

Ordnung und Konsumverzicht

Album: anekdotisch evident

Year: 2025

Transcript

Musik:

[0:01] Haus 1. Wir machen Podcasts.

Alex:

[0:04] Anekdote Evident Evident, Herzlich willkommen zu einer neuen Folge Anekdotisch Evident. Es ist die erste Folge im neuen Jahr und wir sind heute mit zwei Themen angerückt, die, wie wir finden, eigentlich sehr gut ins neue Jahr passen. Wir sprechen nämlich heute über Ordnung und über Konsumverzicht. Und das hört sich für mich an wie so zwei Stichworte, die man vielleicht mit Neujahrsvorsätzen verbindet oder mit dem, worüber man vielleicht nachdenkt, wenn man sich fragt, wo will ich eigentlich einen Schlusstrich drunter ziehen. Und bei mir, also ich kann mit Sicherheit sagen, ich bin einer der unordentlichsten Menschen, die ich kenne. Und Ordnung ist für mich deswegen ein Riesenthema, auch ein Riesenthema bezüglich Vorsätze fürs neue Jahr. Das steht ganz an erster Stelle, Ordnung und Struktur in mein Leben bringen, damit es endlich funktioniert. So, das hätte ich jetzt gesagt, wenn es mein Thema wäre, aber es ist dein Thema, liebe Kader. Deswegen übergebe ich jetzt das Wort an dich, das Zepter an dich und du darfst uns jetzt gerne erzählen, warum für dich das Thema Ordnung so dringlich war, dass du es mitgebracht hast heute.

Kadda:

[1:26] Ja, so dringlich, ja, weiß ich auch nicht. So dringlich ist es vielleicht auch gar nicht. Aber ich merke, dass es mich sehr viel beschäftigt hat, auch gerade zwischen den Jahren. Ich habe das Gefühl, dass um mich herum ganz viele Menschen in dieser Zeit zwischen den Jahren die Hoffnung hatten, endlich mal die Zeit zu finden.

Genau das, was du gerade meintest, was man sich ja auch fürs neue Jahr vornehmen kann, die Dinge noch mal zu sortieren und zu ordnen.

Kadda:

[1:51] Also ich merke das auch bei mir, dass ich eigentlich das ganze Jahr über wie in so einem Hamsterrad bin, außer vielleicht in den Urlauben oder so, aber ich merke schon so, ja, eigentlich habe ich selten mal richtig Ruhe und es ist schon fast so eine Tradition für mich geworden, dass dann in der Zeit zwischen den Jahren, vor allem auch seit der Corona-Pandemie, wo dann ja wirklich Ruhe war zwischendrin, ich mir dann auch für mich persönlich die Zeit nehme, um Dinge zu tun. Abzuschließen, Dinge, die vielleicht noch so offene Enden sind, anzupacken und zu versuchen, in Ordnung zu bringen. Und ich habe da auch noch einen anderen Zugang zu dem Thema aktuell. Ich habe zwei Teenager-Kinder, die beide sehr struggen damit, Selbstordnung zu halten. Also sie sind fast 15 und fast 18. Und das ist eigentlich schon ein relativ fortgeschrittenes Teenager-Alter, Also viele, viele Menschen erwarten von den beiden, dass sie schon viel weiter sein müssten, was jetzt zum Beispiel Ordnung und auch Mithelfen im Haushalt ist oft ein großes Thema und solche Sachen angeht. Und diese Debatten, die ich dann meistens mit der älteren Generation darüber führe, wie sich meine jüngere Generation in Sachen Ordnung verhält oder auch nicht verhält.

Alex:

[3:16] Sträubt.

Kadda:

[3:17] Ja, die geben mir immer so einen totalen Flashback zurück in meine Jugend, weil ich nämlich auch ein sehr, sehr unordentliches und sehr chaotisches, ich wollte gerade sagen Kind, aber nicht mehr, also Jugendliche und auch noch junge Erwachsene war. Ich habe da immer so ein bisschen das Motto, nur ein Genie beherrscht das Chaos. Also das war so, wenn man Chaos als das Gegenteil vielleicht von Ordnung nimmt, dann war das so ein bisschen mein Motto, dass ich dachte, ach ja, solange ich mich zurecht finde, ist doch eigentlich alles in Ordnung. Und was regen die Erwachsenen sich auf? Und ich habe auch dann zum Beispiel darum gebeten, dass mein Zimmer, also mein Jugendzimmer, als ich noch bei meinen Eltern gelebt habe, einfach so aussehen soll. Und sie es einfach nicht

betreten sollen, wenn sie es nicht aushalten, wie es eben ist. Dass ich versuche, im Rest des Hauses, also wir haben dann irgendwann so einen Neubau gehabt, wie man das damals in den 90ern war, dass ja immer das große Ziel schaffe, also zumindest auch in Baden-Württemberg schaffe, scharfe Häusle baue. Und irgendwann hatten meine Eltern das geschafft, da war ich gerade 16. Und im Rest des Hauses habe ich versucht, Ordnung zu halten, so gut es eben ging. Ist mir auch nicht immer so perfekt gelungen, ehrlich gesagt. Aber ich habe mir ausgebeten, dass mein Zimmer einfach mein Zimmer ist und da darf es so aussehen, wie es will.

Alex:

[4:37] Also du hast quasi nach dir selbst aufgeräumt, dass deine Spuren beseitigt in anderen Teilen des Hauses.

Kadda:

[4:42] Ja, so gut es eben ging. Ich finde, das ist auch etwas, was man ja auch erst im Laufe der Zeit lernt. Also einen Blick dafür zu haben. Meine Mutter zum Beispiel hat sich, glaube ich, echt oft gefragt, warum, wenn ich die Spülmaschine einräume, ich nicht alles in die Spülmaschine, reinräume, was rumsteht. Ich habe immer schon nur meinen Teller dann eingeräumt oder so Sachen.

Kadda:

[5:05] Ja, man ist ja auch als Teenager, finde ich, hat man ja auch manchmal so einen Tunnelblick. Also sieht nicht, was rechts und links steht und macht sich nicht ganz so viele Gedanken. Und dieses Thema Ordnung und dass ich wirklich damit struggle. Also ich muss auch sagen, mir hat als ich jung war auch niemand erklärt, wie man Ordnung hält. Es wurde immer nur gesagt, räum dein Zimmer auf und dann.

Kadda:

[5:31] Stand ich davor, vor meinem Zimmer, das halt wirklich teilweise schlimm aussah, also wo Sachen auf dem Boden verstreut waren, man hat keinen Platz auf dem Schreibtisch gefunden, wo man noch hätte Hausaufgaben machen können. Es war ein wirkliches Durcheinander und Chaos und ich wusste, ich stand ganz oft einfach davor und wusste nicht, wo soll ich anfangen. Also ich stand überwältigt eigentlich vor diesem Chaos und habe gedacht, naja, also eigentlich komme ich ja ganz gut damit klar. Was auch stimmte. Also ich war schon relativ flexibel eigentlich

und habe das alles irgendwie ganz okay so hinbekommen. Natürlich gab es manchmal Kommentare von Freunden, die vorbeigekommen sind, aber wer mich gut kannte, der hat es auch eher mit Humor genommen oder so. Naja und jetzt bin ich eben 42 Jahre alt und merke, dass es auch bei mir so ein bisschen durchbricht manchmal, dass ich in so eins der Zimmer meiner Kinder gehe und denke, ach du Scheiße, ist das denn noch in Ordnung? Ja, also ist das noch vertretbar? Kann man das noch akzeptieren oder müsste ich nicht irgendwas unternehmen?

Alex:

[6:40] Also du meinst jetzt so ein Saugglockenservice, der kommt und alles aufsaugt, was da an Explodiertem herumliegt. Das war mal meine Fantasie.

Kadda:

[6:51] Das klingt toll. Das wäre ja super praktisch. Dann ist wahrscheinlich auch einiges weg, was man nicht will, das weg ist, hinterher so. Und manchmal räumt dann auch irgendeine Oma auf. Das passiert auch manchmal bei den beiden. Was ich aber gar nicht gut finde. Und die eigentlich auch nicht. Die finden es eigentlich nicht gut, wenn jemand, ohne vorher das abzusprechen, einfach ihre Zimmer in Ordnung bringt.

Alex:

[7:16] Tamir Bauter, das ist eines der größten Traumata meines Lebens. Bei mir wurde immer ohne Einverständniserklärung aufgeräumt und da kam sehr viel Beschämendes zutage und ich sagte, das verfolgt mich noch bis heute.

Kadda:

[7:29] Oh Gott, ja.

Alex:

[7:31] Furchtbar, mach das bitte nicht.

Kadda:

[7:33] Nein, es ist auch völlig mein Ansatz, das ist auf gar keinen Fall zu tun. Also wenn, dann biete ich an zu helfen. Also manchmal bin ich nur so eine Art, wie heißen die Leute, die auf so einem Ruderboot vorne sitzen und Anweisungen geben und die anderen rudern, weißt du? So, also das bin ich. Ich gebe dir Anweisungen und sage,

guck mal, da könntest du jetzt noch das und dann könntest du noch das. Und ausgeführt wird aber von den Verantwortlichen. Und das ist, glaube ich, auch nochmal ein großes Thema, was so dahinter steht. Man muss ja auch lernen, für die eigene Ordnung verantwortlich zu sein. Also wenn, das ist meine große Angst, dass ich jetzt sozusagen meinen Kindern beibringe, für eure Ordnung übernehmen schon andere Leute die Verantwortung. Macht euch keinen Kopf, sondern... Ich glaube, Ordnung in das eigene Chaos zu bringen, ist etwas, was man selbst lernen und woran man selbst auch scheitern muss. Also zum Lernen gehört Scheitern ja sehr oft dazu. Und wie gesagt, zurück zu meiner eigenen Geschichte, ich bin daran sehr, sehr oft gescheitert. Also ich weiß, dass ich bis in meine Endzwanziger rein wahnsinnige Probleme hatte, Ordnung zu halten. Ich bin die, auf deren Abizzeugnis steht, Ersatz für das verlorene Original. Ja.

