

Kontrolle und Verbundenheit

Kontrolle ist ein Versprechen, das oft gegeben und selten gehalten wird.

Warum wünschen wir uns Kontrolle? Ist sie eine Illusion? Verbundenheit statt Isolation, das wünschen sich viele. Es sind oft die kleinen Gesten im Alltag, die Großes bewirken können

Transcript

Alex:

[0:13] Herzlich willkommen zu einer neuen Folge Anekdotisch Evident, eine Frühlingsfolge. Wir nehmen im März auf und wir haben wieder zwei Themen für euch, frische Themen, die vielleicht mit den gegenwärtigen Entwicklungen zu tun haben. Du hast dir das Thema Kontrolle ausgesucht. Was hat es damit auf sich?

Kadda:

[0:37] Ein bisschen hast du mich eigentlich draufgebracht mit deinem letzten Thema Verlust. Ich habe viel darüber nachgedacht, was da eigentlich so alles dran hängt, weil wir kamen ja auch so ein bisschen schon, dass wir im vergangenen Jahr gesagt haben, wir wollen uns die Themen anschauen, die eigentlich gerade den Leuten so ein bisschen vielleicht auf der Seele brennen und die vielleicht so ein bisschen von anderen Themen kaschiert werden. Und jetzt ist aber Kontrolle, das kann ich vorweg schicken, ein Thema, das eines derjenigen Themen ist, die die eigentlichen Probleme in meinen Augen zumindest kaschieren.

Kadda:

[1:13] Ich habe da also große Beispiele dabei, so aus der politischen Makroebene. Da wäre zum Beispiel das große Take-Back-Control, was ja ein Slogan war während der Pro-Brexit-Kampagne und was ja auch zu der Entscheidung geführt hat, dass die Briten gesagt haben oder mehrheitlich die Briten gesagt haben, okay, wir wollen raus aus der EU.

Kadda:

[1:35] Weil eben dieses Gefühl, dann haben wir wieder die Kontrolle, was natürlich sich immer mehr und mehr als falsch herausstellt und als ein Versprechen, was so überhaupt nicht gehalten werden konnte. Aber ich möchte eigentlich starten im kleinen und im familiären Bereich und in meiner, ich nenne es jetzt mal eigentlichen Profession. Natürlich ist meine Hauptprofession Podcasting, aber ich habe ja auch mal Erziehungswissenschaften studiert und mich viel mit Pädagogik beschäftigt und wie man eigentlich in der Erziehung und in der Bildung und Sozialisation von Kindern, wie man Dinge vermittelt, wie man mit Kindern gut umgeht, sodass sie kompetente und selbstwirksame Erwachsene werden. Das ist eigentlich so ein großes Thema in der Pädagogik, weil da gibt es viele Widersprüche, zumindest auf den ersten Blick sind es oft Widersprüche, die auch schon vor Hunderten von Jahren von Menschen, die angefangen haben, sich mit der Erziehung und Bildung zu beschäftigen, entdeckt wurden. Also dieser Klassiker ist eigentlich der Widerspruch zwischen, wie soll man denn Freiheit beim Zwang lernen? Also Kinder sind ja ständig äußeren Zwängen ausgesetzt und sie haben wenig Macht.

Kadda:

[2:56] Sehr wenig Selbstwirksamkeit über sie wird bestimmt. Sie können wenige Entscheidungen treffen und oft werden sie auch gezwungen, Dinge zu tun, die sie vielleicht gar nicht tun wollen. Und wie soll ein Mensch eigentlich dann lernen, was Freiheit ist? Das ist eine der großen Fragen in der Pädagogik, die uns bis heute auch beschäftigen. Also vielleicht heute mehr denn je, weil Kinder ja immer mehr kontrolliert werden können. Da sind wir direkt im Thema drin. Und es gibt kleine Apps und Gadgets und Möglichkeiten, die eigenen Kinder zu überwachen. Die gab es vor 10, 20 Jahren so noch gar nicht. Die kommen da auch gerne zum Einsatz leider. Also ich weiß aus dem eigenen Bekanntenkreis, dass es nicht unüblich ist, dass Eltern ihre Kinder und auch ihre Teenager dann immer noch per Handy überwachen und gucken, wo sind die eigentlich? Was machen die eigentlich?

