, da muss man sich nichts vormachen, in einem gewissen Umfang Täter an psychischer Gewalt. Also jeder hat schon mal irgendwo die Contenance verloren. Oder wenn man Kinder hat, wenn die zum 25. Mal die Socken, den Saft und alles durch die Gegend geschwischen haben, irgendwo die Nerven verloren hat. Also es wäre jetzt auch illusorisch zu sagen, wenn wir hier drüber reden, wir sind Allerheilige und uns passiert das nie. Gerade bei diesen ganzen psychischen Verletzungen ist auch die Dosis macht das Gift. Und je narzisstischer und unempathischer ein Mensch ist, desto mehr und desto häufiger greift er zum Stilmittel der psychischen Gewalt als Alltagstool.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und es ist ja auch nachgewiesen, dass es nicht einmalige Ereignisse sind, die tiefe Wunden hinterlassen, sondern das Klima, in dem man aufwächst. Es ist die Sicherheit und das Vertrauen, das man verliert.

**Philipp Ruland:** Ja, und rein neurobiologisch prägt das ein Schema im Gehirn. Psychische Gewalt und eine nicht nährnde Atmosphäre schaffen einen inneren Käfig, in dem man sich ein Leben lang bewegt. Ich hab an meinem in meinem ersten Buch Schulscham und der ganze Scheiß ein Beispiel gehabt, wo mein Grundschullehrer in der ersten, zweiten Klasse, das war eigentlich jetzt kein

böser Mensch, war halt 80er-Jahre-Lehrer, Baujahr irgendwann 1920, dem Mann kam er jetzt nicht, war ein Kind seiner Zeit, und er hat immer so die Angewohnheit gehabt, auch aus Verzweiflung, Wenn ich in der Schule schlechte Deutsch-Schiktate geschrieben habe, weil ich Legasthenie habe und alles rot war, hat der immer durch die Klasse geschrien, Ruland, du bist so dumm wie ein Asko-Brot. Also Asko war damals hier so eine Handelskette. Und du rennst irgendwann der Müllabfuhr hinterher. Und das hat zu meiner ersten Panikattacke tatsächlich im Abitur geführt, dass ich plötzlich im Abitur wie Flashbacks von Müllmännern hatte. Also es war der eindrucksvollste Beweis an psychischer Gewalt, ich am eigenen Leib erlebt habe. Weil der durch diese ganze, immer wieder dieses Wording eine Suggestion gesetzt hat, die dann irgendwann zum Gehirnkollaps geführt hat, als ich dann auf dem Weg war, dass doch was aus mir wird, beim Abitur nämlich. Und das war für mich so der krasseste Beweis an der eigenen Person, wie psychische Gewalt wirkt.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und da ist auch ein guter Aspekt drin. Es ist nämlich nicht immer nur die Familie, in der das stattfindet, sondern auch andere wichtige Autoritäten, zum Beispiel Lehrer, Erzieher, haben so einen prägenden Einfluss darauf, wie wir dann uns selber sehen, was wir für ein Bild, für ein Selbstkonzept entwickeln.

**Philipp Ruland:** Das lustige ist ja, auch immer so Leute im Außen, also der erste Schuss passiert ja meistens in der Familie und im Außen die Leute checken ja genau wer schon von zu Hause schlechter aufgestellt ist oder irgendwo eine Lücke hat. Und die greifen sich blind intuitiv dann auch die Kinder raus, die schon von daheim irgendwie bisschen mehr mitgekriegt haben, die so eine Empfänglichkeit für das Thema haben. Und dann geht es direkt weiter. Also das Kind, das in der Schule gemobbt wird, das wird meistens auch schon zu Hause nicht gut behandelt, weil ein Kind, das daheim in Saft und Kraft großgezogen wird und in Liebe... der gibt nicht das Potential her, den ewig zum Opfer zu machen, weil er irgendwann sich wehrt, die Eltern hinzuzieht, das endet schnell. Nur das Verlorene, daheim schon beschämte, erniedrigte Kind, das vielleicht bei auffälligen Eltern groß wird, das wird in der Schule halt viel mehr zur Zielscheibe.

**Claudia Bechert-Möckel:** Genau, und das hat mich selber sehr berührt, als ich das auch in dem Buch gefunden habe, weil ich selber diese Erfahrung gemacht habe. Also ich bin in den 60er Jahren aufgewachsen, ich hatte eine sehr autoritäre Erziehung, ich habe eigentlich meine Kindheit sehr viel mit Angst verbracht. Und in der Schule war ich zwar sehr angepasst, super gute Schülerin, weil ich immer Einzel schreiben musste. Aber ich bin dann auch wirklich gemobbt worden und das war für mich so, so schlimm und ich konnte zu

niemandem gehen und das sagen, weil ich mich gar nicht getraut habe. Ich habe mich sogar noch dafür geschämt und habe so eine Einsamkeit erlebt, die so furchtbar war. Aber mir ist damals und das kenne ich halt auch von vielen meiner Klienten gar nicht in den Sinn gekommen, dass da was falsch wäre im Außen, sondern in mir hat es sich verankert. Ich bin nicht okay. Ich bin nicht würdig. Oder ich bin nicht richtig, ich bin falsch.

**Philipp Ruland:** Naja, genau. Das ist ja das perfide an allen Gewaltformeln an, also wirklich ob du jetzt Schläge, sexualisierte Gewalt, ganz im Besonderen und auch psychische Gewalt nimmst. Ein Kind denkt immer, es wäre daran schuld, dass ein Erwachsener nicht ein Kind zu beleidigen hat, nicht ein Kind zu beschämen hat. Das kommt ihnen gar nicht in den Sinn. Und ein Kind kapiert es halt nicht, weil ein Kind einfach noch nicht die Mentalisierungsfähigkeit hat. Kind hat allein schon von der Hirnreife nicht die Entwicklung aus der Box rauszudenken und zu sagen, nee, vielleicht sind die falsch. Dafür reicht also bis zehn, sind die, also die operationalen Fähigkeiten vom Gehirn gar nicht so weit, dass die wirklich großartig denken kann, ähm... Die haben ein Problem. Ein Kind merkt zwar alles. Ein Kind merkt in so einer naiven Sicht die Fehler im System, die Gewalt im System, die Schwächen der Erwachsenen. Aber ein Kind kann nicht abstrahieren, dass jemand, der ihm was Blödes tut, eigentlich eher der Blöde ist. Also in meisten Fällen nicht.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, absolut. Und schon gar nicht bei den eigenen Eltern, wenn das immer so die Eltern, zumindest habe ich das empfunden, sind die Götter unserer Kindheit. Ich habe immer gedacht, die wissen, wie das Leben geht. Die wissen Bescheid, die gönnen alles und ich habe auch nicht gesehen, dass die vielleicht selber mal struggeln. Und also der Folgeschluss, das, was die mir sagen über mich, das muss also stimmen.

**Philipp Ruland:** Genau. Also wir müssen ja die Eltern heilig halten als Kinder. Wir müssen ja die Eltern heilig halten, weil die sind unser Tor zur Welt. Die Eltern sind unsere ersten Welterklärer. Und durch den Filter läuft unsere Sozialisation früher noch viel mehr als heute. Weil heute, wenn die Kinder Zugang zum Internet haben, können die schon auch allein was zusammen basteln. Aber das ist halt auch relativ gefährlich. Aber die Eltern sind das Tor zur Welt und wir müssen die heilig halten, egal wie schlimm die sind, weil im Prinzip sind das ja auch die Personen, die für unser emotionales und physisches Überleben zuständig sind und die so machen, dass wir durchs Leben kommen. Also ein Kind kann sich gar nicht leisten, die Eltern nicht heilig zu halten, weil sonst ist das Überleben in Gefahr.

**Claudia Bechert-Möckel:** Absolut. Und da sind wir auch bei einem Punkt, den ich auch gut finde, dass du den auch in deinem beschrieben hast, nämlich es gibt

ja Gründe, warum die Eltern das so gemacht haben. Also warum es hinter den verschlossenen Türen so eine Gewalt gab oder auch noch gibt. Denn das war ja lange Zeit eine Normalität, dass man Kinder mit negativer Verstärkung erzieht. Also die schwarze Pädagogik, die ich auch voll abgekriegt habe, die ging ja immer erstmal vom Misstrauen aus. Also du bist sozusagen nicht fertig und wie du bist, sondern du musst in eine Form gedrückt werden und das am besten, indem man dir sagt, was du alles nicht gut machst und was du alles nicht bist und Zuschreibungen macht, die auch richtig negativ sind. Und dann wirst du schon in eine richtige Form wachsen. Das war ja so die Idee.

**Philipp Ruland:** Genau. Das war halt ein ganz anderes Menschenbild. Das war das Menschenbild, dass Kinder bisschen wie Tiere die irgendwie erzogen werden müssen und die sonst in so eine ganz schlimme unzivilisatorische Haltung fallen. Das stimmt halt nicht. Aber die Eltern haben das ja auch immer genossen. Es geht ja immer weiter. Im Prinzip stehen wir ja jetzt an einem... die schon seit Entstehung der Menschheit runter rennen. Jede Generation hat Gewalt erlebt, jede Generation hat furchtbare Gewalt erlebt. Also Deutschland, die zwei Großkriege, das komplette Land total traumatisiert. alle mit maximalen Empathiemangel, weil die mussten die Empathie abschalten, weil das egal zu grausam war. Und dann kriegen die Kinder und dann können die die Kinder eigentlich nur in so einem Konditionierungsparadigma erziehen oder zumindest mit ganz wenig Gefühl und ganz wenig Misstrauen und das eigentlich auch immer wieder eine Wiederholung der Eigenbiografie. Die haben so erzogen, wie sie auch erzogen worden sind. Und meistens haben die als Kinder nichts besseres abgekriegt.

**Claudia Bechert-Möckel:** Deshalb hatte das ja auch lange Zeit eine gesellschaftliche Normalität und es ist ja auch im Außen niemand aufgefallen. Ich erinnere mich an eine Situation, da war ich siebte Klasse oder so, da habe ich in einer Mathearbeit bei einem Punkt, der mir zu eins gefällt hat, eine Unterschrift gefälscht. Und zwar so zittrig, dass der Mathelehrer das mitgekriegt hat. Und ich habe den auf Knien angefleht, das nicht zu sagen oder meinen Vater einzubestehen. Er hat es doch gemacht. Ich dachte, ich muss sterben. Und ich denke mir heute... Dieser Mann, der muss sich gemerkt haben, hier stimmt was nicht. Weißt du, wie kann das sein, eben nur in diesem gesellschaftlichen Kontext, dass das auch eine Normalität hatte, dass man da vielleicht gar nicht so genau geguckt hat, was muss denn da los sein hinter den Türen?