Kadda:

[8:51] Weil habe ich halt auch verloren, also relativ schnell sogar. Das war eigentlich so im ersten Jahr nach dem Abi wusste ich schon nicht mehr, wo mein Abizeugnis ist und so weiter. Also Dinge dann auch verlieren in dem Chaos, was ich habe, was ja auch dann wieder neuen Stress erzeugen kann, weil du dann dich darum kümmern musst, das irgendwo wieder herzubekommen. Also eigentlich hätte ich heute auch sagen können, lass uns über Chaos sprechen, weil das wäre das gewesen, was mein Leben zu einem großen, großen Teil viel mehr durchzieht als Ordnung. Aber inzwischen, toi toi toi, habe ich glaube ich ganz gute Strategien gefunden, um eine eigene Ordnung herzustellen. Also in meinem Kopf, in meinen Räumen, in meinem Leben. Das heißt nicht, dass nicht auch manchmal trotzdem chaotische Dinge passieren. Also das kommt nach wie vor ausreichend.

Kadda:

[9:47] Vor, vor ein paar Jahren, ist noch nicht lange her, bin ich zum Beispiel mit dem Zug Richtung Süddeutschland gefahren, wo ich von jemandem abgeholt wurde und ich steige aus dem Zug. Ich war völlig mit den Gedanken woanders, habe gerade noch eine Sendung geschnitten und so am Rechner und habe meinen Rechner gepackt, meinen kleinen Rucksack gepackt, bin raus und dann meinte die Person, die mich abgeholt hat, hä, ist das all dein Gepäck? Und ich merke so, oh, mein großer Rucksack, der oben in der Ablage im Zug lag, den habe ich jetzt nicht mitgenommen. Und das ist ja auch eine Form von Chaos, ja, also dass man sich so

ein bisschen, dass man sich nicht sortiert. Eigentlich hatte ich mir aus leidvoller Erfahrung angewöhnt, immer wenn ich aus einem Zug aussteige, checke ich nochmal meinen Platz oben unten, überlege, habe ich alles dabei oder nicht. Aber weil ich ja damit beschäftigt war, einen Podcast zu schneiden, Habe ich das in der Situation nicht gemacht und den riesengroßen Rucksack im Zug liegen lassen, den ich übrigens nie wiederbekommen habe.

Alex:

[10:42] Das ist uns doch nicht so oft.

Kadda:

[10:44] Heute kann ich drüber lachen, aber das war wirklich unschön. Kann ich nicht weiterempfehlen. Aber das ist ja auch ein Teil von, ich habe Chaos im Kopf. Und ich glaube, Menschen, die Chaos im Kopf haben, und das habe ich tendenziell, haben auch Chaos in ihren Zimmern, haben Chaos in ihren Küchen, in Unterlagen. Oh mein Gott. Weißt du, die ganzen Briefe, die kommen, Steuersachen, Krankenkassensachen. Ich möchte niemandem Trauma zufügen, indem ich jetzt irgendwelche Triggerpunkte hier drücke. Aber ich glaube, wir alle kennen das oder vielleicht viele, vielleicht nicht alle, wahrscheinlich nicht alle. Es gibt auch Leute, die sind super sortiert. Aber ich zum Beispiel, da tue ich mich bis heute wirklich schwer, das ordentlich wegzuheften.

Alex:

[11:27] Aber du hast gesagt, dass du dir jetzt tatsächlich selbst geholfen hast. Und ich frage mich, kannst du mir das Geheimnis deines Masterplans verraten? Weil mein Problem ist, ich habe auch Chaos im Kopf und ich bin unfähig zu priorisieren. Mein ganzes Leben besteht also aus Baustellen, wo ganz viel Zeug rumliegt und keiner weiß, was man damit anfangen soll. Also ich habe auf der einen Seite die Dokumente und die offiziellen Sachen und Formulare und so weiter. Dann habe ich dieses ganz normale Chaos, was man halt so im Zimmer hat, in dem man einfach nur existiert. Dann gibt es chaos im kleiderschrank chaos im bücherregal chaos in den eigenen ideen und in den eigenen projekten und jetzt stell dir vor du bist ein mensch der nicht in der lage ist zu priorisieren natürlich ist der komplette overwhelm das ergebnis jeden tag wache ich auf und finde mich in einem albtraum wieder weil ich einfach nicht weiß wo ich anfangen soll und eine sache die ich für mich

herausgefunden habe die funktioniert eigentlich ganz gut ist.

Alex:

[12:31] Das ist so ein bisschen Gamification reinzubringen und das ist ein Trick von meiner Oma oder von meiner Mutter, weiß ich nicht mehr genau. Aber zu sagen, du hast jetzt eine Minute Zeit, um alle Socken aufzuräumen vom Boden und wenn du es nicht schaffst, kommt das Monster und frisst dein ganzes Zimmer auf oder so. Halt irgendwie sowas. Du setzt dir einen Timer und du hast eine Challenge und yeah, in dieser Zeit musst du das machen. Oder kleiner Dopamin-Hit, das ist auch richtig geil, wenn ich mir so eine kleine Einheit suche. Und zum Beispiel sage, ich habe hier so einen kleinen Schubladenschrank, in den Schubladen ist alles mögliche drin und in dieser einen Schublade, da habe ich Stifte und in diese Stifte bringe ich jetzt Ordnung. Und dann mache ich das Erfolgserlebnis garantiert, weil das ist ja überschaubar. In fünf Minuten ist das fertig oder lass es zehn Minuten sein und dann kann ich sagen, ja geil, jetzt habe ich wieder Energie und im besten Fall habe ich dann Bock weiterzumachen. Im schlechtesten Fall habe ich halt wieder einen Schritt geschafft, habe ich wieder was erreicht. Also das funktioniert ganz gut. Aber dann zoomte ich wieder raus und sehe trotzdem dieses große Chaos, diesen Overwhelm. Und jetzt meine Frage an dich, hast du da so eine Art Masterplan gefunden, also so eine übergeordnete Struktur, die dir hilft, tatsächlich alle diese Sachen im Blick zu behalten und systematisch, ich glaube Systematik ist da wichtig, systematisch da irgendwie Ordnung reinzubringen?

Kadda:

[13:51] Naja, es gibt nicht den einen Plan, aber du hast gerade von vielen verschiedenen Tipps, die ich über die Jahre gelernt habe und dann natürlich muss man auch erst mal lernen, sie auch wirklich anzuwenden. Also nur weil man jetzt den Tipp gehört hat, heißt das noch lange nicht, dass man ihn morgen gleich super gut umsetzt. aber den einen, den du gerade genannt hast, nämlich die kleinen Häppchen. Also nicht dieses riesige Ding, das wird dich immer überwältigen. Das versuche ich auch meinen Kindern mitzugeben. Die stehen immer davor und dann wollen sie immer alles schaffen. Alles, das komplette Zimmer muss perfekt sein hinterher. Und ich denke immer so, oder versuche ihnen zu sagen so, hey, heute die Klamotten, einfach nur Klamotten auf dem Boden, einfach nur die wegpacken. Damit fängst du jetzt an. Ich würde schätzen, das dauert fünf Minuten, vielleicht schaffst du

es schneller, vielleicht brauchst du sechs. Und das, So eine ganz konkrete, ganz eingeschränkte und deswegen ja auch für den gesamten Körper, der ganze Körper fühlt, ja gut, das kann ich schaffen. Also diese riesigen Dinge in kleine Häppchen aufteilen, das ist ein Trick. Dann gibt es einen anderen Trick, den glaube ich habe ich von diesem, wie heißt der, Tim Ferriss. Der nennt es die Zwei-Minuten-Regel. Die hilft mir sehr dabei, klarzukommen, weil sie lautet einfach, alles, was nicht länger als zwei Minuten dauert, machst du sofort.

Alex:

[15:10] Wow.

Kadda:

[15:12] Und das sind viele Dinge. Das ist schnell auf eine Mail antworten, das ist doch noch die Spülmaschine einräumen, den Müll kurz zusammenpacken und mit runternehmen, wenn man eh rausgeht, solche Dinge. Ja, und das hilft, also das ist einer der Game Changer gewesen, einer der größeren Game Changer gewesen, die ich beachte. Manchmal hat man trotzdem den inneren Schweinehund und denkt, oh, ich bin immer so kaputt. Also auch selbst zwei Minuten finde ich jetzt schon echt viel. Dann habe ich noch so einen psychologischen Trick gefunden, dass ich mir sage, hey, aber die Kada von morgen wird sich total freuen, wenn du das jetzt schnell machst.

Alex:

[15:49] Ah.