Alex:

[3:54] Das ist so krass. Ja, also ich frage mich, ob es früher auch diesen Wunsch danach gab, also auch wenn es die Apps nicht gab, gab es überhaupt den Wunsch? Also ich glaube, in der Zeit, in der ich groß geworden bin, war es eher so, dass man froh war, dass die Kinder draußen waren und dass die einem nicht auf die Nerven gingen.

Kadda:

[4:11] Ja, voll. Ich kenne es auch eher so, dass es so ein bisschen, ich will nicht sagen Vernachlässigung war, aber eher in die Richtung Vernachlässigung ging als in die Richtung Kontrolle. Aber es hat sich wirklich krass geändert und es gibt ja auch Studien, die zeigen, dass Kinder einen immer kleineren Bewegungsradius haben von ihrem Zuhause. Also, dass sie tatsächlich weniger in der Welt unterwegs sind, als du und ich es vielleicht als Kinder noch waren. Und ich glaube, das macht was mit Menschen. Ich glaube, das macht was mit Heranwachsenden. Ich habe das auch ganz hautnah erlebt an einer Bekannten, die ja auch Kinder hatte, die so alt waren wie meine. Deswegen, wir haben viel Zeit auch miteinander verbracht. Und ich glaube, dass diese Person gar nicht so viel dafür konnte. Die hatte einfach selber Themen, an denen sie gearbeitet hat. Und das hat sich leider so ein bisschen ausgewirkt auf den Umgang mit ihren Kindern. Also das fing damit an, dass als die Kids so anderthalb, zwei Jahre alt waren, was so das typische Laufradalter ist. Also sie fangen ja nicht an, Fahrrad zu fahren heutzutage, sondern Kids kriegen ja erstmal Laufräder. Das heißt, sie sitzen auf dem Sattel und steuern das Fahrrad aber mit den Füßen, die auf dem Boden rumlaufen.

Kadda:

[5:25] Und wenn die Kinder so losgelaufen sind und die werden ja auch relativ schnell schnell, dann hat sie immer so sehr schnell gerufen und geschrien und war schnell panisch, dass sie nicht so weit weg sollen und dass sie auf keinen Fall um die Ecke biegen dürfen, dass sie sie nicht mehr sieht und also war sehr...

Kadda:

[5:46] Und auch schnell so ein bisschen panisch. Und wie gesagt, ich glaube, sie hatte einfach selber auch Issues, an denen sie auch gearbeitet hat. Das weiß ich auch. Aber die sind dann halt in solchen Situationen rausgekommen. Und das ging dann auch weiter, also dass die Kinder dann in der Schule waren und dass sie dann versucht hat eben alles daran zu setzen, dass die Kinder in der Schule nicht scheitern und was daraus geworden ist, so ein bisschen war, dass die Kinder immer unsicherer wurden. Also eigentlich war so mein Gefühl, dass sie nicht gelernt haben, sich selbst etwas zuzutrauen und sich selbst einfach auszuprobieren und zu gucken, wo sind denn die Grenzen, das tut auch mal weh, das geht auch mal schief, sondern dass immer versucht wurde und ich glaube, das ist ein Muster, das viele Eltern

kennen, also den Impuls kennen wahrscheinlich alle zu versuchen oder sich zu wünschen. Man könnte immer, ich sag mal, so eine Matte unter das Kind schmeißen, sodass es egal, was passiert, weich fällt. Ja, jetzt mal metaphorisch gesprochen.

Kadda:

[6:51] Also dem Kind so einfach nichts Schlechtes passieren, nur Gutes. Und das ist halt etwas, was in der Pädagogik auch schon ewig diskutiert wird. Das ist ein Thema und auch ein Ansinnen von Eltern, was natürlich total verständlich ist. Was aber dazu führt, dass eben, naja, man in diese Kontrollfreak-Falle, nenne ich es jetzt mal, reinläuft und einem Kind eben nicht mehr gestattet, eigene Erfahrungen zu machen, auch wenn die schmerzhaft sind. Und dahinter steht im Grunde ein Stück weit das Missverständnis, dass schmerzhaft Erfahrungen immer etwas Schlechtes sind.