**Philipp Ruland:** Also zum Beispiel dieser Mathelehrer, man dem, ich glaube das Beispiel hast du sogar das letzte Mal erzählt, das kommt mir so bekannt vor. Das ist, ja das hast du das letzte Mal schon erzählt. Das Ding ist ja, der Mathelehrer, der die Not des Kindes sieht und trotzdem den Vater einbestellt, der

hat ja seine eigene kindliche Not abgespalten. Weil sonst wüsste er, wie sich das anfühlt. Also ganz viele Teile, die wir in dem anderen nicht fühlen, haben wir abgespalten. Du würdest ja ein Kind nicht in so Notenbereich in Not bringen. Und der hat in dem Moment gar keinen inneren Vorstellungsraum, wie sich das Kind fühlt. Der hat nur einen Vorstellungsraum, wie die gute Ordnung sein muss. Aber dass es gar keinen Grund gibt, da den Vater nicht einzubesteellen, das kommt ihm gar nicht in den Sinn. Weil der wahrscheinlich selber nie zu Hause Gnade erfahren hat. Und das ist immer so bisschen so diese... Bei diesen ganzen transgenerationalen Dynamiken und auch diesen Narzissmus-Dynamiken, dass viele meinen, dass auch ein böses Täterverhalten entsteht, wie eine Reaktorreaktion. Aber auch die Bösen sind extrem misshandelte Kinder, die nur denken, es wäre klüger, die Täterseite zu fliegen. Also der ekelhafte Narzisst ist ein ekelhaft misshandeltes Kind, der einfach denkt, das beste Heil wäre es, sein Leid zu kommen. kompensieren, andere fertig zu machen. Und daher rührt ja auch das Empathiedefizit. Also die Fähigkeit, Empathie für andere auszuprägen und für das eigene Leid wird in der Kindheit geschaffen.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, ja wenn man es genau rückverfolgt, das was du gerade sagst, würde das ja auch eigentlich in der Konsequenz bedeuten, jede Form von Gewalt bis hin zu Krieg, bis hin zu sadistischen Dingen, die da gemacht werden, ist ja eigentlich nur möglich, wenn du innerlich von dir entfremdet bist.

**Philipp Ruland:** Also es gibt ein paar biologische Ausreißer tatsächlich. Die Kernpsychopathie, da kommen Leute wirklich mit einem Defizit auf die Welt, das so großartig ist, dass es einfach eine Anlage, also wie wenn du zu kurzes Bein hast oder so, da ist das Empathiezentrum nicht ausgeprägt. Aber das ist wirklich, wirklich verschwindend gering. Und die meisten Menschen, die die Gewalt ausüben oder zumindest relativ passiv dem gegenüber stehen, wiederholen das, was sie am Modell gelernt haben und kommen auch zu keiner Korrektur, weil sie keine korrigierende Erfahrung gemacht haben. Und mir ist gerade zum Gedanken in den Sinn gekommen, weil du ja auch so ein ganz lieber Mensch bist und so. immer, das merkt man ja auch so, wenn man mit dir zu tun hat, so eigentlich auf der Suche für das Bessere bist, kann man fast sicher sein, dass du irgendwo in deiner Biografie, in deiner Kindlichen, irgendeine gute Person gehabt hast. Oma oder irgendjemand, wirklich nett war, also wo du ein Modell hattest für Güte, für Menschlichkeit und so ist es anders. Und das hat dich wahrscheinlich getragen und wird jetzt so durch deine ganze Arbeit auch kommt zum Vorschein. Also die gute Ressource. Der gute Mensch ist gestärkt worden.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, das ist auch ein Punkt, den ich auch mit dir besprechen wollte. Es gibt ja in der Psychologie diese Theorie von dem einen guten Erwachsenen, also der sichere Punkt, da wo man hingehen konnte und einen Trost gefunden hat. Kannst uns nochmal beschreiben, Philipp, was für Kinder, wirklich sehr lost, also sehr emotional verloren oder vielleicht sogar beschämt und verletzt aufwachsen, was das für eine Bedeutung hat, wenn man so eine Person hat, der man sich anvertrauen kann oder wo man sich geborgen und getröstet fühlt.

**Philipp Ruland:** Das ist oft der Gamechanger oder das ist der Haken, wo nachher eine gute Therapie ansetzt oder eine gute Entwicklung. Weil es gibt immer, also in fast jeder Biografie, den einen Guten tatsächlich, der ein Vorbild ist und der gegenüber dem ganzen System steht. Die Oma, ähm... Ich hab gestern noch mit meiner Mutter länger geredet und die hat gesagt, meine ganze Familie war furchtbar gewalttätig und roh, aber meine Oma, meine Oma war der einzige Mensch, immer lieb zu mir war. Und es gibt eigentlich häufig diesen einen Guten, also sogar sehr häufig würde ich sagen, und das ist einfach eine innere Modellperson, wo die Kinder, Kinder merken das auch intuitiv, ob einer... gut zu denen ist. Ganz häufig ist es, gerade wenn die Kinder schon so in die Pubertät kommen, in irgendeinen Sozialarbeiter oder irgendeiner in einem Jugendzentrum, dass die das noch checken, aber dass die Destruktion auf der anderen Seite so groß ist, dass die oft die Beziehung nicht halten können und dann später wieder darauf zurückgreifen. Aber diese guten Personen gibt es eigentlich in jeder Biografie.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ich erlebe tatsächlich manchmal in der Arbeit mit Klienten auch das Gegenteil, weil ich stelle oft eine Frage, die so lautet, wenn es als Kind rechtlich schlecht ging. Und manchmal geht es einem ja schon schlecht, weil man so Kinder-Sorgen hat. Also zum Beispiel, es redet niemand in der Schule mit mir oder so. Naja, ich meine das aus kindlicher Sicht. Weißt du, da hat ja das eine andere Dimension. So meine ich das mit Kinder-Sorgen. Wo bist du da hingegangen? Was hast du gemacht, wenn du Angst hattest?

**Philipp Ruland:** Das sind ja keine Kinder Sorgen.

**Claudia Bechert-Möckel:** Und ich habe tatsächlich immer wieder auch die Erfahrung, dass dann Menschen ganz still werden und sagen eigentlich nur irgendwo hin. Ich habe das mit mir selber ausgemacht. Und da ist dann so ein Gefühl von Überforderung im Raum. Man kann es richtig greifen von Verlorenheit und dem Moment, wo denen das klar wird, was das eigentlich bedeutet, was für eine Einsamkeit, trifft oft erst die Erkenntnis ein, ach so, da ist mir wohl doch irgendwas passiert.

**Philipp Ruland:** Ja gut, sind dann schon die ganzen Bereiche, wo wirklich keine gute Bezugspersonung war, das sind ja auch schon die Bereiche von ganz schweren Bindungstraumata, weil es einfach keine Ressource gibt. Und diese Leute tragen ja oft so ganz tiefen, tiefen Schmerz, also wie so ein Loch in sich, was ganz schwer zu stopfen ist. Also diese Heilung auch von so schweren Bindungstraumata, wo wirklich gar kein guter war oder die Guten erst später gekommen sind, das ist natürlich wirklich... wirklich therapeutische oder begleiterische Sisyphusarbeit. Weil du kommst ja dann in der Begleitung immer in ein Reparenting, dass du erst die eine gute Person wirst. Also es kann auch sein, dass der Therapeut oder die Coaching oder der Mensch, an dem ich mich anvertraue, der erste gute Begleiter wird. Und so erst mal eine Ressource im... aber da sind wir schon wirklich im Bereich von doppeltem Bindungstrauma und meist auch einer Kpdps oder ganz schweren Depressionen so. Weil das Bindungssystem dann so keine Resonanzvorstellung, keine Zielvorstellung hat, dass die in Therapie erst entwickelt werden muss. Geht aber auch. Also ich habe Langzeitverläufe mit Menschen, die ich begleitet habe, dann irgendwann ins Leben finden und wenn der Ordner, es gibt gute Beziehungen, mal angelegt ist. Und die Menschen dann nicht, wenn sie neue Beziehungen haben, die Beziehung direkt in so einem Hunger überfrachten, weil das passiert dann manchmal, dann kommen die Menschen in Beziehung und sind so hungrig, weil sie so wenig hatten und drücken die anderen dann weg, die dann sagen, die intuitiv spüren, ich kann dir die Mutterliebe und das, was dir gefehlt hat, nicht geben. Wenn die dann so eine Moderation kriegen und lernen, Beziehungen richtig auszutarieren, kommt das oft zu einer Heilung.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, Ja, weil am Ende geht es ja den Aufbau von Vertrauen. Also von Vertrauen in mich, in die Welt und die anderen. Also die Möglichkeit von Beziehung.

**Philipp Ruland:** Genau. Aber psychische Gewalt ist eigentlich der Motor des Ganzen. Also psychische Gewalt ist das, was diese ganzen schweren Bindungstraumata eigentlich am meisten fördert. Also die Ablehnung, die Beschämung, die Entwertung. Das ist das, was Bindungstraumata wirklich richtig floride werden lässt über die Zeit.

**Claudia Bechert-Möckel:** Genau, ich will gleich mal noch mit dir auf die verschiedenen Formen, die du auch in deinem Buch beschreibst, eingehen. Vorher aber noch mal eine ganz wichtige Frage, auf die ich auch immer wieder treffe in der Arbeit mit Klienten, nämlich die Illusion der perfekten Kindheit, wie ich es nenne. Also ich frage oft gar nicht, war es schlecht, weil ich habe das Wort gar nicht in den Mund, sondern ich frage nach dem, wie war das damals so zu Hause, wie war das emotionale Klima zu Hause? Und dann kommt ganz oft,

also es war alles toll. Hab gar nicht gefragt, war es toll. Ich hatte es gut und ich hatte alles und wir sind in den Urlaub gefahren oder so. Und wir haben ja Gründe, dass wir uns diese innere Geschichte erzählen, das alles toll war. Du beschreibst auch aus deiner Arbeit, es passiert dir immer wieder, das hast du sogar vorne im Buch reingemacht, was dir so entgegenkommt. Erzähl uns mal davon.

**Philipp Ruland:** Da muss ich gar nicht zu fragen. Der Klassiker ist immer, naja, sie brauchen nicht mehr nach Kindern zu suchen. Da gab es nichts, war alles toll, war alles gut. Und dann kommen meistens so Deckerklärungen. Irgendwo in der Pubertät hat es angefangen mit einem Mopping oder mit einer unglücklichen Liebesbeziehung, du dann nur sagst, nee. die Pubertät war schon der zweite Schuss. Der erste Schuss ist zu Hause gefallen. Und das ist einfach auch diese Deckerklärung, weil man einfach, gibt, also es gab ja bis vor kurzem, also Social Media, Psycho-Education, Instagram, wo richtig viel läuft, das ist vielleicht drei, vier Jahre alt. Früher haben die Leute Psychologie heute gelesen und haben paar DTV-Ratgeber gehabt und haben Alice Miller Drama, begabten Kindes, gelesen und haben Fritz Riemann gelesen und vielleicht ein bisschen fromm und dann irgendwann kamen so die ersten auch so Coaches, die mein Buch veröffentlicht haben. Das ist ja alles noch nicht alt. Das ist ja höchstens maximal 20 Jahre und in der Breite, wie wir es jetzt haben, 4-5 Jahre. Früher haben die Leute sich keine Gedanken darüber gemacht, dass die Kindheit ruppig war und dass es unangenehm war. Ich bin noch in der Zeit zum Psychotherapeuten gegangen. war der Psychotherapeutenbesuch wieder einlass in ein Hochsicherheitsgefängnis mit Gegensprechanlage, dickwärtierten, gepolsterten Türen, Kamera oder Schließsystem. Dass du ins Wartezimmer reingegangen bist und dass der andere rausgegangen ist, ohne gesehen zu werden. Die Themen waren da, die waren aber nicht öffentlich und es war eine Schamgrenze darüber und keiner hat öffentlich gesagt, dass mit den Eltern war nichts. Also da wäre gar keiner auf die Idee gekommen. Das Wissen setzt sich so nach und nach durch und keiner denkt aktiv drüber nach und außerdem muss man die Illusion ja auch glauben, weil die Eltern sind das Tor zur Welt, die vermitteln einem die Welt und die werden schon in Ordnung sein, wie sie so sind. Wir haben ja gar keinen anderen Normvergleich.