Kadda:

[15:50] Ich denke dann, also ich stelle mir dann vor, ich morgen oder ich heute Abend, wenn ich dann vielleicht noch müder bin. Ich würde mich freuen, wenn ich es jetzt schon mache. Also mache ich es für mich jetzt schon. Da muss man sich natürlich auch ein bisschen gern haben für. Aber auch das kommt mit der Zeit, finde ich. Je älter man wird, desto weniger schrecklich. Finde ich mich selber, sagen wir es mal so. Und dann gibt es in meinem Leben, habe ich glaube ich auch schon mal von erzählt, eben dieses Bullet Journaling, was ich mache. Dass ich mich am Anfang jedes Monats hinsetze und eine lange To-Do-Liste aufschreibe in meinem Notizbuch, was ich in diesem Monat zu tun habe. Dann ist das schon mal alles gut. Ich finde eh

alles, was notiert ist, kann ja nicht im Chaos versinken, weil man hat es ja notiert. Also kann es nicht vergessen werden. Deswegen notiere ich alles. Ich habe ganz, ganz viele Notizen. Dann am Anfang jeder Woche auch die kommende Woche planen. Was mache ich Montag? Was habe ich für Termine? Was für To-dos muss ich jetzt in dieser Woche schaffen? Oder will ich in dieser Woche schaffen? Dann schreibe ich die auch noch mal auf und verteile sie schon, so gut es geht, auf die Tage. So ungefähr, wie ich denke, dass es realistisch ist. So habe ich dann auch immer einen ganz guten Überblick und nie das Gefühl, überwältigt zu sein von dem, was alles vor mir liegt, sondern das Gefühl, das ist alles machbar. Das habe ich gut verteilt.

Alex:

[17:12] Das stimmt. Ja, klar. Genau. Also eigentlich passiert das mit dieser Aufteilung. Da merkst du, okay, ich habe insgesamt sehr viel zu tun, aber wenn ich es einmal aufgeteilt habe, geht es eigentlich.

Kadda:

[17:21] Ja, genau.

Alex:

[17:21] Nur bei mir scheiterte Bullet Journaling immer daran, dass es mir zu wenig flexibel war. Also wenn ich das wirklich mit einem Stift mache in ein Journal, dann ist es so, dass ich mir tendenziell zu viel vorgenommen habe jetzt für den Mittwoch und dass dann doch eine Aufgabe wieder übertragen werden muss auf den Donnerstag. Und dann ist es mir zu viel rumstreichen, dann ist mir zu viel Dirt da drin und das mag ich dann ästhetisch nicht, das taugt mir dann nicht, dann bin ich frustriert, werfe es weg. Und seit ich das digital mache, geht es aber.

Kadda:

[17:47] Ah, super.

Alex:

[17:48] Weil digital kannst du alles ganz sauber einfach wegschreiten und rüberschieben, ja. Genau, und das funktioniert tatsächlich. Also diese Methode habe ich jetzt nach vielen Jahren des Versuchens und daran Scheiterns doch für mich so angepasst, dass es geht.

Kadda:

[18:02] Digital kann ich mir das auch super gut vorstellen. Wir arbeiten ja bei Haus 1 sehr viel mit Trello. Das ist so ein Projektmanagement-Ding. Und wenn ich mir jetzt vorstelle, ich lege mir so ein Board in Trello an, wo ich einfach genau das mache. Also ich habe so eine Liste mit Sachen, die ich in dem Monat zu tun habe. Dann habe ich eine Liste mit Sachen, die ich in der Woche zu tun habe. Und dann habe ich für jeden Wochentag noch mal eine Liste und teile die Sachen zu. Das ist eigentlich wahrscheinlich auch total gut. Und das hilft zum Beispiel bei unserer Unternehmensstruktur. Also wir haben ja auch ein eher fluides Unternehmen. Keiner hat einen festen Arbeitsplatz. Wir haben kein Büro, wir haben keine Studios, wo wir uns alle immer treffen, sondern jeder arbeitet für sich Homeoffice, Remote mit den anderen zusammen. Und auch da braucht es natürlich viele Tools und Techniken, die Ordnung in das Ganze reinbringen, die eine Übersicht darüber schaffen. Wer arbeitet gerade an was, was ist gerade zu tun, Dinge nicht aus dem Blick verlieren. Also wir haben auch unzählige Listen, wir arbeiten viel mit Trello tatsächlich in den verschiedenen Projekten und alles, was einem irgendwie dabei hilft, finde ich, die Dinge in kleine Stückchen zu machen, wie du ja auch am Anfang gesagt hast.

Kadda:

[19:18] Und den Überblick darüber zu behalten. Also ich weiß, das wird nicht vergessen. Auch wenn wir es jetzt diese Woche nicht geschafft haben, nehmen wir es mit in die nächste Woche und sprechen dann nochmal drüber. Und dann werden wir es auf jeden Fall schaffen. Und manchmal gibt es auch eine Deadline, dann schafft man es eh. Okay, Deadlining ist auch noch ein Trick, der mir immer sehr hilft. Also wenn Leute irgendwas bei mir in Auftrag geben, dann hilft es mir wirklich sehr genau zu wissen, bis wann man das abgeben muss. Also ich bitte immer förmlich um Deadlines. Ja, ja, könntest du das und das für uns tun? Ja, sagst du mir bitte noch bis wann?

Alex:

[19:56] Mir hilft das auch wahnsinnig. Wirklich, Leute, besteht drauf. Also ich sage das vor allem jetzt zu mir selbst. Das ist echt hilfreich.

Kadda:

[20:04] Und ich sage da nochmal, mach bitte eine Deadline mit vier Puffer, so falls ich

krank werde oder irgendwas, sodass es auch nicht so schlimm ist. Also Puffer ist auch ein ganz, ganz, ganz, ganz wichtiges Thema in Sachen Zeitmanagement. Und ich meine, letztendlich ist Zeitmanagement ja Ordnung in die eigene Zeit bringen oder ein System oder Ruhe in die eigene Zeit zu bringen. An Puffer habe ich wirklich am allerlängsten gestruggelt, den umzusetzen. Ich glaube, ich habe mit Anfang 20 zum ersten Mal in einem Seminar, ich habe tatsächlich damals, weil ich so überfordert oft war und überwältigt von meinem eigenen Leben, ein Seminar zum Thema Zeitmanagement gemacht. Da war der Tipp, dass die Person gesagt hat, verplant immer nur ungefähr zwei Drittel eurer Zeit oder drei Viertel, weiß ich gerade nicht mehr, aber auf jeden Fall nicht alles voll verplanen. Also wenn ich weiß, ich habe jetzt morgen irgendwie fünf oder sechs Stunden, in denen ich effektiv arbeiten kann, dann lege ich mir aber vielleicht besser nicht alles voll mit Arbeit, diese fünf bis sechs Stunden, sondern vielleicht packe ich nur Arbeit für vier Stunden rein oder für drei, weil irgendwas kommt immer dazwischen.

Alex:

[21:10] Weniger ist immer besser als mehr bei diesen Sachen.

Kadda:

[21:12] Ja, voll. Oder man braucht doch länger, als man gedacht hat. Man hat ja auch so einen leichten Optimism-Bias. Ja, ja, das schaffe ich noch. Und ärgert sich die Kader von morgen, dass die Kader von gestern irgendwelche Sachen noch zugesagt hat, dass sie die schafft.

Kadda:

[21:27] Aber das ist jetzt so die Struktur in Sachen Arbeit und zu Hause in der Wohnung, in der ich lebe, habe ich wirklich lernen müssen mit so einem System. Ich weiß gar nicht, wie das heißt. Ich hatte so einen Abreißkalender. Das hat mir auch sehr geholfen zum Thema Ordnung. Ich kann nochmal raussuchen, den gibt es jedes Jahr wieder neu und kann ich auch verlinken in den Shownotes. Da war jeden Tag eine kleine Aufgabe. Sowas wie, reinige doch mal alle Lichtschalter in deiner Wohnung. Okay, dann machst du das. Oder heute könntest du mal, weiß ich nicht, such dir einen Platz, eine Kommode oder ein Tischchen oder irgendwas, wo gar nichts draufstehen soll. Da soll einfach immer gar nichts draufstehen. Und überleg dir, welcher das ist und versuch mal, ob du das hinkriegst. So kleine Aufgaben für

jeden Tag einfach irgendwas. Das hat mir geholfen und da habe ich dann auch gelernt, wie man mit der, ich glaube, Drei-Kisten-Methode, also ich nehme jetzt immer drei Kisten.

Kadda:

[22:31] Relativ effektiv ein Zimmer aufräumen kann. Also man hat irgendwie drei Kisten, in die eine Kiste kommt Müll, in die andere Kiste kommen Sachen, die man nicht mehr haben will und vielleicht verkaufen oder verschenken oder so. Und in die dritte Kiste kommen Sachen, bei denen man sich noch nicht sicher ist, ob man sie behalten will. Und dann fängt man in einer Ecke des Zimmers an und tut Sachen in diese Kisten, also sortiert die halt weg. Und Dinge, die man behalten will, bleiben ja sowieso an ihrem Platz. Ah ja, auch eine wichtige Regel. Alles sollte einen Platz haben, an denen es gehört.