Kadda:

[7:30] Und nicht eventuell etwas, auch das ist ein altes Thema in der Pädagogik. Ich weiß jetzt nicht, ob es Humboldt war oder wer. Ich habe das vorher leider nicht nochmal nachgeschaut. Aber dass Bildung, also einen Charakter zu bilden, ein Mensch zu werden, gar nicht so sehr die Bildung in der Schule. Ich habe in der Bachelorarbeit damals über den Bildungsbegriff geschrieben und die meisten Menschen verwechseln leider Bildung mit Qualifikation. Also in der Schule passiert halt im Wesentlichen Qualifikation, ein bisschen auch Bildung. Aber Bildung ist eigentlich, dass ein Mensch, er selbst wird, sich bildet. Und zwar meistens. Mit einer widerständigen Natur. Das ist so ein bisschen die Idee. Also dadurch, dass ich in die Welt laufe und dann trete ich auf eine Wespe. Das tut weh. Oder ich versuche über einen Fluss zu springen, aber ich schaffe es nicht weit genug und voll rein.

Alex:

[8:20] Ja, genau. Ich hatte immer so ein bisschen eine Irritation bei dem Begriff Bildungsroman. Weil ich dachte, also so naiverweise, so vom Begriff her dachte ich, da geht es darum, dass jemand halt in die Schule geht. Und wenn du mal ein paar Bildungsromane gelesen hast, dann siehst du, es geht genau darum, um einen jungen Menschen, der in sich vielleicht widerstreitende Leidenschaften spürt oder vielleicht auch mal in den Abgrund schaut und durch Erfahrungen, die teilweise von einer großen Tiefe oder auch Schmerzlichkeit und Schweres sind, genau, dadurch eigentlich zum Menschen wird.

Kadda:

[8:52] Und das ist eigentlich immer schon die Idee von Pädagogik und von Leuten, die sich damit beschäftigt haben. Aber das wissen viele nicht und schon gar nicht 0815 Eltern, die natürlich, und das macht man ihnen ja auch nicht zum Vorwurf, darum besorgt dann, dass es dem Kind gut geht und die einfach wollen, dass alles gut ist. Und da, finde ich, geht es eben los, dass dieses Kontrollding, also zu denken, man könnte Dinge kontrollieren, ins Negative verkehrt wird. Weil oft überträgt sich das wirklich auch auf die Kinder, dass sie denken, wenn etwas Schlimmes passiert, ist das der Weltuntergang. Dass sie nicht vermittelt bekommen haben, sowas wie, es gibt eine Resilienz, man kann auch mit schlimmen Dingen umgehen. Man kann entweder, wenn man wirklich mal vom Baum gefallen ist, also mein Sohn ist zum Beispiel super gerne alle Bäume, die irgendwo standen und halbwegs so aussahen, dass man da hochkommt, einfach hochgeklettert. Und dann saß der manchmal relativ weit oben in so einem Baum und nicht selten, also wir hingen meistens auf so Spaziergang und so ein bisschen hinterher, Kinder sind ja auch sehr schnell rennen vor und so weiter.

Kadda:

[9:55] Und nicht selten saß er auf einem Baum, unten stand eine besorgte, erwachsene Person und hat gefragt, wo ist denn deine Eltern, was ist los? Und dann kam er so an und sagte, hey, alles gut, der kann das. Ja, aber das ist doch gefährlich. Also es mischen sich dann auch andere Leute in die eigene Erziehung ein und sind besorgt und machen einem ein schlechtes Gewissen, dass man das Kind nicht daran gehindert hat, auf den Baum zu klettern und so weiter. Also es ist ziemlich verbreitet, behaupte ich mal, zu denken.

Kadda:

[10:29] Man könnte Dinge verhindern, indem man Menschen davor bewahrt oder es sei was Gutes sogar, Menschen vor Schmerz zu bewahren. Und eine nächste Ebene, also wenn man jetzt so ein bisschen erwachsener wird, auf der das auch eine große Rolle spielt, habe ich dann kennengelernt in meiner eigenen Therapie. Also ich hatte ja eine zwei Jahre andauernde Depression und bin natürlich auch in der Zeit in Therapie gegangen. Und auch wenn es am Anfang, ich das nicht gerne hören wollte, was ja eigentlich immer ein gutes oder oft ein gutes Zeichen ist, nicht immer, aber oft finde ich, ist es ein gutes Zeichen, wenn man in der Therapie erstmal so ein

Störgefühl hat und so denkt, ey, das war jetzt aber nicht das, was ich hören wollte. Ja, ja. Weil dazu ist es ja auch da, dass man eben andere Perspektiven oder dass man in die Lage versetzt wird, auch andere Perspektiven auf eine Sache zu finden.