**Claudia Bechert-Möckel:** Genau, und das ist ja das, das wird unser Normal. Also das Abwerten, das, was wir erfahren, die Unsicherheit auch, das wenige Vertrauen, das wird unser Normal. Und deswegen gehen wir auch in die Welt, auch weil wir ja an diesem Bindungsbild festhalten müssen. Und das machen Menschen ja bis in ihr Erwachsenenalter. Und ich finde ja, es geht auch gar nicht darum, die Eltern zu dissen. Aber ich glaube, man muss diesen Kontext verstehen. Und weg von diesem Schwarz-Weiß, wenn ich das anerkenne, dass

ich da ein Thema habe, das aus meiner Familiengeschichte kommt, dann tue ich denen was an. Das fühlt sich ja für viele an wie Verrat, als würde ich jetzt die Eltern verraten.

**Philipp Ruland:** Ja, das sind so viele Layer, da drin sind. Ich vergleiche das immer, wenn Leute das irgendwann realisieren. Also wenn es ganz schlimm war, so wie wenn du dein Leben lang in Nordkorea aufgewachsen bist und plötzlich kommst du nach New York. Und du merkst, es die ganzen 40 Jahre, du in Korea gelebt hast, dass es auch New York gegeben hat. Und du realisierst dann... wie sehr du belogen worden bist, wie sehr die anderen das auch geglaubt Und du musst ja dann auch enorme Trauerarbeit machen. die Kindheit zu betrauern, da bin ich heute noch dran. Also es gibt heute noch mal irgendwo Sessions, wo ich sage, ach so, da bist du ja nie mit fertig. Also das wird zwar immer besser und man ist ganz weit unterm subklinischen Niveau, aber es gibt schon Sachen, die traurig sind. Oder wo man sagt, das ist nicht so optimal gelaufen. Und die einem auch gar nicht so im Alltag auffallen. Ich finde das immer selbst wieder lustig, diesen Effekt. Wenn ich als Fachmann zielsicher vor den Leuten setze, jeden Punkt treffe, genau weiß, wo ich hin will, und dann werden die Rollen gedreht und ich sitze auf dem Sessel als Patient und denke so, ach Da wäre ich ja als Fachmann auch drauf gekommen. Aber das ist ja in meinem blinden Fleck, das sehe ich ja nicht. Also das ist ja so... Genau, das macht dich aber auch aus, Philipp. Ich finde es immer furchtbar, wenn jemand so aus dem Elfenbeinturm redet. So, tata, ich weiß alles und habe alles am besten und ich bin mit allem durch in den Scheiß. wir sind immer beides. Wir können für andere sehr unterstützend sein und sehr viel verstanden haben. Aber für uns selber sind wir ja, wie du es beschreibst, auch immer im Prozess und eigentlich hört ja nie so richtig auf.

**Philipp Ruland:** Die akademische Psychotherapie und die kassenfinanzierte Psychotherapie finde ich, eine große Not. Das finde ich schon länger, dass die ein Menschenbild formt und ohne den Kollegen zu nahe zu treten, dass viel zu wenig auf Selbsterfahrung setzt, viel zu wenig auf Selbsterkenntnis. Du kannst Leute nur gut abholen, wenn du selber ganz tief weißt, wer du bist und ganz tief weißt, wenn du Mist machst, wo du... wo du herkommst. Das wird in unserem System nicht so gefordert. Das haben die Analytiker noch gemacht, die haben relativ viel Selbstanalyse erwartet, die Fachrichtung ist am Aussterben und das führt zu so einer teilweise Verflachung der Therapielandschaft. Das finde ich sehr schade. Ich will jetzt nicht schwarz malen, aber ich bin sehr, sehr pessimistisch, was die akademische Psychotherapie und die psychotherapeutische Versorgung in Deutschland betrifft, sowohl von den Rahmenbedingungen als auch von der inneren Ausgestaltung gerade.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, es ist aber auch, ja so ein bisschen mit dem Finger da drauf zu zeigen aus deiner Position heraus schon auch mutig, weil ich finde ja bei dir so besonders, Philipp, dass du auch von dir sprichst und jeder weiß, dass es sich ganz wunderbar anfühlt, nicht nur, dass man verstanden wird und das Gegenüber weiß, von was man redet, sondern auch du siehst, ja, das ist nicht nur ein Therapeut, das ist auch ein Mensch, der kennt das auch, das macht so einen riesigen Unterschied.

**Philipp Ruland:** Ja klar, man ist ja keine getrennte Entität, weil man Therapeut ist. Man ist ja beides, also hoffentlich beides auch, Also Patient und Therapeut in einem. Und ich finde die Trennung sinnlos. Sie macht natürlich, das ist immer ein schmaler Grad. Weil wenn du viel von dir offenbarst, neigen die Leute auch mit einer Überidentifikation. Und das kann manchmal zu so einer Verkümmung oder ... für ein... die man dann aufklären muss. diese antiseptische, also diese Haltung, ich gebe nichts von mir Preis und ich habe kein Leid und ich bin der intransparente Rahmen. Und Therapie ist ein Verwaltungsakt, der sich an gewisse Ablaufregeln hält. Und jetzt muss ich gewisse Bögen und Richtlinien ausfüllen und sie dann fragen, wie es ihnen auf Mascale von 0 bis 10 geht. Der wird schnell sehr steril. Also... Natürlich hat das auch immer, wenn man viel von sich erzählt, auch eine narzisstische Komponente, weil man gesehen werden will. Aber das ist ja wie bei allen Selbstoffenbarungen. Tu ich das, bewundert zu werden oder tu ich das, dass es anderen nützt?

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, weißt du, ich wollte gar nicht so oft die Selbstoffenbarung, dieses Hu-Ha-Hinaus, sondern eher auf die Authentizität. Weißt du, dieses, ach, da ist auch ein Mensch. Nicht eben nur ein Verwalter, weißt du, jemand, der distanziert so mein Thema, beäugt, weil dann, das ist ja auch so eine Idee schon von Carl Rogers gewesen, da hat mir immer sehr daran gefallen, dass dann die Augenhöhe so weg ist, weil es immer so ein Gefälle ist von oben nach unten, oft im therapeutischen Kontext.

**Philipp Ruland:** Das hat die analytische Schule auch bisschen befördert. Aber Authentizität ist ja auch was, was man kriegt mit Lebenserfahrung. Deshalb bin ich ja auch immer der Meinung, also in jedem dritten Post sage ich irgendwie, dass ich das für relativ kritisch halte, dass der Zugang zur akademischen Psychologie und Psychotherapie also auch nicht irgendwie auf einen zweiten Bildungsweg möglich ist, weil es gibt so viel Tolle Sozialpädagoginnen, Kindererzieherinnen, aus dem BWL-Bereich, Leute, die die HR gemacht haben, die irgendwann tiefer gehen und die wirklich menschlich was drauf haben, die Lebenserfahrung haben und denen mit einem besseren Zugang auch zu dem Bildungssystem und zur Psychotherapie zu ermöglichen, das halte ich. in Anbetracht der Lage für sehr ungut. Also, dass man mit einer akademischen

Grundausrichtung und einem langen sozialen Beruf nicht irgendwo einen Quereinstieg machen kann, davon halte ich gar nichts. Weil es ist wirklich der Faktor Menschlichkeit, Lebenserfahrung, ist halt nicht zu unterschätzen.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, dann hoffen wir, dass es irgendwann sich weiter durchsetzt. Philipp, ich würde gerne mal mit dir auf diese einzelnen Formen dieser emotionalen Gewalt, dieser seelischen Grausamkeit auch oft kommen. Und mit was ich gern anfangen würde, ist das, was mich auch immer am meisten selber betroffen hat, also das Schweigen. Weil ja da oft es so rüberkommt, wie es passiert ja gar nichts. Aber ich finde... Schweigen ist sowas wie der soziale Tod. Wenn du als Kind bestraft wirst mit Schweigen, das ist wie Vernichtung.

**Philipp Ruland:** Ja klar, weil das wie ein Bindungsabriss ist, ist es ja ein emotionaler Abriss. Also unser Gespräch lebt von einer emotionalen Dynamik, kennen uns nicht persönlich, aber wir verstehen uns immer gut, wir meinen das gleich und das ist ein emotionales Schwingen. Und wenn man ein Kind da raus holt, dann verliert ein Kind ja völlig die Orientierung. Und da sind wir auch wieder bei dieser ganzen Mentalisierungsfähigkeit. Ein Kind kann sich ja nicht vorstellen, was da los ist, was das Problem ist. Und ein Kind weiß auch nicht, wann es vorbei ist, weil es wird ja nicht erklärt. Es wird irgendwann, gerade in diesen Schweigerhaushalten, wird irgendwann wieder zur Tagesordnung übergegangen. Das ist ja eine völlige Situation der Unberechenbarkeit, weil du redest ja gegen die Wand. Du bist ja ausgeliefert. Das ist ja ein Zustand der emotionalen Auslieferung. Also nicht umsonst macht man im Gefängnis Isolationshaft. Der Trick an der Isolationshaft ist nicht, dass man eingesperrt ist. Der Trick an der Isolationshaft ist, dass keiner mit einem redet, dass der soziale Kontakt einem verwehrt wird. Also das ist ja schon... Die Einzelhaft, ist ja auch ein Ding, das auch die Strafbehörden, also die Penaltät schon seit Jahrtausenden kennt und das mit Kindern zu machen ist natürlich höchst tragisch. Weil also nichts ist so tröstlich wie ein Wort oder ein Blick des anderen. Und wenn der einem verwehrt wird, das ist ganz übel. Das sagen ja auch ganz viele Leute in Therapie. Ich hätte lieber eins aufs Ohr bekommen, als dass man nicht mit mir redet.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, weil es ja auch dir den Boden unter den Füßen wegzieht. Also es ist ja auch ein Machtinstrument, das bewusst eingesetzt wird, die Kinder gefügig zu machen. Also du machst alles, also du unterwirfst dich auch. Ich höre auch manchmal von Klienten, dass, letzte Woche, dass jemand mir sagt. Und ich habe dann auch mich noch entschuldigt, obwohl ich wusste, das ist nicht wahr, aber ich habe das nicht mehr ausgehalten, dieses Schweigen.

**Philipp Ruland:** dass sie ja dann keinen entschuldigen, dass sie ja flehen und wieder Beziehungsaufnahmen. Genau, ne Unterwerfung. Bitte, bitte red mit mir, ich brauch den sozialen Bezug, diese Einsamkeit, die da mit einhergeht. Unterwerfung, es ist einfach Unterwerfung. Ja, wie kann das sein? Philipp, so eine Grausamkeit. finde, das ist eines der grausamsten Beitrchen, die man machen kann. wie kann es sein, dass Eltern das machen, die von sich sagen, sie haben ihr Kind gern? Ich glaube das sogar, dass das... Aber was ist das für eine Liebe? Ist es da wieder dieses Thema mit der Empathie, was du genannt hast? Wie kann das sein, dass man das macht?