Kadda:

[23:04] Dinge, die keinen eigenen Platz haben, wie zum Beispiel vor mir liegt gerade so ein Haufen Batterien. Also das sind nicht Batterien, das sind Akkus. Und ich denke gerade, hey, da könnte ich auch mal ein kleines Schälchen nehmen und die da reintun. Aber Dinge, die keinen Platz haben, fliegen durch die Gegend. Und deswegen überlegen, okay, was könnte ich diesem Ding für einen Platz geben? Kaufe ich noch irgendwie ein kleines Kästchen oder ein Regal oder kann man es irgendwie aufhängen oder keine Ahnung, sich irgendwas Kreatives vielleicht auch einfallen lassen? Diese Drei-Kisten-Methode hat mir auch extrem dabei geholfen, sehr effektiv, sehr schnell von einer Ecke ins andere durch so ein Zimmer aufzuräumen. Dann hat man diese drei Kisten, der Müll kommt halt in Müll. Das Zeug, was man nicht mehr möchte oder verkaufen, verkaufen, verschenken möchte, kann man sich ja überlegen, verkauf ich es, verschenke ich es. Und die dritte Kiste, die ist ganz spannend, da gibt es dann die Regel, die lässt du ein oder zwei Monate stehen, Kannst ja nochmal reinschauen, dran vorbeigehen. Und wenn du nach ein oder zwei Monaten die Dinge, die da drin sind, nicht vermisst hast, kannst du sie in der Regel auch wegschmeißen. Das sind so die vielen Strategien, die ich in bestimmt 20 Jahren versuchen.

Kadda:

[24:17] Ordnung in mein Leben zu bringen gelernt habe. Und genau das ist aber auch

eine der Erkenntnisse, die ich so wichtig finde, warum ich so eher nachgiebig bin, wenn meine Kinder unordentlich sind. Ich habe halt auch 20 Jahre dafür gebraucht. Und ich konnte das nicht von heute auf morgen. Und manchmal scheitere ich auch heute noch. Also zum Beispiel, als ich vor Jahren die Depression hatte, da war ein wichtiger Satz, den meine Therapeutin zu mir gesagt hat, Frau Rönecké, also wenn Ihre Wohnung gerade nicht so ordentlich aussieht, dann machen Sie sich deswegen nicht fertig. Das ist wirklich gerade, das darf auch mal unordentlich sein. Das ist gerade nicht das Wichtigste in Ihrem Leben. Hat mich sozusagen entlastet von dieser.

Alex:

[25:00] Ich glaube, warum Menschen mit Depressionen oft zu verzweifeln an ihrer Unordnung und sich da so einen wahnsinnigen Druck machen, ist, weil die Ordnung auch irgendwie so ein Spiegel der Seele ist oder weil man es dazu macht.

Kadda:

[25:14] Man macht es dazu.

Alex:

[25:15] Ja, genau. Man denkt sich, mein Gott, wie sieht es ja aus? Oh, genau so messed up, so wie ich bin. Und dann macht man sich halt fertig. Und dabei wäre es vollkommen in Ordnung, einfach mal alles liegen zu lassen und sich um seine Ruhe zu kümmern.

Kadda:

[25:28] Ja, genau. Also sie hat mir wirklich ganz deutlich gemacht, sie müssen sich jetzt um andere Dinge kümmern. Darum sind sie hier und wir kümmern uns um die. Und wenn es ihnen wieder besser geht, dann kriegen sie auch ihre Wohnung wieder in den Griff. Machen sie sich mal keinen Kopf. So, und das war auch sehr, sehr hilfreich. Also auch gnädig zu sich selber sein, nachsichtig mit sich sein. Deswegen bin ich das auch mit meinen Kindern und auch sowieso mit allen. Ich habe mich immer gefreut. Ich glaube, alle Eltern oder frischgebackenen Eltern oder Eltern mit mehreren Kindern, alle Menschen mit Kindern, kennen das ja auch. Das Chaos verfolgt einen ja sozusagen. Ich merke das auch, meine Kinder wechseln hin und her zwischen mir und ihrem Vater. Wenn die nicht da sind, fühlt es sich wie ein

Kinderspiel an, Ordnung zu halten. Ja, wirklich. Also dann denke ich so, ach, wie schön und ordentlich. Dann kommt auch manchmal eine Freundin von mir, ist auch sehr, sehr, sehr auf Ordnung bedacht. Die besucht mich manchmal und wenn die da ist, während die Kinder nicht da sind, dann guckt sie immer so bewundernd durch mich. Das ist so ordentlich heute bei dir. Und ich so, ja, die Kinder sind ja auch nicht da. Und, Ich glaube, was eben auch helfen könnte ist, hat es Krieg und Freitag mal gesagt oder irgendjemand anders aus dieser Elternbubble, andere Leute einladen in ein nicht perfekt ordentliches Zuhause, hilft allen dabei ein bisschen unperfekter zu sein. Verstehst du, wie ich meine?

Alex:

[26:50] Ich weiß absolut, was du meinst, aber ich könnte es nie. Das sitzt so fest, das ist einfach meine polnische Erziehung. Alles muss picobello sein, wenn Gäste kommen. Da darf kein Staubkorn sein, keine Staubschicht, in die man Sau schreiben kann mit dem Finger. Das darf nicht passieren. Deswegen bin ich vielleicht nicht die Richtige jetzt für dieses Thema. Aber ja, ich sehe absolut, dass das Sinn macht, ja, auch Menschen nicht perfekt zu begegnen, vielleicht nicht immer topfrisiert zu sein, auch das ist für mich undenkbar, also ungeschminkt aus dem Haus gehen, never ever würde ich das machen oder sloppy auszusehen, eine Jogginghose anziehen, das sind so Sachen, die sitzen einfach so tief, die werde ich wohl in diesem Leben nicht mehr los.

Kadda:

[27:31] Ja, verstehe ich aber auch. Man hat ja auch einfach so seine Dinge, da kann man nicht aus seiner Haut. Das verstehe ich. Aber ich habe Freunde zum Beispiel, bei denen ist es immer noch ein bisschen unordentlicher als bei mir. Und ich bin total gerne bei denen. Ich freue mich immer da zu sein. Ich denke dann jedes Mal so, yay, es ist so gemütlich auch. Also ich finde auch ein gewisses Maß an Unordnung. Ich meine jetzt nicht so Messitum oder das irgendwie. also es gibt ja auch eine Form von Unordnung, die dann auch unhygienisch wird. Ich habe zum Beispiel sehr früh für mich beschlossen, es kann bei mir unordentlich sein, aber nicht im Bad und nicht in der Küche. Ich bring den Müll runter, weil ich will keine Frucht pflegen und so weiter. Also das sind so, da habe ich dann halt eine Grenze. Das ist aber auch einfach eine Ekelgrenze bei mir. Und, Ansonsten finde ich so ein gewisses Maß an Chaos auch gemütlich. Man hat das Gefühl, da lebt auch jemand.

Alex:

[28:27] Genau. Kennst du diese Altbauwohnungen, die voll mit persischen Teppichen sind und irgendwelchen Bildbänden, die sich stapeln und alles ist irgendwie voll gerammelt mit Zeugen, mit einem ausgestopften Getier und so. Also das liebst du vielleicht nicht so sehr. Ich liebe es. Ich liebe es schon. Ölschinken an der Wand, die schon so irgendwie nachgedunkelt sind und so. Das finde ich auch total geil. Das hat voll seinen Reiz.

Kadda:

[28:51] Ja, voll. Ich habe vor ein paar Jahren meinen Gast von einem Podcast, der leider nie was geworden ist, besucht zu Hause. Das war so ein Rabbi, der mitten in Berlin wohnte und total toller Typ. Also der hat auch Geschichten zu erzählen. Das ist einfach großartig. Und er hatte auch so eine relativ große Altbauwohnung und überall lag Zeug. Das Arbeitszimmer, Bücherstapel über Bücherstapel. Und es war einfach so ein, ich weiß auch nicht.

Alex:

[29:21] Eine Höhle, Hobbit-Höhle oder so.

Kadda:

[29:23] Ja, es war einfach total toll. Und vor allem, der wäre auch nicht auf die Idee gekommen, sich jetzt zu schämen oder so. Im Gegenteil, es war einfach so nett, wir haben Tee getrunken. Und man hat sich direkt wohlgeföhlt. Also deswegen, ja, Ordnung. Also zurück zum Thema. Ich finde es schon für mich selber erstrebenswert, ein Mindestmaß an Ordnung zu halten, weil ich einfach festgestellt habe, dass es mir den Stress nimmt. Also das, was Unordnung oder Chaos schlimmstenfalls verursachen kann, ist, dass ich überwältigt bin, überfordert bin und gestresst bin und wie du auch sagst, in so einem Albtraum aufwache oder so einem Albtraumgefühl habe. Immer wieder, wenn ich daran denke oder so. Und um das zu vermeiden, denke ich eben oft auch an die Zukunftskader. Und denke so, was würde Kader von morgen? Die würde sich freuen, wenn das jetzt in Ordnung wäre oder so. Gleichzeitig, also wie gesagt, wenn ich hier meinen Schreibtisch angucke, Wäre da jetzt auch kein Platz, um sich hinzusetzen und Hausaufgaben zu machen oder so. Wäre in zwei Minuten geschaffen, der Platz. Aber trotzdem Perfektionismus, ich glaube, da sind wir bei einer alten Folge, wo ich über Messlatten gesprochen hatte,

ist immer ungesund.

Alex:

[30:37] Ja.