**Philipp Ruland:** Ja klar. Das ist ein Dreiklang. Das ist wieder so Verführung. Da wird irgendwas getriggert im Innen der Eltern, was die Reaktion auslöst, was wahrscheinlich bei denen selber unverarbeitet ist. Oder das Kind macht irgendwas, was wie eine große Kränkung wirkt. Und dann reagieren die, ist das schon mal ein Verhaltensexzess. Und weil das ja völlig disproportional zu allem Selbst wenn ein Kind... die Außenmauer mit Lackfarbe anstreicht, wenn es noch klein ist, ist kein Grund ein Kind sozial zu isolieren. Das gibt es einfach nicht her. Da wird irgendwas Eigenes getriggert, wo derjenige so gekränkt oder so beleidigt ist, dass er in so ein ganz regides Muster kippt, dann natürlich der Macht gewinnt. Sehr Ohnmächtige sind immer froh, wenn sie Macht haben und wenn es die Macht über ein kleines Kind ist. Und das wird dann so lang durchgezogen, bis die Kränkung verraucht ist und der Machtgewinn ausgenossen ist. Das passiert halt oft sehr unbewusst. Das hatten wir auch ganz oft tatsächlich bei Tätern von sexualisierter Gewalt, eine normale Sexualität haben und sich an Kindern vergreifen. Die sind so ohnmächtig auch oft und so katastrophal im Gehirn, dass der Machtgewinn über ein Kind das Drehmoment ist. Also ich hab bei Erwachsenen keine Macht und bei einem Kind hab ich das Gefühl, ich bin mächtig. Und je mehr Macht und je mehr Gestaltungsfreiheit du im Leben hast, desto weniger hackst du auf ein Kind rum oder schweigst ein Kind an. Das kennst du doch auch im Leben. Es gibt Phasen, da geht es einem ganz schlecht und da merkt man, wie das eigene Wesen von so einer Niedrigkeit durchzogen wird. Wie man so klein kariert wird, so böseartig, so neidisch. Das kennt ja jeder an sich. man denkt, wie bin ich denn gerade, ich fluche darum, es ist alles nur noch schwarz und weiß, ich hasse alle. Wo man so denkt, wie ungut. So. Aber irgendwann kommen wir da wieder raus und dann haben viele von uns auch so in der Bubble, hoffe ich zumindest, dass man eigentlich so eine Größe pflegt, dass man über die kleinen Nickligkeiten, das Alters drüber schaut, so eine Größe pflegt, die auch wohltuend ist, weil man einfach nicht so sein will, weil man das gar nicht braucht, irgendwie macht oder sowas. Aber Menschen. die immer im Leben zu kurz gekommen sind, die gedemütigt worden sind, die Gewalt erlebt haben und keine Kreativität haben. Die haben natürlich dann ein

zehntausendmal größeres Vergnügen, jemand zu demütigen, als jemand, der Möglichkeiten im Leben hat.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, auch geht es sehr Selbstwerterhöhung, wenn du es so beschreibst. Ja, ich fühle mich besser. Ja, absolut.

**Philipp Ruland:** Ja sicher, aber eine sehr kranke Form. Der Lehrer in den 60er Jahren, der einen Schüler vor der Klasse bloß stellt und demütigt und sich drin weidet, wie der leidet, der tut ja nichts anderes als im Prinzip die eigene Demütigung meist durch den Vater zu wiederholen.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja. Wieder Versuch einer Lösung, aber halt ein fehlgeleiteter, ne?

**Philipp Ruland:** Genau, aber eine ganz schlechte Lösung. Ich gewinne nichts dadurch, dass ich jemanden demütige. Absolut. Und du beschreibst ja auch sehr schön die Folgen dieser Amazonangewalt. Wenn wir mal beim Schweigen gucken, was ist deine Erfahrung, wie sich das später im Leben zeigen kann? Ich würde ja sagen, soziale Ängste spielen da auf jeden Fall eine Rolle. Beziehungsthemen. Beziehungsthemen, Angst vor Beziehungsabbriss, auch im Erwachsenen man normalen Konflikt gar nicht aushalten können. Oft zu people pleasing oder total fürscht überhaupt in Beziehungen zu gehen. Nochmal ausgeliefert zu sein. Oft auch eine Gutmütigkeit. Weil du kannst ja auch schweigen. Also Schweigen ist ja auch ein Interaktionsmittel. Also wenn du jetzt jemand hast, der dich permanent in einer Beziehung beleidigt oder so, sag ich, ey, wazoo? Also wenn das Verhalten sich nicht ändert, dann rede ich nicht mit dir. Aber das ist ein erklärtes Schweigen. Also das ist, ich erkläre dir jetzt, das Verhalten passt mir nicht und ich wäre froh, es wäre anders, kriegen wir die Kurve, wenn nicht... stelle ich den Kontakt ein, bis wir die Kurve kriegen. Das ist ja was anderes als ein Kind anzuschweigen. Also Leute, so eine Schweigbehandlung in der Kindheit erleben, entweder haben sie so ganz braven Charakter, sind ganz beziehungsängstlich oder werden halt so dann ab 14 so halt total impulsiv, schreien da rum und kippen dann halt auch eher in so eine impulsive Täterrolle. Also da ist alles drin, in so einem Bindungsabbruch. Aber die meisten sind halt eher, wenn sie von ruhigen Gemütern sind, die nehmen das auf sich und sind total bemüht in Beziehungen, dass es nie wieder zum Schweigen kommt. der Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse ist jetzt ein neuer Begriff so im Internet das sogenannte forning, so eine Art people pleasing, was früher auch schon der Dependents Persönlichkeit beschrieben war, dass die Leute dann so... eine Beschwichtigung des Täters zu kriegen. Ich mache alles nur, dass es nicht eskaliert. Ich orte meine Bedürfnisse unter, meine Wünsche, meine Sehnsüchtige. Ich löse alle, ich lese dir alle Wünsche von den Augen ab und ich schaue nur, dass es dir gut geht, bloß dass es nicht eskaliert

und dass mich keiner mehr anschweigt oder verlässt. Genau. Genau, also aus dem Kontakt geht. Im Grunde ist ja vor dem Response, bitte tu mir nichts. Also bitte bleib da, ich mach alles, was du willst. Genau. Genau. Also ich... Genau, es ist nur Unterwerfungsgeste. Es ist nur Unterwerfungsgeste. Das ist irgendwie so zwischen Freeze und Flight. Ich tu alles nur damit du nicht gehst. Und die Verlustangst auch. Die Verlustangst, hinten dran die Beziehungsperson zu verlieren, ist ja ein ganz großer Hebel bei allem. Also wenn du das und das nicht machst, geh ich, dann bin ich weg und... Das halt sehr, schwierig. Der Hintergrund Schweigen ist ja eine Ausdruck von irgendwelchen Bindungsproblemen. Beschämung, Schweigen ist ja immer eine Bezugsperson, bedrohlich ist, die nicht vorhersehbar ist. Und dieser ganze Strauß führt natürlich dazu, dass wir im Erwachsenenleben Beziehungen haben, in denen wir nicht sicher sind. Und desto mehr wir unsere Kindheit kennen, die Dinge, die gemacht worden sind, und desto mehr wir bei uns sind, desto automatischer gehen wir auch nicht mehr in unsere Beziehungen rein.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, ist ja dieses sich darüber bewusst zu werden. ich habe selber lange, bis heute tut es mir innerlich weh, zieht sich was zusammen, wenn jemand nicht antwortet lange oder so. Ja, jemand mit dem ich eng bin. Aber ich finde es ganz wichtig zu verstehen, ach so, warum reagiere ich jetzt so? Warum friert mein Körper so ein? Warum bin ich so beängstigt? Es ist ja real gar nichts Schlimmes passiert. Und ich finde es so wichtig zu verstehen, ach so, ich habe da so ein Thema. mit dem Schweigen, mit der Verlustangst, mit dem Abbruch und deshalb reagiert es in mir so.

**Philipp Ruland:** Das ist ein lustiger Beziehungstest, bei mir Beziehungen immer unweigerlich besteht, weil ich einfach durch dieses Social Media Engagement und auch noch die Natur als Therapeut Also ich kriege ja ungeheuer viele Nachrichten am Tag aus allen Ecken, Enden, muss mittlerweile auch ein Sekretariat beschäftigen und manchmal gehen auch in Patientensachen irgendwelche Terminanfragen via SMS unter und dann sind die Leute oft total geschockt, das ist wie so ein Bindungsabriss, ich immer wieder sage, Ehre zu! Das hat mit euch, wenn ich nicht zurückschreibe, überhaupt nichts persönlich zu tun. Aber ich habe so Nachrichten aufkommen und so viel, dass es manchmal irgendwas daneben geht. Und dann siehst du aber, ist das auch immer therapeutisch interessant, wer dann sagt, ey, Ruland, du alter Depp, jetzt schreib mir endlich mal, ich mach dir die Antwort, der da viel lockerer mit untergehen kann und die Leute, da total darunter leiden, weil das Bindungssystem betroffen ist. Und oft, also das habe ich auch ganz oft in der Therapie gelernt, Meine Fails sind oft eine Goldgrube für irgendwelche Bindungsthemen oder eine Weiterentwicklung. Wenn dann das aufgeklärt wird, dann geht es irgendwie weiter.

**Claudia Bechert-Möckel:** Deswegen ist es ja so wichtig, besser zu durchdrehen und an sich selber auch zu verstehen. Weil dann kann man sein Verhalten anders ausrichten, weil man verstehen kann, was passiert denn gerade und sich selber auch zurückholen kann. Oder dann eben, wenn du nicht antwortest, in so Fall, du gerade beschrieben hast, dass dann jemand auch verstehen kann, ach so, es könnte ja auch anders sein, als ich gerade fühle. Es könnte so sein, er hat gerade keine Zeit oder es ist untergegangen oder tattatam. Aber es muss nicht zwingend mit mir zu

**Philipp Ruland:** Genau. Das Krasse ist ja die Mentalisierung. Die Leute denken, der hat keinen Bock auf mich, der kann mich nicht leiden, der ist böse auf mich, der interessiert sich nicht für mich. Das sind ja alles Dinge, null stimmen. Also wenn Patienten wüssten, wann ich manchmal über Fälle nachdenke, wo sie gerade bei mir sind, würden die lachen. Also wo gerade der Patient auftaucht, wo ich über das nachdenke oder so. Aber das ist halt krass, weil die Menschen... halt immer und ich hab das ja selber auch, also manchmal wo ich Paranoia schiebe oder irgendwas total missinterpretiere und denke der kann mich nicht leiden, der antwortet nicht und der hat irgendeinen anderen Struggle und der hat genau gar nichts mit mir und das zeigt halt immer die Annahmen, die wir früher über die Welt aufgenommen haben. Also wir kommen ganz auf die Idee, dass irgendjemand das gar nicht mit uns meint, sondern wir sehen die Bösartigkeit und die Gleichgültigkeit unserer Eltern oder auch oft die Überfordertheit unserer Eltern.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, aber eben wir haben eine Wahl in dem Moment, wo ich mich frage, okay, das denke ich darüber. Es hat ja immer auch einen gedanklichen Effekt, wenn ich solche Verletzungen erfahren habe. Es hinterlässt Gedankenspuren, also zum Beispiel Annahmen, liegt an mir, ich bin an allem schuld und jemand mag mich nicht. Es hinterlässt emotionale Schmerzen und es hinterlässt auch auf dem Körper eine Resonanz. Und wenn ich aber weiß oder ich beleuchte es, ach so, guck mal, das denke ich jetzt. Ich denke, der antwortet nicht, weil der mich doof findet. dann kann ich mich ja fragen, okay, das muss nichts wegen Dasein, wie könnte es noch sein? Und ich finde, in dem Moment habe ich mehrere Optionen und ich kann mich so bisschen entscheiden, was will ich glauben, weil wenn ich nämlich zum Beispiel denken könnte, ach so, vielleicht hat er einfach keine Zeit, dann frage ich vielleicht nochmal. Während es, wenn ich denke, ne der macht das nicht wegen mir, weil der mich doof findet, dann frage ich nicht.

**Philipp Ruland:** Genau. Und was du auch gerade gesagt hast mit den Verletzungen, oft sind ja das, wir heute im Alter als Verletzungen interpretieren, weil du das Wort Verletzung gesagt hast. wenn ich irgendwas vergesse zu

antworten, sitze ich nicht im Kämmerchen und denke vorsätzlich, den verletze ich jetzt, sondern ich habe zwei kleine Kinder, die hier rumrennen, für die ich gerade verantwortlich bin. Weißt du, da geht irgendwas unter und die Verletzung ist die alte, die dann hochkommt. Und dadurch, dass man eine ganz andere Mentalisierung und eine Klärungsebene hinzuführt, löst man eigentlich in so auch die Ohnmacht der Kindheit. Mensch werden heißt auch die Ohnmacht verlieren. Gewisse Dinge sind wir immer ohnmächtig, unsere Endlichkeit, aber wir können halt auch viel Beziehung gestalten und fragen, wie meinst das oder... Also wir verlieren an solchen Dingen, wenn wir die besser bewältigen und diese Verletzungswunden identifizieren, die Ohnmacht als Kind. Als Kind konnten wir nicht gehen. Als Kind mussten wir warten, bis der wieder mit uns redet. Als Erwachsener habe ich die Wahl zu sagen, du hast mir jetzt 25 mal nicht geantwortet, du Esel, ich habe keinen Bock mehr auf dich. Ich habe keinen Bock mehr auf dich.

**Claudia Bechert-Möckel:** Aber das ist ja gerade der Mehrwert der Entwicklung, also mich davon freizuwickeln immer noch ein Stück, dass ich erkenne, dass ich dasselbe gestalten kann und eben nicht an dieser Ohnmacht bleiben muss. Ja. Und deswegen wird ja oft gesagt, Philipp, ja, immer dieses Gejammer früher. Ich finde ja gar nicht, dass es darum geht, sondern dieses Erkennen und sich darüber umklaren werden, was hat mich geprägt, was davon gehört zu mir und was denn eigentlich nur ... So wie Zwiebelschalen, die ich mich herum gemacht habe, die ich gar nicht bin, sondern das nur so Konstrukte, die ich glaube zu sein oder wer ich bin.

**Philipp Ruland:** Genau, das nervt mich ja Also zur Zeit dieses ganze Gerät, das war nicht alles früher. Das ist so kollektiver Abwehrmechanismus. Also da kommst du nicht weiter. Also die meisten Muster, auch wenn man nur rein verhaltenstherapeutisch argumentiert, sind von früher. Als Erwachsener tun mir Dinge weitaus weniger weh, wie die als Kind weh getan haben. Es gibt gewisse Dinge, wenn heute einer blöd zu mir ist, dann ist er blöd zu mir und irgendwann kommt schon wieder einer, der nicht zu mir ist. Kind hat das eine ganz andere Wirkung. Ich finde diese, wir haben so, das finde ich manchmal so gubernantenhaft, jetzt gerade auch auf Social Media, die Kindheit war nicht immer schuld und natürlich kommt ein Leben dazu, aber das setzt sich oft in diese Fußstapfen dieser unglücklichen Kindheiten. Aber das ist schon wieder so eine Verkleisterung von dem, worum es wirklich geht. Alte Erfahrungen aufarbeiten und die besser integrieren. das größte Problem wirklich, das sehe ich bei meinen Aufstellungsseminaren und sonst was, dass viele Leute wirklich willens sind, eine Lösung zu kriegen, aber sie oft auf Leute treffen, mit denen sie nicht tief genug hingucken können. Und das finde ich echt sehr fatal. Ich hoffe da immer auf eine Entwicklung noch. Weil du es gerade ansprichst, ein Beispiel,

wo ich da auch sehe, dass das sehr polarisiert betrachtet wird, wo ich schon merke, das ist so ein Kampfgedanke. Eine sehr bekannte Therapeutin, macht auch viel auf Social Media und argumentiert da tatsächlich, es wird immer über Trauma, Bindungs- und Entwicklungstrauma geredet. Und im ICD-10 steht das nicht. Also in diesem Manual, wo man die psychischen Beschwerden oder die psychischen Krankheiten diagnostiziert. Da steht das nicht. Und deswegen gibt es das nicht. Und ich denke mir, what? Also man weiß ja aus der Entwicklungspsychologie genau, wie es entsteht, wie die Prägungen uns entstehen, warum sie in unserer Nerven-Szene in den frühen Jahren so tiefe Spuren hinterlassen, warum sie später alles aufwarten. Und ich denke, das ist ein Schlag ins Gesicht von allen, die ade ganz vorsichtig anfangen zu verstehen, okay, ich habe da ein richtig fettes Brett und ich muss mich irgendwie damit beschäftigen. Wenn ich denen dann sage, Ja, also das ist alles Schwachsinn von Social Media. Es gibt keine Bindungs- und Entwicklungstrauma. Das tut richtig weh.

**Claudia Bechert-Möckel:** Verleugnung eigentlich.

**Philipp Ruland:** Wir haben ja eine Laien- und eine Laien-verständliche Sprache, die wir erklären. ICD 10, ICD 11 und die Wissenschaft muss sich in ihren Papers und Messmethoden auf einheitliche Begrifflichkeiten an. Deuten und natürlich gibt es auch die Bindungstheorie von Bowlby wie die die destruktive Bindung beschreibt unsicher vermeidend ambivalent und das beschreibt eigentlich alles diese Bowlby Geschichte beschreibt eigentlich alles unter dem Wort Bindungstrauma Natürlich wenn ich von Bindungstrauma rede wird wird jeder Wissenschaftler sagen ach ulan viel zu wenig trennscharf viel zu wenig differenziert Wir können den ganzen Käse auch weglassen Es geht einfach das Quantum an schmerzhaften Erfahrungen, man der Kindheit macht, die man nicht verarbeitet hat und die unbewusst oder halbunbewusst unser Leben bestimmen. Und es geht mir nicht drum jetzt, also ich könnte auch einen Jurist raushängen lassen, dann würde man mit Begrifflichkeiten ganz übel vorwärts gehen. Also die ganze akademische Psychotherapie, Psychologie, wenn man sie juristisch liest, da kann man noch gut einen draufsatteln. Das hilft uns aber alle nicht weiter. Auch die ganze Geschichte, ist das ein Trauma, ist das kein Trauma? Das sind Entitäten, die versuchen einzuordnen. Wir können das auch ganz philosophisch sehen. Am Ende geht es Schmerz, seelischen Schmerz. Seelischen Schmerz, so unverarbeitet ist, dass er nicht richtig im Gehirn gelagert ist, abgelegt ist und Dinge, die uns hindern, weil wir falsche Erfahrungen gemacht haben. Also wir können diese ganze Nomenklatur auch weglassen.

**Claudia Bechert-Möckel:** Genau,

**Philipp Ruland:** Aber diese, diese, ich hab das Claim, meins ist richtig. Und natürlich gibt's auch Fälle, wo nichts aus der Kindheit passiert. Wenn du jetzt einen Autounfall drauf bist, hast du schon eine schöne Kindheit gehabt, siehst du einen furchtbaren Autounfall oder kommst du in ein Kriegsgebiet, da ist auch alles zu spät. Also das ist auch immer so, das eine ist richtig, das andere ist falsch. Oder der Heilpraktiker, der Coach oder das ... Egal, wenn jemand was Schlaues zu sagen hat ... und er die Leute nicht materiell ausbeutet damit, dann kann man ihn anhören. Also ich bin da nicht so... Nee.

**Claudia Bechert-Möckel:** Festgelegt. Am Ende kann man ja auch sagen, es geht unbewältigte Belastungserfahrungen, die bis heute eine Auswirkung aufs Leben haben. Lass uns mal noch, zu, wo du auch in letzten Buch schon so so plastisch geschrieben hast, Beschämung. Das ist ja immer so dein Wort, ne? Also das, damit hast du auch selber ein Thema, oder? Auf eine Erfahrung, ja. Weil ich hab das bei noch niemandem so deutlich gehört wie bei dir, dieses

**Philipp Ruland:** Genau.

**Claudia Bechert-Möckel:** mit der Herabwürdigung, mit der Erniedrigung, mit diesem tiefen Schamgefühl, das das auslöst. Kannst uns ein Beispiel machen, vielleicht auch von einem Okean?

**Philipp Ruland:** Ich kann ja mein eigenes Beispiel... Also klar, Klientenbeispiele sind mannigfaltig. Also Leute, die sich nicht trauen, Schwimmbad zu gehen, obwohl sie toll aussehen, uns T-Shirt anlassen. Leute, die sich nicht trauen, in die Sichtbarkeit zu gehen. Also gerade Sichtbarkeit, Social Media machen. Ich traue mich das nicht, weil ich nicht kompetent genug bin. Hab ich schon ganz viele Leute aus der ehemaligen DDR, die so einen Doppelnock haben? die ein Beschämungsthema haben und dann auch nicht trauen, in die Sichtbarkeit zu gehen, weil die allgemeine Devise galt bloß nicht auffallen. Also das sind Doppeln. Na frag mich mal, ich bin da geboren und aufgewachsen. Jaja, das ist so der Doppelknopf. Aber zurück zur Beschämung. Beschämung ist ja was, was sich perpetuiert. Also entweder du hast zwei Wahlmöglichkeiten. Du nimmst die Beschämung hin, wirst das überbrave angepasste Kind, das bis zur Unkenntlichkeit sich anpasst, nicht auffällt, ab und zu gehänselt wird oder sich zurückzieht oder du wirst so ein Knallkopf wie ich einer bin. Und der es dann doch nicht lassen kann, sich dagegen zu wehren. und der dann immer wieder von irgendwelchen Institutionen beschämt wird. Also ich habe mir nicht ausgesucht in der Kindheit missbraucht zu werden, Legasthenie zu haben und auf liebe Eltern zu treffen, die aber selber auch sehr hilflos dem Leben gegenüber waren. Und das hat zu Lösungsstrategien geführt, wo manche nicht sehr günstig waren, aber die da sehr dienlich waren. Und dann wirst du weiter beschämt, weil du irgendwo nicht reinpasst. Also ich kann mich noch

erinnern, wie eine Frau, die die Aufsicht in der Jurabibliothek geführt hat, sich über meinen Türsteher Habitus und meine Bomberjacke lustig gemacht hat, indem sie meinen Gang imitiert hat und andere zum Lachen gebracht hat. Das sind Dinge, ähm... Die sind eher abschneidend und beschämend. Ich war bestimmt auch kein Engel. Und desto mehr du versuchst, irgendwo rauszukommen oder deine eigene Schublade zu bauen, gibt es irgendjemand, der dir das Gefühl gibt, du bist falsch, wie du bist. Und dann sind Wiederbeschämungen am Start, du gehörst nicht dazu. So ist das so ein Repetit, also sowas, was dir immer wieder passiert, bis du irgendwann drüber stehst. Aber das ist schon sehr vernichten, wenn du immer gesagt kriegst, naja, so wie du bist. Passt denn dazu. Also wir wollen lieber die Stangenware. Und da musst du natürlich ein dickes Fell haben. Zum Glück habe ich das. Aber wenn ich das nicht hätte, dann wäre ich wahrscheinlich schon oft ausgestiegen oder gar nicht mehr angetreten. Weil es ist ein ätzendes Gefühl falsch zu sein und nicht dazuzugehören.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, weil du ja im Kern in deinem So-Sein absolut infrage gestellt bist. Und was willst du denn da machen? Also an deinem So-Sein kannst du nichts ändern. Wenn du was falsch machst, dann kannst du das versuchen alles zu machen. Aber wenn dein Wesen infrage gestellt ist, wer du bist, dann bist du vernichtet.