Kadda:

[30:37] Und je mehr man merkt, dass man ... Also vielleicht ist das eine gute Faustregel. Wenn dich der Gedanke ... An das, dass du jetzt Ordnung machen musst, um ein bestimmtes Ideal, was keine Ahnung woher kommt. Also heutzutage kann ja auch Instagram zum Beispiel ganz schön stark dazu beitragen, weil die Wohnungen der ganzen Influencerinnen und Influencer sehen ja immer perfekt aus. Da ist ja auch wirklich, also die sind ja auch sehr minimalistisch. Also wenn du das Gefühl hast, ich bin gestresst, weil ich das Gefühl habe, ich müsste viel, viel ordentlicher sein. Und das stresst dich mehr, als dich die Unordnung in Wahrheit stresst. Also weil eigentlich bist du, kommst du gut klar. Du kannst, du überlebst.

Alex:

[31:26] Also die Erwartung, die Erwartung ist es, die dich stresst.

Kadda:

[31:29] Genau, die Erwartung ist es, nicht die Unordnung tatsächlich, weil eigentlich kannst du sie beherrschen. Also eigentlich lebst du ganz gut in ihr, wie der Rabbi oder meine Freunde oder auch ich gerade auf meinem Schreibtisch. Dann vielleicht die Erwartung runterschrauben und gnädig sein zu sich selbst und durchatmen, weil das hilft dir auch nicht. Jetzt habe ich tatsächlich nur über diese persönliche Ordnung gesprochen. Ich wollte eigentlich auch noch über politische Ordnung sprechen, aber das sprengt jetzt, glaube ich, den Rahmen.

Alex:

[31:59] Ja, vielleicht kommen wir in einer anderen Folge dazu. Wir bauen ja sowieso immer so schön auf einander auf.

Kadda:

[32:05] Aber genau, dann ist das eine der nächsten Folgen. Nicht die nächste, da habe ich nämlich auch schon ein anderes Thema. Aber politisches Chaos, weil das finde ich gerade auch etwas, was mich sehr umtreibt. Kommen wir zu deinem

Konsumverzicht. Wie können wir das denn verknüpfen mit der Ordnung? Natürlich hilft es dabei, Ordnung zu halten, wenn man sich nicht so viel Scheiß kauft.

Alex:

[32:25] Auf jeden Fall. Auf jeden Fall. Pass auf, ich habe die perfekte Verknüpfung. Wenn du Ordnung hast, ermöglicht dir das einen Blick aufs Wesentliche. Du siehst, was wichtig ist.

Kadda:

[32:36] Das stimmt.

Alex:

[32:37] Und ich will heute die These aufstellen, es geht bei Konsumverzicht tatsächlich darum, zu erkennen, was wichtig ist, was wesentlich ist im Leben. Und es geht nicht um eine spaßfreie, karge Art zu leben, die man mit so einem typischen Eremiten verbinden würde oder so. Aber ich sage jetzt erstmal, wie ich auf dieses Thema überhaupt gekommen bin. Das Thema kommt aus einem Frust heraus, den ich häufig empfinde. Und das ist erstens, dass ich sehe bei Leuten, die ja eigentlich ein total ausgeprägtes Bewusstsein haben für Nachhaltigkeit, dass man sich halt nicht jeden Scheiß kauft, dass man vorher auch mal überlegt. Bewusstsein dafür, wie diese ganzen Ströme da funktionieren, Ausbeutung und Vermüllung der Welt, all das, dass diese Leute zwar das Bewusstsein haben, sich dann aber zur Weihnachtszeit trotzdem kiloweise Schrott aus China bestellen, damit es sich unterm Weihnachtsbaum schön häuft.

Kadda:

[33:46] Damit es toll aussieht.

Alex:

[33:48] Also irgendwie scheint es in der Kultur sowas zu geben, was dich wie ein Strom mitreißt. Und du musst dann diesen ganzen Kram mitmachen, machst ihn mit, obwohl du ganz genau weißt, obwohl du schon begriffen hast, das ist nicht gut für die Umwelt, das ist nicht gut für mich. Und vor allem, es macht mich ja auch nicht glücklich. Und es macht auch andere Menschen nicht glücklich. Also das ist einmal diese Konsumgeschichte, die ich wahrnehme. Und auf der zweiten Ebene bin ich selber der Gegenstand der Betrachtung, dass ich mich oft frage, warum bin

ausgerechnet ich, die ich so stolz darauf bin, immer meinen eigenen Werten zu folgen? Warum bin ich so anfällig dafür, wenn Menschen mir erzählen, wie viel sie verdienen, und das ist immer viel, wie viel ihr Partner verdient, dass sie bald ihr Haus abbezahlt haben werden? Ähm, dass sie jetzt noch härter arbeiten wollen, dass sie beruflich aufsteigen wollen, um mehr, noch mehr Geld zu scheffeln. Warum bin ich so anfällig dafür? Warum habe ich besonders so in emotional instabilen Phasen, die man ja immer mal wieder hat, vielleicht auch gerade im Winter, warum bin ich so anfällig dafür, dann zu glauben, dass ich versage, weil ich dieses schneller, weiter, größer, besser nicht hinkriege?

Alex:

[35:17] Und das ist halt so, ich habe gemerkt, wir leben in so einem Wertesystem oder im kapitalistischen System schlechthin und das ist in einer bestimmten Weise wie das Wasser für einen Fisch oder es ist die Luft, in der wir atmen. Du kannst nicht einfach sagen, ich trete heraus aus dem Kapitalismus, ich trete heraus aus dem System und mache mein eigenes Süppchen, sondern das ist wie so eine riesige, starke Strömung, die dich halt immer wieder mitreißt. Du kannst als Fisch nicht beschließen, dass du jetzt auf einmal an Land leben möchtest.

Alex:

[35:55] Und das ist halt der Frust, den ich erkannt habe, dass ich mich von diesen Dingen nie gänzlich befreien werde. Denn wir leben nun mal in dieser Kultur. Wir leben nun mal in diesem System. Und wir müssen dagegen ankämpfen. Aber wie können wir das tun? Wie können wir das tun, wenn es uns immer wieder mitreißt? Ich fühle mich echt wie in so einer permanenten, extrem krassen Aufmerksamkeit oder Achtsamkeitsübung, wo ich meine Konzentration halten muss, die aber immer wieder abgelenkt wird von allem Möglichen. Und hinter mir steht immer so ein Army, so ein Drill-Instructor, so ein Arnold Schwarzenegger. Und der sagt, hier, du musst mehr leisten, das Leben ist ein Wettrennen und du stehst hier dumm rum. Was glaubst du eigentlich, wer du bist, dass du einen anderen Weg gehen könntest als alle anderen? Du musst jetzt mitmachen, du musst jetzt auch um Leistung bringen und für Erfolg sorgen und finanziell irgendwie dich besser aufstellen. Und der brüllt mich halt an und ich denke mir nur, ja, ja, okay, ich mache ja schon. Aber bevor ich mir überlegen kann, wie das gehen könnte, bin ich schon so ein Häuflein-Elend, dass ich nur in der Ecke sitze und heule. Ja, also so geht es mir gerade und das will ich

nicht. Und manchmal kommt das richtige Buch zur rechten Zeit. Kennst du diese Momente?

Kadda:

[37:07] Das ist einfach wunderbar.

Alex:

[37:09] Man hat ein Problem und aus dem Nichts kommt es auf einmal in deine Hände und du denkst dir, boah, das ist genau, was ich gebraucht habe. Ich kann schon mal verraten, es ist das erste Buch, das mich an mehreren Stellen wirklich zum Weinen gebracht hat. Ich habe Tränen geweint und das konnte ich nie verstehen, wenn Leute sowas in der Rezensionen schreiben. Ich musste so heulen. Dann denke ich, hä, echt? Warst du nicht einfach nur in der Badewanne mit dem Buch, dass da irgendwas verwechselt? Aber nee, es ist wirklich, das Buch hat mich so tief berührt. Dann sage ich endlich, was es ist. Es ist ein Buch von John von Düffel und heißt Ich möchte lieber nichts. Eine Geschichte vom Konsumverzicht. Und John von Düffel ist ein Schriftsteller, er ist aber auch Philosoph. Und er ist ein Philosoph, der gerne seine philosophischen Gedanken in irgendeine Art von Erzählung verpackt. Deswegen lesen sich seine Bücher auch nie wirklich wie Romane, sondern mehr wie philosophische Abhandlungen, die aber immer so verteilt werden, also die mit einer Handlung verknüpft werden, sodass du das Gefühl hast, so Teil eines Gesprächs zu sein irgendwie. Oder dass da...

Alex:

[38:18] Also das wird nicht so total abstrakt auf dich losgelassen, was er schreibt, sondern du bist in einer Erzählung drin. Und in diesem Buch hat er sich folgenden Kniff überlegt. Das ist, also der Autor schreibt, dass er das große Bedürfnis hat, eine alte Kommilitonin von sich wiederzusehen, mit der er vor über 30 Jahren in Schottland Philosophie studiert hat.