**Philipp Ruland:** Nimm doch mal ein klassisches Beispiel der Beschämung. Du hast einen Menschen, der jetzt nicht mal ein rüpelhaftes Naturell hat und irgendwie so eine Wut in sich trägt, die ihn irgendwie überleben lässt und nach vorne drückt. Du hast eher jemand, der einen rezessiven Charakter hat. Irgendeinen Mann, der jetzt nicht so von der Genetik so was Aggressives zum Überleben hat, was mir zum Glück in die Wiege gelebt wird. Der wird immer beschämt. unlustig gemacht, weil er vielleicht noch unsportlich ist. Dann fängt er an aus Kummer zu essen. Zu viel zu essen, weil Trost, Nahrung der einzige Trost ist. Dann wird er wieder beschämt. Dann wird er beschämt, weil er keine Kleider kaufen kann, weil nichts mehr passt. Dann wird er beschämt, weil der ganze... Man merkt die Lacher hinter sich. Das ist ja dann wie eine Kaskade, die immer weitergeht. und die ja dann noch immer schwerer zu stoppen ist, weil die korrigierenden Erfahrungen immer schwieriger werden. das sind also so Beschämungskreisläufe, die gehen das ganze Leben lang. Die gehen auch bei vermeintlich perfekten Fassaden. Also ganz oft ist ja diese physische Überperfektion, die fast gefotoshoppte Überperfektion, auch eine Beschämungsvermeidung. Also ich habe eine Frau in Therapie, ist wirklich bildschön. Also nach allen Standards würde man sagen, die ist bildschön, fühlt sie natürlich nicht, das ist Selbstwertproblem. Und guckt immer entgeistert, wenn man sagt, sie sieht nach allen gängigen Gesichtspunkten wirklich gut

aussehen, kann die gar nicht nehmen. Und dann hat die irgendwie so einen extrem... sind narzisstisch versehrten, aber zum Täteranteil aufgeschwungene Liebhaber, der dann irgendwann sagt, bei der Intimität, sie hat ja furchtbar hässliche Brüste oder sowas. Und dann kracht die Kathedrale wieder. Und so wird das dann immer perpetuiert. Scham ist auch ganz schwer aufzulösen, weil du brauchst ein dickes Fell nach außen und nach innen die Stadt dagegen zu stellen. Ich habe mein ganzes Leben irgendwie Schamkonfrontationen gemacht, wo ich irgendwie mich über Dinge gestellt habe, wo ich eigentlich am liebsten weggelaufen wäre. Also ich kann auch das ganze Social-Media-Experiment bei mir, war ein Anti-Beschämungsexperiment. Ich weiß noch, wie ich das erste Mal in die Kamera gelabert habe. Ich hab Blut und Wasser geschwitzt. Ich kann heute noch, also kann es dir sicher sein, dass ich unser Interview nicht hören werde oder nur wenn jemand dabei ist und ich an dem eine Rückmeldung nehmen kann, weil ich meine Stimme nicht hören kann, weil ich denke, ich drücke mich plump aus. Also jeder hat so Beschämungsthemen, die man Leben lang abarbeitet.

**Claudia Bechert-Möckel:** Kassel

**Philipp Ruland:** Ich bin jetzt 40 Jahre alt. war immer 120, 110 Kilo schwer. Ich hab so eine typische Figur von einem weißen Schwergewichtler. bin nie sehr austrainiert, immer leicht speckig, sehr bullig. Ich gehe jetzt die ersten zwei Jahre im Schwimmbad oder im Sommer ohne T-Shirts ins Schwimmbad, weil es mir egal ist, was die Leute über meinen Körper denken. Und da ist viel angerichtet worden vorher. Also so Beschämung trägt jeder in sich und irgendwann musste das Standing dafür haben, zu sagen, nee, da mach ich nicht mehr mit.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, aber alleine, dass du das beschreibst, das weiß ich genau, das macht in vielen Menschen so eine starke Möglichkeit von Identifikation, also von ach so, ja so ist es bei mir auch, so was mache ich auch und dieses ich bin damit nicht allein, das ist ja gerade diese große Wirkung, die du auch mit deiner Reichweite hast und auch, dass du das zugibst. Ja, das mit dem Social Media, wo du da immer so locker wirkst, wo ich mir denke, what the fuck, wie macht ihr das? Dass du zugibst, nee, das war nicht immer so. Ich hab das gemacht, auch meiner Scham entgegenzutreten und mir über diese Grenze zu kommen. Weißt du so? Nee, es passiert gar nichts Schlimmes. Niemand guckt dich blöd an.

**Philipp Ruland:** Nee, das ist halt immer wieder die Herausforderung, da jeden Tag entgegen zu treten und zu sagen, nee, das ist nicht so. Ich habe halt, also das ist so ein bisschen mein Glück auch, dass ich dann so eine Genetik in mir drin habe, so einen Antrieb, dass ich dann widerspenstig werde. Das hat mich glaube

ich auch so weit gebracht oder so überleben lassen, dass ich dann so eine Sturheit kriege, das dann weiter durchzuziehen. Aber wenn ich jetzt zarter beseitigt wäre, dann hätte ich mich schon ganz oft zurückgezogen und gesagt, dass da will ich jetzt aber nicht. ähm, also Beschämung ist, ein... Vielfältiges Titel. Das ist Hauptthema eigentlich auch in Therapien. Also neben den Gewalterfahrungen, weil in jeder Gewalterfahrung, in jeder Misshandlung, in jeder, in jedem Schweigen steckt immer eine Beschämung. Wenn du ein Kind ohrfeigst, das sich nicht wehren kann, ist es beschämend. Weil es kann sich nicht wehren. Auch der Streifenpolizist, der ein toller Handballer ist, physisch gut ein bisschen Kampfsport gemacht hat, der plötzlich von drei Jungs aufgemicht wird und geschlagen wird, ist ein Beschämter. Der kriegt einen Riss in seinen Selbstwert, weil er merkt, dass es einfach fast schier unmöglich ist, drei Gegnern gleichzeitig zu kämpfen. Also Beschämung ist so vielfältig. Genau. Es torpediert unser Selbstwertgefühl, unseren Kern. Und es ist auch so oft so unrealistisch. Also ich hatte einen Typ zum Beispiel, das kann ich mich noch erinnern, als ich geboxt habe, der hat 20 Boxkämpfe in Folge gegründet. Also mit einer Leichtigkeit, du gedacht hast, das ist mir nicht in die Wiege gelegt. Den 21. hat er verloren. Er ist nie wieder aufgetaucht. Obwohl das zum Geschäft dazugehört. Ja, naja. Na ja, es kommt auch darauf an, auf was stürzt sich mein Selbstwert. Also was habe ich als Kompensation mir antrainiert und wenn das eben ist, ich muss immer gewinnen und dann gewinne ich einmal nicht, dann ist ja die Quelle des Selbstwertes sozusagen, nachträglich Aufgebauten wieder weg und dann ist halt da Beschämung.

**Philipp Ruland:** Ja, aber das ist auch fatal, weil wie viele von uns kennen wirkliche Liebe? die Sumi haben die Gnade, dass wir weit nach vorne gehen und machen und irgendwann lernen wir Leute, die auch echt was geben können und die sagen, egal ob es jetzt regnet, schneit oder hagelt und ob du nur noch ein Bein hast und keine Zähne im Mund, ich bleib bei dir. Aber das ist ja eine Gnade, die nicht jeder erlebt.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und trotzdem, trotz allem, das ist meine Rebellion, Philipp, es ist immer wieder so, dieses Vertrauen wagen. Also ich sage oft Klienten, okay, wir können uns für immer verschließen vor Beziehungen, weil wir dann sicher sind, und es kann uns nichts mehr passieren. Dann können wir, gehen wir nicht mehr in Kontakt, dann ist alles gut. Sicher sind wir dann, aber wir werden nie herausfinden, ob es für uns nicht doch diese Erfahrung von einer wirklich tiefen Beziehung gibt. Und mir ist der Preis zu hoch. Also mir war der Preis zu hoch, das zu versuchen, sondern ich will es immer wieder versuchen, auch wenn ich dabei was auf die 12 kriege und es hat wieder mit irgendwas nicht geklappt. Egal, ich weiß, dass es geht. Ich weiß es und dadurch habe ich auch viele gute Erfahrungen etabliert und kann heute

andere dabei unterstützen, das doch zu machen und es ist doch möglich sein zu lassen. Ja, das sage ich auch immer in Liebesbeziehungen. Jeder von uns kriegt in intimen Beziehungen mehr als einmal auf die Nase. Und auch manchmal übel. Wir sind auch oft keine Engel und oft geben wir auch anderen auf die Nase. Das muss man auch immer fairerweise sagen. Aber da lade ich auch immer zu ein. Egal wie sehr mich Leute geärgert haben, egal wie sehr mich Leute verletzt haben. Egal wie viele Leute mir übel mitgespielt haben. Ich höre nicht auf, Leuten nochmal Credit zu geben, zu vertrauen, offen zu sein. Also ich will nicht mir aufgrund von schlechter Erfahrung die nächste gute verbauen. Auch in der Liebe nicht. Also gar nicht. Du weißt nicht. Du kannst neun Scheißerfahrungen haben und hinter der Zehntel ist das Feuerwerk. Vielleicht sollte man die Zwischenräume nutzen, noch was über sich selbst zu lernen. Man sollte im Leben immer wieder eine Chance geben. Das Schlimmste ist immer Verbitterung. Genau. Und dann versuchst du ja auch nichts mehr. Und dann bleibst du lost. Und das ist echt das Problem. Deswegen finde ich die Ermutigung auch ganz wichtig. Und du hast es ja jetzt auch gerade schon so bisschen angedeutet, wie man dieser Scham Herr werden kann, indem man trotzdem, trotz der Erfahrung, immer wieder ein Stück weit rausgeht und sich vielleicht auch bisschen der eigenen Angst stellt. Und ich finde aber immer nicht zu weit, dass man sich selber überfordert, sondern meine Tendenz ist ja noch ein bisschen und noch ein bisschen und noch ein bisschen. Lecker! Was wagen? Also wie du es gesagt hast, mit einem Social-Media-Experiment. Oder ich habe noch gar nicht vor langer Zeit wieder beschlossen, ich will wieder ins Fitnessstudio gehen. Ich habe unfassbare Bewertungsangst gehabt. Also dann gehe ich da rein und da werden sie mich alle angucken. Und ich habe das gemacht und weißt du was? Niemand hat mich angeguckt. Niemand, weil doch jeder mit sich beschäftigt ist und jetzt habe ich diesen Bereich mir wieder zurückgeholt. Und jetzt ist er meiner und ganz wie selbstverständlich. Genau. Und diese Selbstverständlichkeiten sind dann auch oft die Gamechanger. Also es sind einfach so diese Dinge, wo man sagt, nee, das hab ich irgendwann, ist das zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Und das ist tatsächlich auch bei Social Media so gewesen. Irgendwann war es selbstverständlich für mich zu posten oder vor einer Kamera zu stehen und irgendwas zu sagen. Und am Anfang hab ich immer nur gedacht, das kannst du nicht zeigen. Du kannst doch nicht zeigen, dass du im Keller gegen den Sand sack haust. Was denken die Leute, was du für ein Assi bist oder so? Das geht doch nicht als Psychotherapeut. Mittlerweile mach ich das total selbstverständlich. Auch so vor Leuten reden oder so, das war am Anfang überhaupt nicht gesetzt. oder auch ohne T-Shirt ins Schwimmbad gehen. War auch nicht... Halt, scheiße ich drauf. Und das Krasse ist, wenn man dann diesen Realitätsbezug ändert... Also ich mache immer gerne so ein Experiment, wenn man so Annahmen über sich selbst hat. Man ist hässlich, man

ist dick, man ist fett. Und irgendwann guckt man sich alte Fotos an und dann sieht man eigentlich, wie wenig diese Annahmen stimmen, sondern wie viel das so eigentlich eine Zuschreibung ist, die gar nicht stimmt. Ja. Und manchmal ist es ja direkt genau andersrum. Also die Innenansicht und die Außenansicht. Wenn du zum Beispiel, das hast du ja auch in deinem vorigen Buch schon beschrieben, dass du immer diesen Struggle hattest mit diesem Boxer-Image und mit diesem, das ist hier so ein Hau-drauf-Typ. Und wie soll ich jetzt den Kontrast erklären, dass ich mich mit diesem, als Psychotherapeut, mit dieser Emotionalität und mit diesen Themen beschäftige? Und dann du dachtest, ja, aber was denken sie von mir? Sie werden denken, was ist das für ein grobe Jahr an? Und ich denke halt, dass die meisten Menschen, mit dir über Social Media oder wie auch immer in Kontakt gehen, die denken genau das Gegenteil. Die denken, krass, auch der, der eigentlich so ein kraftvoller Typ ist, beschäftigt sich mit diesen Themen oder hat da Themen. Also die würden das wahrscheinlich, das ist vielleicht auch die Resonanz, die du kriegst, ich weiß es nicht, aber ich nehme es an, die würden vielleicht eher denken, ja das ist ja besonders. Während du von innen denkst, was werden sie von mir denken? Ja klar, also die Leute spüren schon so eine Erleichterung, dass eigentlich alles so nebeneinander bestehen darf und sein darf. Also ich sag's ja immer, also alles was ich mit Menschen mache, probiere ich an mir selber aus. Also ich bin so mein eigenes Labor. Also ich hab auch nie so... Also ich habe nie einen vorgefertigten Weg, es gibt Dinge in meinem Leben, die mich traurig machen, die mich stören und die will ich nicht haben. Dann arbeite ich so lang dran oder überlege mir irgendwas, wie es besser sein kann. Das teile ich auch mit Menschen, aber das Schlimme ist auch, dass wir eigentlich noch viel mehr eine Entschämungskultur haben. Wie wenig Leute machen sich Komplimente, wie wenig Leute sagen sich nette Sachen und wie oft sind Leute befremdet, wenn man ihnen was Nettes sagt. Also wir haben immer noch so eine Kultur der Unnettigkeit irgendwie. Und desto mehr mal Leuten positives Feedback und nettes Feedback gibt, das heilt auch schon ungeheuer viel. Weil das hilft auch eine andere Realität zu schauen. Ja, aber das hat auch mit dem zu tun, ich, was du vorhin beschrieben hast, nämlich wenn es in uns eng ist, ne? Und du hast gesagt, wir alle kennen das, absolut, dann sind wir so, und so piesig auf alles so drauf und dann ist es aber so, wenn du es merkst, dass du gerade so bist, dann ist ja schon dieses, ich beobachte, so bin ich gerade. Dann hast du ja schon wieder eine Wahl und kannst versuchen, entweder in einem anderen Modus dann irgendeine Handlung zu machen, wenn du nicht so drauf bist oder dich wieder in diesen Zustand zu bringen, wo du eigentlich okay bist mit dir, der Welt und den anderen. Weil ich denke, aus dem Zustand, wenn wir mit uns okay sind, halbwegs, niemand ist das perfekt, dann können wir auch super nett zu anderen sein, weil dann sind wir nicht so eng, sondern sind wir weit. Das ist ja Liebe. Also Liebe ist ja, ich sehe dich, sei wie du bist und so.

Das lustige ist ja, was ich halt merke, auch wenn ich eng bin, und das passiert ja schon, dass ich trotzdem versuche immer noch weit zu bleiben und oft auch was ändern zu geben, wenn ich mir selbst gerade nichts geben kann und dann meinen eigenen Neid und meine Versehrtheit reflektiere, dann wird es ja auch schnell wieder offen. Ja, aber das ist doch der Weg und dazu muss man es im Grunde erst mal verstehen. Es geht ja nicht darum, dass wir mal erzählen, wie weiße wir da sind, sondern es geht ja eigentlich wenn ich es verstehe, was es ist, habe ich eine Wahl. Und für mich ist Freiheit der Begriff davon ist, dass ich eine Wahl habe. dass ich das beobachten kann und ich kann mich auch entscheiden, nicht automatisiert zu handeln, sondern zu gucken, okay, wie will ich denn sein? Und schaffe ich es gerade? Wenn ich es auch mal nicht schaffe, scheiße, egal, ist es auch eben so. Weise ist auch so ein Begriff, der nagelt einen so fest, weil dann darfst auch nicht mal doof sein. Also ich habe auch manchmal Lust doof zu sein. nicht wirklich Lust, aber manchmal gehört das Doofsein ja auch zur nächsten Ebene dazu, dass du irgendwas Blödes machst, wo du denkst, hättest du dir sparen können, aber hast du den im Moment nicht gespart. Es geht eine Reflexionsfähigkeit. Es geht die Reflexion, dass desto mehr wir unsere Sachen betrachten und verstehen, desto mehr helfen wir auch anderen, ihre Sachen zu verstehen und zu durchleuchten. Viele verurteilen sich auch, wenn sie so einen krampi-State, so einen Neid-State haben und denken, was bin ich noch für ein schlechter Mensch und jetzt bin ich so neidisch und gönne meiner Freundin nicht diese gute Figur. Und mein Gott, jetzt hat er auch noch einen Waschbrettbauch und noch so viel Geld. wirklich. Und oft ist ja in diesen ganzen Neidmotivationen auch eine Zielsetzung, weil das zeigt, was uns gerade fehlt. Und da können wir relativ viel draus ableiten. Aber ich will nicht ein Weiser sein, ich will einfach ein Reflektions- und Nachdenkanreger sein. Weiser ist mir zu viel. An dem Ideal würde ich glaube ich kläglich scheitern. Ja, deswegen ja. Das ist ja wahrscheinlich dir auch oft gegeben, diese Erfahrung, dass Leute dich idealisieren. darauf wollte ich hinaus, dass es darum gar nicht geht, weil wir ja immer ein Mensch sind trotzdem mit den eigenen Prozessen, mit den eigenen Wunden, mit dem eigenen, wo man dran akkert oder sich auch gerade mal doof finden kann.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, klar, ist ein Streben. Es ist eine Installierung. Was wir alle in dieser Social-Media-Bubble machen, ist eine Installierung einer Metaebene. Die Reflexion über die eigenen menschlichen Bedingungen und wie wir am besten damit umgehen. Aber so ein guruhafter Vorbeter, da finde ich eine Rolle, die ist zweifelhaft.

**Philipp Ruland:** Sag mal, Philipp, du Hoffnung? Hoffnung in Bezug auf so eine Entwicklung, dass immer mehr sichtbar wird, wie die Dinge in unserem Menschsein, in unserem Wesen zusammenhängen, worauf wir achten dürfen.

Weil dieses Interesse für Social Media ist ja bei ganz vielen Leuten da. Und da wird ja oft gesagt, ja, das ist alles so überdramatisiert und jeder hat heute seine Befindlichkeit und früher hatten wir das auch nicht.

**Claudia Bechert-Möckel:** Und ich denke mir halt, nee, das ist auch ein Zeichen der Entwicklung, weil früher, wie du es auch schon vorhin deiner Therapieerfahrung gesagt hast, da war das, dieses Thema, sich mit seiner Innenwelt zu beschäftigen, eigentlich ganz weit weg und auch was, was gesellschaftlich tabuisiert war. Und heute gibt es die Tendenz und ich finde es eigentlich gut. Ich finde es ein Aufbruch. Sicher gibt es hier und da mal etwas, was über das Ganze hinauswächst. Aber insgesamt sehe ich, doch, da ist was auf dem Weg.

**Philipp Ruland:** Ja total, ich bin immer auch jetzt trotz der ganzen Kriegslagen, Iran, Ukraine, bin ich hoffnungsvoll, weil es viel Wissen gibt, viel Aufklärung, auch viel Neubesinnung. Also ich denke auf jeden Fall, dass das dazu beiträgt. Die Leute gucken sich es ja an, die liken Content. Also es gibt eine Sehnsucht danach.

**Claudia Bechert-Möckel:** Die Menschen haben Bock drauf und es hat natürlich auch was mit der Ablösung von den Volkskirchen zu tun.

**Philipp Ruland:** Weil die Leute keine Welterklärer mehr Wir müssen uns jetzt alle die Welt selbst erklären in sehr unspirituellen säkulären Rahmen. Die Leute suchen nach Antworten. Man hat ja so oft das Gefühl von einer Stimmigkeit. Das kennst du bestimmt auch, dass eine Schlüssigkeit, so felt-sense erleben, wenn du schon Rogers bemühst, wenn du irgendwas durchdringst und das sich total richtig anfühlt. Also wie wenn du eine Gitarre stimmst und die Seiten stimmst. So ist es auch, wenn du merkst, das habe ich verstanden, das läuft so, das sehe ich auch bei anderen.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ich glaube schon, das dahin geht. Wir haben jetzt einen großen Shift in der Welt wegen Ressourcenverteilungen und Machtverteilungen, die Konflikte führen. Aber trotzdem, trotz dieser schlimmen Weltlagen und dieser Tragödie, bin ich schon der Meinung, dass das alles besser wird. Also der Trend geht nach oben, aber auch mal mit dem Down-Turn. Aber ich finde die Arbeit sinnhaft.

**Philipp Ruland:** Absolut.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, ein Stück ist es auch, also wenn man es ganz genau nimmt, ist dieses im Kleinen, also an der Selbstbeziehung und an der Beziehung, an Entwicklung von Bindungen und so weiter, wenn man dahin geht,

das eigentlich was, womit man ein Stück dazu beitragen kann, dass es auf der Welt besser wird. Also für den Frieden genau genommen.

**Philipp Ruland:** Ja klar. Genau. man kann jeden Tag so leben, dass man möglichst wenig anderen schadet und möglichst viel tut, was anderen nützt. Heißt aber auch nicht, dass ich nicht in irgendeinem Keller auch an der Datscheibe hänge und dort der Antikrist bin. Also es gibt bestimmt Leute, das merke ich auch, die mir meine Popularität oder, das ist ja auch ein großes Wort, was ist popular, also ich werde manchmal angesprochen oder so, also die dann sagen, ja jetzt hast du keine Lust mehr auf Patienten oder fühlst dich was besseres oder so. Nee.

**Claudia Bechert-Möckel:** Genau.

**Philipp Ruland:** Also mein Leben spielt sich immer noch in einer 3-Zimmer-Wohnung ab. In ganz normalen Bezügen mit einem uralten Auto, das meistens eine Müllhalde ist. Mit Terminstress, mit Kindern, die Gläser umkippen.