Alex:

[38:45] Und er trifft sie dann nach 30 Jahren und sie machen gemeinsam Spaziergänge durch Edinburgh und diskutieren über Dinge, die sie bewegen, beziehungsweise die Dinge, die den Autor am meisten bewegen, die ihn auch bewegt haben, sie zu kontaktieren. Und später wird dieser Kontakt dann mit Briefen

fortgesetzt. Und sie unterhalten sich über Freiheit, über Konsum und all diese Dinge. Und warum er überhaupt so fasziniert von ihr ist, weil er sie immer bewundert hat. Sie war eine Person auf dem Campus, die von anderen abgelehnt wurde. Sie hat auch irgendwann von so einem sehr unfreundlichen Kommilitonen, die wurde so zum Misfit des Jahres gekürt und der hässlichste Mensch auf dem Campus genannt, weil er sie einfach nicht verstanden hat. Und sie war halt eine person die nichts zu brauchen schien die war working class also sie hatte eigentlich an der universität nichts verloren war aber sehr sehr gut in ihrem fach und er beschreibt sie so schön als jemand der fragen stellt die wirklich beunruhigen die die dozenten beunruhigt haben die meisten studenten haben nämlich fragen gestellt die einfach nur.

Alex:

[40:11] Zum Skript gehört haben, also Fragen, mit denen man rechnen konnte, auf die jeder Dozenten eine Antwort wusste, aber ihre Fragen waren anders, ihre Fragen waren echte Fragen. Und wenn man sie gefragt hat, was sie eigentlich machen möchte mit ihrem Leben, hat sie nicht gesagt, ich will ein Haus, ich will eine Professorenstelle oder so, sondern sie hat gesagt, ich möchte einfach auf einem Stein sitzen und denken.

Alex:

[40:34] Und die ganze Zeit beschreibt er sie als eine Person, zu der er aufgeschaut hat in Bewunderung und er hat schon eine Verbindung zu ihr gespürt. Also die haben sich auch gut verstanden und er hat sich auch mit ihr tief verbunden gefühlt, auch in ihrer gemeinsamen Einsamkeit. Die waren halt beide einsam, beide irgendwie Außenseiter, haben beide nicht so richtig dazugehört.

Alex:

[40:55] Aber er hatte das Gefühl, sie ist in der Lage, ihre Werte und das, was sie denkt, ihre Philosophie tatsächlich auch zu leben, den Verzicht, die Askese zu leben. Und er selber, so sehr er das immer auch versucht hat, es ist ihm nicht gelungen, so zu sein wie sie. Und diese Frage hat ihn eigentlich sein ganzes Leben lang nicht losgelassen. Wie konnte die so sein? Warum konnte die das? Warum konnte sie diese Sache, an der er halt immer wieder gescheitert ist? Und nach und nach kommt in dem Gespräch raus dass im Grunde soziale Ungleichheit eine ganz große Rolle gespielt hat in dieser Sache und die soziale Ungleichheit einfach ein viel stärkeres

Thema war als er angenommen hatte, diese Fiona, so heißt sie, Fiona, seine Kommilitonin, die war frei, weil sie nichts zu verlieren hatte, das war das was ihre Freiheit ausgemacht hat.

Alex:

[41:52] Und sie musste leider für ihre Freiheit auch einen hohen Preis zahlen und dieser Preis war es nicht dazu zu gehören. Und dazu habe ich ein Zitat. Konsum definiert unsere sozialen Beziehungen. Er bestimmt über oben und unten. Seine Preisklasse ist deine Klasse. Wer in einer Konsumgesellschaft lebt, aber nicht konsumiert, ist nicht Teil der Gesellschaft. Und solange sich daran nichts ändert, bedeutet Konsumverzicht immer Ausgrenzung. Selbst Selbstaussgrenzung und Ausgrenzung durch andere. Du gewinnst eine gewisse Freiheit und Unabhängigkeit, aber du verlierst an sozialem Status, Ansehen, Akzeptanz. Du gehörst nicht dazu.

Alex:

[42:36] Und in einem Satz erinnert sie sich an früher und sagt, in den Augen der anderen war ich nicht unabhängig, sondern asozial. Und das ist echt interessant, weil es hat mich so sehr auch an meine eigene Kindheit erinnert. Da kamen so bestimmte Erinnerungen hoch, wie in der vierten Klasse. Da hatte ich halt keinen Gameboy. Hätten sich meine Eltern nie leisten können. Und in meiner Klasse hatten aber die meisten einen Gameboy. Und dann ging es darum, wer auf Klassenfahrt miteinander auf ein Zimmer kommt. Und da haben die Mädchen tatsächlich so argumentiert, nein, Alexandra kann nicht mit uns auf ein Zimmer, weil sie nämlich als einzige keinen Gameboy hat.

Kadda:

[43:17] Was?

Alex:

[43:18] Ja, oder auf dem Gymnasium, da gab es auch so was Geiles. Die Kinder aus meinem Dorf, mit denen ich halt immer nach Hause gefahren bin, mit Bus und Bahn, die hatten immer sehr viel Taschengeld. Und deswegen konnten sie sich am Bahnhofskiosk Belnuga kaufen. Kennst du Bill Nougat? Bill Nougat war ein Deluxe-Schokoriegel mit Marzipan und Nougat. Hat 2,50 Mark gekostet. Konnte ich mir nicht leisten, aber jedes Mal musste ich mit ansehen, wie sie genüsslich ihr Bill Nougat

mampfen. Und ich wusste..., Ich gehöre hier nicht dazu. Und das hat man mich auch spüren lassen. Und dann später im frühen Erwachsenenalter war ich auch Teil eines Freundeskreises, der einfach mal beschlossen hat, nach Mexiko zu fliegen. Alle zu sagen, yeah, let's do it, spontan, alles ist gebucht. Und dann sind die einfach gefahren. Ja, natürlich ohne mich. Ich hatte ja nicht das Geld, mir eine Mexiko-Reise zu leisten. Und das waren alles solche Szenen, wo mir das bewusst geworden ist, dass es wirklich krass ist, wie sehr man in einer Konsumgesellschaft nicht in der Lage ist zu partizipieren, wenn man nicht die Mittel hat.

Kadda:

[44:29] Ja.

Alex:

[44:30] Aber gleichzeitig ist es nicht so einfach, denn dieses Beispiel der Fiona zeigt auch, wie innere Freiheit, wie wirklich so radikale Freiheit dadurch auch möglich wird, dass man sich gar nicht erst in die Maßstäbe der anderen hineinbegibt, einfach weil man das nicht kann. Und eine Stelle hat mich wahnsinnig berührt, da reflektiert sie darüber, was es bedeutet hat für sie als Working Class Kind, Und das einfach in armen Verhältnissen aufwächst, was es für sie bedeutet hat, Bücher in die Hand zu nehmen und zu lesen. Und sie sagt, sie hat im Lesen Freiheit erfahren. Und sobald sie ein Buch aufgeschlagen hat, war sie einfach weg, weg von allem und konnte komplett eintauchen in die Geschichten. Und jetzt gibt ihr mal diesen Satz.

Alex:

[45:19] Sie sagt an ihn, schreibt sie, Für mich verschwand beim Aufschlagen eines Buches die Welt meiner Eltern, meiner Geschwister, meines ganzen Milieus, wie ihr sagen würdet, während der Einfluss eurer Erziehung in den Büchern weiterging. Wenn ihr ein neues Buch anfangt, waren eure Eltern und Lehrer immer schon da, in allen erdenklichen Räumen. Sie haben euch über die Schulter geschaut und darauf geachtet, welche Stellen ihr anstreicht, wo ihr ansteigt. Ihr weiterblättert, wann ihr schmunzelt oder die Stirn in Falten legt. Sie wollten wissen, was und wie viel ihr versteht, wie gut, wie schlecht. Sie wollten mit einem Wort die Kontrolle. Ihr wart in euren Zimmern, um die ich euch immer beneidet habe, nicht allein. Und nachdem ich das verstanden hatte, habe ich aufgehört, euch darum zu beneiden. So, das fand ich einfach den absoluten Hammer.

Kadda:

[46:11] Wahnsinn, ja.

Alex:

[46:12] Also, du wächst einfach auf als Kind privilegierter Eltern, nochmal das schöne Thema wieder. Und du denkst, du bist frei, weil du nämlich alle Mittel hast. Du hast finanzielle Mittel, das ermöglicht dir natürlich viele Hobbys und so. Aber gleichzeitig geht das oft auch einher mit einer geistigen Unfreiheit. Denn häufig sind die Menschen, denen es auch materiell gut geht ..., In jeder Hinsicht abgesichert. Und diese Sicherheit ist eigentlich das Gegenteil von Freiheit. Es ist ja leider so. Der Preis, den man für Freiheit zahlt, ist ja auch der Verlust der Sicherheit oder der Verzicht auf Sicherheit.

Alex:

[46:50] Und John von Düffel hat noch andere Bücher geschrieben, unter anderem eins, wo er sich tatsächlich mit dem Konsumverzicht oder mit dem Wesentlichen befasst. Genau, da geht es um das Wesentliche. Was ist eigentlich das Wesentliche im Leben? Und was er da macht ist, er versucht die Askese neu zu definieren und zwar nicht so, wie ich in meinem ersten Satz hier eingangs gesagt habe, so als so Lifestyle von Eremiten oder Asketen, die halt in so einem Lammfell rumlaufen und sich selbst geißeln und kasteien und Verlust predigen. Also es ist so alles komplett spaßbefreit und ohne Genuss und man kann natürlich auch verstehen, wie die Leute ticken, die sich nichts nehmen lassen wollen. Also die wollen halt nicht, dass man ihnen die Butter vom Brot nimmt, die wollen ihr verdammtes Schnitzel und so, die fühlen sich betrogen. Also wenn die Verzicht hören, so als linke Parole oder so, ihr müsst lernen zu verzichten, dann denken die, wenn ich darauf verzichte, dann nimmt man mir das weg und ich habe weniger und ich leide diesen Schmerz, habe Verlustschmerz, man hat mir gewaltsam etwas entrissen und es ist scheiße, es fühlt sich nicht gut an. Und John von Duffel sagt aber, nee, es gibt auch noch einen anderen Weg, Askese zu verstehen. Und das ist Askese als Genügsamkeit.