**Claudia Bechert-Möckel:** Der ganz normale Wahnsinn ist einfach schön zu wissen. Philipp, lass uns nochmal zum Schluss auf diesen langen Weg zurück gucken. Der auch in diesem wunderbaren Buch, kann ich total empfehlen. Hier ist es, so verletzt. Ich verlinke es auch in den Shownutz. Hast du auch diesen Ansatz nochmal gemacht, wie komme ich denn in meine Heilung? Wie komme ich auf meinen Weg? Und ein Ansatz ist, dass du so eine Biografiearbeit machst.

**Philipp Ruland:** Ja, also die meisten kommen ja wirklich leider über Symptome, also entweder wenn sie Selbstsymptome kriegen, die ganzen tapferen Frauen, die Kinder und Familien zusammenhalten, großziehen kommen meistens über, wenn die Kinder Symptome bilden, in Therapie. Also wir haben eigentlich keine Präventionskultur, also wir haben keine Präventivkultur. Biografischen Wunden anzugucken, bevor sie irgendwo kippen. Aber ein bisschen kommt das ja auch so durch die ganze Retreat-Kultur, dass Leute sich selber so auf den Weg machen. Ja, also man fängt eigentlich an über Symptome zu gehen, aber sinnvoller wäre es früher loszugehen, wenn man Beziehungsschwierigkeiten hat oder sich nicht so wohlfühlt, aber der Opner sind immer Symptome.

**Claudia Bechert-Möckel:** Und was sind denn so Fragen, die ich mir selber stellen kann? Wenn ich jetzt, ich bin jetzt Menschen zu hören und da hat man ja oft so ein Gefühl, ja, was, von was die gerade reden, das betrifft mich auch. Aber ich weiß nicht richtig, wie. Was sind so Fragen, die ich mir stellen kann, so ein bisschen mir da auf die Spur zu

**Philipp Ruland:** Also man kann ja einfach mal in den präklinischen Bereich gehen. Also wenn man oft erlebt, dass Beziehungen nicht erfüllt sind, dass man oft leere Gefühle hat, dass man trotz eigentlich Betrachtung, dass man eine ganz gute materiell-wirtschaftliche oder soziale Situation hat, nicht glücklich ist oder dass irgendwas fehlt, dann kann man ja schon anfangen zu schauen und zu sagen, Worum geht es denn da eigentlich? Warum ist, obwohl alles da ist, es nicht gut? Was fehlt mir denn? Warum fehlt es? Warum komme ich nicht in mein Leben? Also diese ganze vorklinische Geschichte, also klinische Symptome werden ja eigentlich getragen von ganz vielen vorklinischen Symptomen. Beziehungsschwierigkeiten, Unglücklichsein, nicht Gefühl von Erfüllung. Unzufriedenes Beziehungsleben, belastete Beziehungen, das Leben bleibt beruflich hinter den Wünschen zurück. Das sind ja alles Vorläufer-Symptome, die irgendwann ab ein gewissen Wissen Niveau auf die Symptomebene Angst oder Depression oder so kippen. Und viele Menschen haben halt auch schon manifeste Symptome, die sich nicht eingestehen, zu Süchte oder schädlichen Gebrauch. Und da kann man sich schon mal die Frage stellen, warum ist denn das so im vorklinischen Bereich?

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, es ist ja auch oft so, dass körperliche Symptome, also ein bisschen mit Krankheitswert, eben genau solche Gewalterfahrungen auch, also solche Muster, die dadurch entstanden sind, als Ursache haben. Aber in der Medizin fängt man ja gerade erst an zu gucken, dass der Mensch nicht nur ein Zahnrädchenwerk ist als Körper, sondern dass unsere Emotionen, unsere Gedanken mit dem Körper interagieren. Und auch da, wenn Menschen immer wieder ähnliche Symptome haben, lohnt es ja auch mal hinzu.

**Philipp Ruland:** Absolut. Absolut. Weil auch körperliche Symptome, die unerklärlich sind, das nennt man ja Psychosomatik, die sind ja der Resonanzraum. Ich habe gestern so ein lustiges Beispiel gehabt. Ich habe ja seit Jahren eine Hüftkopfnekrose, das habe ich auch in einer Story gepostet. Die lässt mich so eigentlich ganz gut trainieren und so, aber es fehlt so, also ich könnte noch eine Schippe drauflegen, wenn ich noch laufen gehen könnte und Seil springen. Jetzt habe ich jahrelang Ruhe gehabt und habe gedacht... Jetzt läuft alles, jetzt kannst du das auch noch dazuholen. Bin natürlich kläglich gescheitert. Meine Hüfte hat mir mein kleines Laufexperiment nicht verziehen und das Seilspringen auch nicht. Und ich habe wochenlang so furchbare Angst gehabt, dass ich dort jetzt was grundlegend zerdeppert hab und mich nochmal operieren lassen muss. Die ganze Zeit Schmerzen. Gestern, MRT, es ist genau nichts, alles in Ordnung. Ping, waren die Schmerzen weg. Und so funktioniert ein Gehirn.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja. Ja, aber schön, erstmal für dich, das freut mich, aber das ist ein super Beispiel, ja.

**Philipp Ruland:** Und genauso mit diesen ganzen Schmerzstörungen, also wenn du Fibromyalgie hast, ungeklärter Schmerz, ungeklärter Gesichtsschmerz. Oft drückt der körperliche Schmerz, wo die Medizin so rumlaviert, nicht genau weiß. Also ich habe auch einen Arzt, mit dem ich befreundet bin, der ist Schmerztherapeut, der sagt, 99 Prozent meiner Kundschaft gehören eigentlich zu dir, aber wir müssen sie abfangen, weil wir nicht die therapeutische Ladung hintendran haben, die die Leute behandeln kann.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja.

**Philipp Ruland:** Also gerade so körperliche Schmerzen, so ungeklärte Körpersymptome sind auch psychosomatische Symptome und sind oft, weisen oft auf ein ungelöstes Lebensthema oder ein sehr sehr schmerzhaftes Lebensthema hin. ganz viele Frauen, ich z.B. in Therapie habe, mit Fibromyalgie, immer der Klassiker, Ablehndes Elternhaus, physische Gewalt, Erniedrigung, immer Fibromyalgie noch mit eingepreist.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, der Körper spricht halt auch mit uns. Und ich finde auch Wiederholungen sind ein guter Punkt, mal hinzugucken. Ich arbeite ja im Bereich Beziehung und es sind immer wieder Menschen, die sagen, also Claudia, irgendwie passiert immer dasselbe, schon das dritte Mal dieselbe Art von Beziehung. Gibt's doch nicht.

**Philipp Ruland:** Genau. Genau. Das ist der Freud schon angedachte Reinszenierungszwang. Der Mensch reinstinniert immer genau das, bis er aufs nächste Niveau kommt. Macht immer genau das Gleiche. Immer wieder dieselben toxischen Partner, dieselben beruflichen Fehler, dieselben Dinge, bis es auf eine neue Ebene kommt.

**Claudia Bechert-Möckel:** Damit haben wir auch immer wieder eine Einladung.

**Philipp Ruland:** Genau. Also vielleicht, wenn man beim vierten Mal mit dem Kopf gegen die gleiche Wand gerannt ist, sollte man mal hingucken. Da hilft aber zum Beispiel gerade auch so in dieser toxischen Narzissmusgeschichte, weil wenn man immer sagt, ja ich bin immer das Opfer und der andere ist immer der narzisstische Täter, das stimmt wahrscheinlich sogar auch, aber dann sollte man sich halt fragen, warum werde ich schon wieder Opfer, woher kommt das eigentlich, dass ich immer wieder so Leuten mein Leben lasse.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und ich glaube auch, denn Beziehung ist ja eine Dynamik, eine Wechselwirkung, was trage ich aus Versehen dazu bei, dass das wieder möglich ist? Weil ich ja vielleicht eine gewisse Wehrlosigkeit

mitgebracht habe oder so keine Grenze, also die Unfähigkeit eine Grenze zu setzen.

**Philipp Ruland:** Genau, Genau. Das meine ich damit. Absolut. Also klar, dass der andere Narzisst schon Widerling ist, das wollte ich damit gar nicht aufheben. Nur die Frage ist, warum kann ich so wenig Grenzen setzen? Weil das erlebst du ja ganz oft, du Menschen aus so Dynamiken, die in so Muster reingehen, wenn die eine Zeit lang arbeiten, die sitzen irgendwann in Therapie, wenn die Leute aus dem Leben raus sind und fragen, wieso habe ich überhaupt mein Leben reingelassen? Also das passiert einfach nicht mehr. Die Schnittmenge ist weg.

**Claudia Bechert-Möckel:** Genau, und das ist eben immer für mich immer der Anfang dieses Erkennen. Also, dass ich nicht nur diesen kleinen engen Fokus habe, aus mir selbst heraus sagen, ich sehe das gesamte Bild. Auf einmal erkenne ich auch besser, welche Rolle ich dabei spiele, welche Rolle meine Prägung spielt, wie das zusammenhängt.

**Philipp Ruland:** Ja da habe ich vor kurzem auch mal so von so paar Narzissmusaccounts richtig Bashing erfahren, weil ich gewagt habe zu sagen, dass die Bereitschaft mit einem, wie man in Social Media Deutsch sagt, toxischen Narzisten zusammen geht, auch oft in der Kindheit angelegt ist.

**Claudia Bechert-Möckel:** Oha!

**Philipp Ruland:** Und dann war ich der Antichrist, warum ich gewagt habe, dass es da einen Eigenanteil gibt. Es war natürlich nicht gemeint, dass das Verhalten von solchen Menschen top ist. Es ist nur einfach die Resonanz, dass ich überhaupt so jemanden mein Leben lasse, muss ich mir halt angucken. Und wenn ich nur sage, der andere ist halt böse, was er mit Sicherheit ist und nicht hingucke, warum ich immer das Böse in mein Leben lasse, kommt das Böse wieder in mein Leben. Das war damit eigentlich gesagt.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, ich finde halt auch, ja, man ist irgendwann von was das Opfer gewesen. Und es ist wichtig, das anzuerkennen und zu würdigen. Aber wenn wir in der Opferhaltung bleiben, wenn wir immer nur glauben, es passiert uns und wir haben keinen unbeabsichtigten, nicht Fehlermach oder so, wir haben keinen Anteil daran, dass das möglich ist, dann kommen wir nie in die Gestaltung, dann bleiben wir ein Opfer. Und das ist ja die Tragik. Und man muss das nicht begreifen, aber man kann.

**Philipp Ruland:** Absolut.

**Claudia Bechert-Möckel:** Und da sind wir wieder am Anfang, Philipp, nämlich bei der Bewusstwerdung. ich danke dir ganz, ganz herzlich für das intensive Gespräch. Ich weiß, dass das Video viele meiner Hörerinnen und Hörer wirklich

inspirieren wird. Ich folge dir total gern. Ich verlinke alles, dein Buch, dein Social Media Account. Und wer weiß, vielleicht bist du ja beim nächsten Buch wieder da.

**Philipp Ruland:** Das ist nicht eine pure Schönen Planung.

**Claudia Bechert-Möckel:** Und verrätst du uns schon das Thema?

**Philipp Ruland:** Wahrscheinlich biografische Wunden. Also ich denke so drüber nach, mal so diese ganzen Familienatmosphären aufzuteilen. Das ist so mein Thema. Herzlichen Dank, dass ich da sein durfte. Vielen Dank.

**Claudia Bechert-Möckel:** Wunderbar. Ich bin dabei. Herzlichen Dank. Macht's gut.