Alex:

[48:09] Und es geht darum, einfach das rechte Maß zu kennen. Das heißt, sich zu fragen, womit bin ich zufrieden?

Alex:

[48:21] Und in diesem ganzen Überangebot, in dem wir leben, sich die Frage zu stellen, was ist genug für mich? Was reicht mir? Und diese Art von Verzicht ist eigentlich eine Befreiung, denn es befähigt dich zu erkennen, was wirklich wichtig ist. Oder vielleicht ist das Ergebnis von Verzicht. Also ich gebe dir ein Beispiel, Konsum ist ja nicht nur materielle Art, das ist ja nicht nur sich Sachen kaufen, sich nur Klamotten kaufen ohne Ende und irgendwelche Bücher anhäufen oder so, sondern Konsum ist ja auch Medienkonsum. Social Media, du konsumierst, du hörst Podcasts, du konsumierst, Hörbuch, Musik, Selbstmusik, Konsum, weil es ist passiv, es ist etwas, was du auf dich drauf tust, um deine eigenen Gedanken nicht zu hören.

Alex:

[49:13] Im schlechtesten Fall. Also ich habe jetzt zum Beispiel eine Erkenntnis gehabt, die mich total umgehauen hat. Und zwar, das ist total schwierig für mich, seit dem Jahr 1800 wollte ich schon sagen, so alt bin ich nicht. Seit dem Jahr 1987 habe ich immer einen Walkman bzw. Seine technischen Weiterentwicklungen besessen. Das heißt, permanent ist irgendwas auf meinen Ohren. Ich verlasse das Haus nicht ohne Kopfhörer. Da ist immer Musik, da ist immer Podcast, da ist immer irgendein Scheiß. Ich ballere mich voll bis zur Besinnungslosigkeit. Und ich habe mir nie vorstellen können, dass es anders sein könnte. Bis ich dann mal angefangen habe, damit zu experimentieren, meine Spaziergänge ohne Kopfhörer zu machen. Und siehe da, die ganze Welt ging vor mir auf. Das war unglaublich, dass ich auf einmal alles gesehen und gehört und wahrgenommen habe, welche Kontakte mir mit Menschen dadurch möglich wurden. Ich war wirklich mindblown und habe mir gedacht, wow, krass. Vor allem, wenn ich so ein paar Stunden lang durch die Stille, ein paar Stunden, sage ich mal, eine Stunde am Tag durch die Stille spaziere und mich nur auf die Geräusche konzentriere oder einfach nur tatsächlich auf die Stille, auch diese Radikalität der Stille, dann merke ich, ah, nach und nach kommen Gedanken in meinen Kopf, die mich das Wesentliche erkennen lassen. Plötzlich weiß ich, womit ich mich beschäftigen sollte und nicht, wovon es sich abzulenken gilt.

Alex:

[50:42] Und ja, in diesem Sinne habe ich tatsächlich den Verzicht als wahnsinnige Befreiung erlebt. Und es geht bei Verzicht um Gleichgewicht und das rechte Maß.

Alex:

[50:54] Und hierzu habe ich auch ein Zitat, das ist auch das letzte, von John von Döffel, wo er sich tatsächlich mit diesem Unterschied auseinandersetzt zwischen Maß und, Und diesem immer mehr haben wollen. Ich sage mal Akkumulation, ich nenne es mal Akkumulation. Im Gegensatz zum Vergleich der Ungleichheitsschaft, also auch soziale Ungleichheit natürlich, kennt das Maß Entsprechung, auch wenn es ein langer Weg ist herauszufinden, was mir entspricht. Vergleiche ergeben ein besser oder schlechter, das richtige Maß ergibt ein genug, auch wenn es sich mit der Zeit ändert, so wie ich mich ändere und immer wieder neu vermessen muss. Nach der Logik des mehr und immer mehr ist das Leben ein permanenter Vergleich des heute mit dem gestern. Es muss schließlich aufwärts gehen. Anders die Logik des Gleichgewichts. Für das eigene Maß zählt der Vergleich nicht. Was mir gestern genug war, kann mir heute zu viel sein. Doch wenn es genug ist, ist es sich selbst genug. Genügen ist das Unvergleichliche und das ist Glück. Glück bedeutet, jenseits des Vergleichs zu sein. Auch das finde ich wahnsinnig toll. Und das Schlimme ist, wir haben ja Bedürfnisse als Menschen. Und die allermeisten Bedürfnisse, die wir haben, sind soziale Bedürfnisse, sind sozialer Natur. Das heißt, was wir primär brauchen, sind gute Beziehungen. Und das System hat aber einen anderen Fokus als gute Beziehungen, als Resonanz.

Alex:

[52:24] Also Konsum, Konsumkultur legt ja den Fokus auf Materielles und Statussymbole. Nun ist es aber so, dass Status letztlich ja auch sozialer Anerkennung dient. Ja, ein Teufelskreis. Es ist ein Teufelskreis, ganz genau. Und jetzt ist die Frage, könnte man diese soziale Anerkennung, die man sich wünscht, nicht viel mehr über Resonanz ansteuern, als über Statusgewinn? Also das ist zumindest meine Erkenntnis, wenn ich mit Kindern zum Beispiel arbeite, habe ich ganz viele resonante Beziehungen und resonante Momente und sowas. Und das macht mich wirklich reich und das macht mich satt und das ist ganz, ganz wunderbar. Und das ist auch das, was ich brauche. Problem des Menschen ist nur, dass er manchmal gar nicht will, was er braucht. Und dass die Werbung, und das ist so perfide, es ist leider so, ich muss es auch immer wieder sagen, die Werbung hat es verdammt gut drauf, unsere sozialen Wünsche zu maskieren als materielle Wünsche. Du siehst dann halt die Jugendlichen geil auf der Couch und die haben

Spaß und alles ist super und der eine trägt Adidas T-Shirt, ja da geht es irgendwie auf einmal um Vodafone, Handy und keine Ahnung. Und was die Werbung so, warum sie uns so anspricht ist, wir sehen diese Leute und wir wollen so sein wie sie, also nicht wie sie, sondern wir wollen auch diese glücklichen Beziehungen haben, die da immer inszeniert werden.

Kadda:

[53:48] Eben, es geht also wirklich um ein Sozialgefühl letztendlich, was immer transportiert wird. Ja, voll.

Alex:

[53:55] Genau, genau. Und das finde ich ist wahnsinnig hilfreich, wenn man vielleicht selbst mal sich in dieser Situation findet, wo man denkt, Mist, jetzt hat mir, glaube ich, das System wieder seine Werte übergestülpt und ich bin unglücklich und ich kaufe gerade ganz viel. Warum mache ich das eigentlich? Und wenn man sich das klar macht, dass die Werbung unsere sozialen Wünsche maskiert als materielle Wünsche. Ich glaube, das kann sehr hilfreich sein, um sich davon zu befreien, von diesem FOMO, das diese Werbung ja auch auslöst. Also der Weg führt nicht über den Konsum, sondern über gute Beziehungen. Und jetzt ist es natürlich so, klar, das eine ist das Prinzip der Akkumulation, also du willst immer mehr, willst immer mehr Sicherheit aufbauen, mehr Reichtum und so. Und Reichtum ist ja auch eine Lebensversicherung.

Kadda:

[54:42] Eben, das ist halt das Problem im Kapitalismus, wie du schon sagtest, das ist wie Wasser, du kannst ihm nicht so ganz entrinnen, den Logiken.

Alex:

[54:51] Genau. Und deswegen wäre ich jetzt auch vorsichtig damit, Menschen, die mir stolz erzählen, wie viel sie verdienen oder dass sie jetzt ihr Haus abbezahlt haben, ich will jetzt nicht verurteilen. Sie sind anders als ich, aber ich verurteile sie nicht. Ich verstehe sie sogar, weil was sie wollen, ist ja eigentlich sich abzusichern und gerade angesichts einer ungewissen Zukunft ist das absolut verständlich.

Kadda:

[55:17] Ja.

Alex:

[55:18] Und das Ding ist, man muss aber in diesem Wunsch, also man muss sich klar machen, dass natürlich, dass Sicherheit ist ja auch so eine Art.

Kadda:

[55:26] Also wird sich für Sicherheit.

Alex:

[55:28] Ja, genau. Erstens, es ist eine große, große Illusion und das zweite ist wirklich, man zahlt den Preis der Freiheit und das kann, je nachdem wie man drauf ist, mehr oder weniger schlimm sein für einen, aber Freiheit und Sicherheit, das ist ganz schwer miteinander zu verarbeiten. Also es geht aber auf jeden Fall darum, auch in seinem Kampf um Sicherheit, um finanzielle Stabilität und so, auch da geht es darum, das rechte Maß zu finden, also seine Gier in Schranken zu weisen. Das ist so, ich bin am Buffet, ich habe dafür bezahlt, jetzt nehme ich mir alles, was ich meine, das mir zusteht. Ich haue mir die ganzen Teller voll. Und da kann ich mich aber fragen, inwieweit dann mein Genuss auf der Strecke bleibt. Vielleicht wäre ich ja tatsächlich besser beraten, wenn ich mir nur vier Sachen auf den Teller hauen würde. dafür Sachen, die mir wirklich wichtig sind, die mir wirklich schmecken in diesem Beispiel. Und das erspart mir halt die Bauchschmerzen und das erspart mir auch die unglaubliche Verschwendung, die dadurch entsteht, dass ich nicht alles aufessen kann, was ich mir da drauf geschaut habe. Wir müssen uns also die Zeit nehmen, auch wirklich uns die Frage zu stellen, was brauche ich denn wirklich? Zurück zur Werbung. Die Werbung macht was ganz Fieses. Auf Instagram sehe ich immer Werbung, die ist ganz, ganz gemein. Die zeigen mir irgendwas Geiles, wo ich denke, boah, geil, das ist ja geil. Und dann klicke ich drauf und dann mache ich noch ein paar Klicks und dann steht da so, ab jetzt läuft die Uhr. Du hast zwei Minuten Zeit, um diesen Artikel zu erwerben. 50 Prozent Rabatt.

Kadda:

[56:53] Naja, das ist schön ins Dopaminenzentrum unseres Gehirns rein.

Alex:

[56:57] Genau. Und das sind natürlich so Tricks, ja. Das sind so Tricks, damit du gar nicht erst drauf kommst, dir die Frage zu stellen, ob du das brauchst, was dir da

offeriert wird.

Kadda:

[57:06] Ja. Ich weiß nicht mehr, wo ich das herbe, aber das ist auch einer dieser Tipps, immer erst mal Dinge im Einkaufswagen marinieren zu lassen. Also ja. Ich lande auch regelmäßig auf solchen Shopping-Seiten, ob jetzt von Instagram oder irgendwas anderes. Und dann tue ich das in den Einkaufswagen und dann denke ich so, soll das mal bis morgen da drin liegen? Und dann überlege ich, ob ich das wirklich brauche. Und wirklich ganz oft denke ich dann, nee, ich brauche das nicht. Ja, genau. Das ist genau. Genau.

Alex:

[57:36] Das führt mich aber auch zu dem, was du vorhin gesagt hast über die Ordnung. Du hast gesagt, man sollte sich fragen, ist das jetzt nur die Erwartung, dass ich ordentlich sein müsste, die mich so quält oder ist es wirklich, weil ich an meiner Unordnung neige? Und in meinem Fall und vielleicht im Fall von vielen, die hier zuhören, sollte man sich fragen, ist es eigentlich mein Bedürfnis, dass der Kapitalismus an mich heranträgt? Also bin ich tatsächlich jemand, der ein SUV fahren muss und einen riesengroßen Garten braucht zum Glück und der unbedingt ganz viel Geld anhäufen muss oder keine Ahnung was, so an Statussymbolen, der irgendwie zum Chef aufsteigen muss, was weiß ich. Also ist das eine Erwartung, die von außen an mich gestellt wird und deswegen leide ich dran? Oder leide ich dran, weil ich das total haben will, aber keine Ahnung.

Kadda:

[58:25] Hab kein Geld.

Alex:

[58:25] Hab kein Geld, genau. Weil wenn ich das wirklich haben will, dann sage ich immer, go for it. Wenn du eine Chefpersönlichkeit bist und nichts geiler findest, als ein Unternehmen zu führen, mach es. Aber wenn du es nicht bist und andere dir das einfach nur so einreden, weil du hast ja so viel Potenzial, du solltest das machen, dann mach es nicht. Also das wäre, was ist mein Maß? Was ist mein eigener Maßstab? Was ist für mich genug? Womit bin ich glücklich? Und was brauche ich nicht? Und wenn man dieses alles, was man nicht braucht, wenn man das einmal

von sich abgestoßen hat, du, das ist ein Gefühl, das ist einfach nur herrlich. Also für mich zumindest. Jedes Mal, wenn ich so eine Klarheit habe von hey, das brauche ich nicht, fühle ich mich wie Diogenes, der auch über den Marktplatz, stolzierte und sich erfreute an all den Dingen, die er nicht braucht. Also in diesem Sinne, Auch im falschen Leben, nein, es gibt kein richtiges Leben im falschen. Also man kann sich nicht entscheiden, außerhalb des Kapitalismus irgendwie sein eigenes Süppchen zu kochen. Aber es gibt die richtige Richtung, das sagt auch John von Duffel. Im falschen Leben gibt es so etwas wie die richtige Richtung. Du kannst innerhalb von diesem System dich für das Richtige und Wichtige entscheiden.

Kadda:

[59:42] Also in diesem Sinne eine große Buchempfehlung. Ich glaube, ich werde dich zitieren oder John von Duffel. Weil ich nämlich genau zu dem Thema gerade, ich schreibe ja gerade ein Buch zusammen mit meinen beiden Kolleginnen Laura und Lena vom Lila-Podcast über Feminismus und ich schreibe ein Kapitel über Kapitalismus, weil das ja einfach auch ein großes feministisches Thema ist und bleibt und auch bleiben sollte, weil Feministinnen einfach auch viel Arbeit da reingesteckt haben, schon in den vergangenen Jahrzehnten auch mal alternative Wirtschaftsmodelle zu entwerfen, die eben nicht so, also es ist ja schon sehr männlich auch zu sagen, Ja, also weiß ich nicht, die Atombombe ist super viel wert, aber soziale Berufe nicht. Was ist denn etwas wert in dieser Gesellschaft? Ja, genau. Und ich habe halt bei mir selber diese große Spannung, dass ich eigentlich eine Antikapitalistin bin, die aber nie wieder arm sein will. Also ich habe Armut kennengelernt als Mutter von zwei Kindern, ist das glaube ich auch nochmal etwas, was, da hat man ja nicht nur Verantwortung für sich, sondern auch noch für andere. Und das ist wirklich etwas, was ganz stark in mir drin ist, dass ich denke, ich will nie wieder arm sein, das will ich einfach nicht.

Kadda:

[1:01:01] Und das Blöde an diesem Beschluss in Anführungszeichen ist, dass man sich dann dem Kapitalismus tatsächlich ein Stück weit unterwirft und man kann auch gar nicht an, du kannst ja nicht, also wenn du wirklich dieses Ziel hast, also ich glaube, es läge auch Freiheit darin zu sagen, ach ja, komm und wenn, aber das schaffe ich nicht Und das bedeutet, ich spiele das Spiel mit, versuche tatsächlich, wie du gesagt hast, auch so gut es geht, in eine gute Richtung zu gehen, während ich

das Spiel spiele und vielleicht auch ein bisschen, ich bin Chefin und versuche dann so gut es geht, in meinem eigenen Laden eine positive Richtung zu gehen. Und eben nicht wie in vielen, also seit ich Unternehmerin bin, verstehe ich ja erst, wie das ganze Spiel läuft. Du hast ein Unternehmen, du stellst Leute für sehr wenig Geld an und am Ende des Jahres nimmst du als CEO den Gewinn. So funktioniert das Spiel. Und ich bin immer wieder total geschockt darüber. Also nicht geschockt, eigentlich nicht. Ja doch, eigentlich bin ich geschockt darüber, dass wir das einfach so, oder viele Menschen das einfach so mit sich machen lassen.

Alex:

[1:02:15] So akzeptieren auch.

Kadda:

[1:02:16] Ja, es sei jetzt das Normalste der Welt, dass Frau W., die einfach im letzten Jahr mal nicht ihren Gewinn gesteigert haben wie sonst, jetzt deswegen ganz viele Leute entlassen müssen. So Diskussionen führen wir ja. Und ich denke so, Moment, ihr habt nur den Gewinn nicht gesteigert. Es gibt aber Gewinn. Und den teilen Leute unter sich auf. Und ich habe das dann auch für dieses Kapitel recherchiert. Bei Unternehmen wie VW verdienen so CEOs bis zu das 200-fache dessen, was normale MitarbeiterInnen verdienen.

Alex:

[1:02:47] Wahnsinn.

Kadda:

[1:02:47] Das ist doch, also, don't get me started. Aber ja, es ist eine große, ich will nicht sagen, offene Wunde oder so in mir. Es ist nicht so schlimm, ich komme schon klar. Also ich will jetzt auch nicht irgendwie rumjammern. Aber es ist schon sehr verwickelt, innerhalb dieses Systems Dinge besser zu machen. Und im Moment habe ich das Gefühl, also auch gerade so die weltweite Lage, es wird immer schlimmer, wenn man schaut, wie Milliardäre aus den USA ihre Macht und ihr Geld nutzen, um sich hier, don't get me started, ich habe es ja schon gesagt. Sehr schönes Thema. Ich muss mir unbedingt dieses Buch kaufen und ich werde dich zitieren. Das war dann auch schon die Sendung für heute. Die erste in diesem Jahr. Wir freuen uns, dass ihr zugehört habt und wenn euch das gefallen hat, was ihr gerade gehört habt

und wenn ihr Bock habt, noch mehr davon zu bekommen. Freuen wir uns sehr, wenn ihr uns dabei unterstützt. Das funktioniert auf verschiedenen Wegen. Wir verlinken euch da unsere Webseite in den Show Notes. Da könnt ihr gucken, was ihr tun könnt, um uns zu unterstützen. Und vielen, vielen Dank an alle, die das schon tun. Und wir hören uns in ungefähr vier Wochen wieder.

Alex:

[1:03:59] Tschüss.

Musik:

[1:04:16] Eine Produktion von Haus 1.