Kadda:

[11:25] Und bei mir war das eben tatsächlich oft das Hadern mit den anderen. Also die anderen sind doof und meinen nicht, was ich will. Oder ich, ja, ich finde, ich habe eine Unsicherheit. Ich hatte auch eine wahnsinnig große Verlustangst in vielerlei Hinsicht, die ich da mitgebracht habe und die negativen Gedankenkreise, die ich hatte, was ja so für mich eigentlich das Hauptmerkmal von Depression ist, die bestanden oft auch daraus eben Angst zu haben, etwas zu verlieren oder einen Menschen auch zu verlieren, der mir wichtig ist. Und die Lehre oder die Erkenntnis, die ich mitgenommen habe oder am tiefsten auch mitgenommen habe aus dieser Therapie mit der Therapeutin war, ich kann die anderen nicht kontrollieren. Ich kann es nicht. Ich kann nicht kontrollieren, was sie denken, was sie sagen, wie sie sich mir gegenüber verhalten.

Kadda:

[12:22] Ich kann sie auch nicht verändern das ist eine schöne Vorstellung aber sehr utopisch, das wird nicht funktionieren, ich kann nur ändern und kontrollieren, wie ich, damit umgehe und ich kann versuchen zu kontrollieren, wie ich damit umgehe weil dass ich das nicht konnte, war ja der Grund, warum ich da saß, und das war die zweite finde ich sehr große und für mich sehr wichtige und ich glaube auch für viele andere Menschen wahrscheinlich ähnlich wichtige Erkenntnis Also dieses, ich kann an mir selber arbeiten, ich kann gucken, ob ich eine andere Perspektive finde, einen anderen Umgang, aber wenn ich wirklich in der Therapie sitze und nur darüber rede, dass ich Probleme habe mit den anderen, ja, dann ist wahrscheinlich die erste Erkenntnis, die ich mitnehmen muss, dass ich die anderen nicht kontrollieren und auch nicht verändern kann.

Kadda:

[13:12] So, das sind so die privaten Ebenen, in denen Kontrolle schon eine Rolle spielt und wo ich aber auch in Gesprächen so mit verschiedenen Menschen immer wieder merke, das ist was, was viele betrifft und wo viele hadern, weil man hätte ja einfach so gerne die Kontrolle. Ja, natürlich. Ich glaube, gerade wenn man vielleicht

in der frühen Kindheit, vielleicht auch später jetzt klingelt. Ich versuche den Gedanken zu behalten. Ich bin gleich wieder da.

Alex:

[13:41] Wie passend in dieser Sendung.

Kadda:

[13:42] So viel zum Thema Kontrolle.

Alex:

[13:45] Ja, super.

Kadda:

[13:49] Was ich sagen wollte, war ich glaube gerade Menschen, die vielleicht in der Kindheit oder auch ein bisschen später, ich sag mal mehr oder weniger traumatisierende Erfahrungen gemacht haben. Das kann ja auch nicht, also muss nicht immer Gewalt oder Missbrauch sein. Das kann ja auch sein, dass man, weiß ich nicht, oft Liebesanzug von den Eltern bekommen hat oder Vernachlässigung oder sowas. Aber gerade Menschen, die so eine Vergangenheit mitbringen, haben oft ein größeres Bedürfnis, Dinge zu kontrollieren. Versuchen Menschen zu lesen, sind angespannter, versuchen Dinge und Situationen zu planen, zu kontrollieren, machen sich wahnsinnig viele Gedanken vorher und so.

Alex:

[14:26] Weil sie ja auch die Erfahrung gemacht haben, dass diese weiche Matratze, die andere Menschen vielleicht unter den Arsch geschoben bekommen, dass sie die halt nicht haben. Und wenn sie fallen, dann tut es weh und deswegen versuchen sie sich abzusichern.

Kadda:

[14:43] Ja, voll. Und auch das ist etwas, was letztendlich zu Fehlverhalten führt. Also man kann eben andere nicht wirklich kontrollieren. Und Perfektionismus zum Beispiel ist eine klassische Folge davon. Also dass man versucht, alles perfekt zu machen, damit niemand mit einem schimpft.

Alex:

[15:03] Meine schlimmste Krankheit.

Kadda:

[15:05] Ja, meine auch. Also Kontrolle auch was Psyche, was Privates, was Kindererziehung, Bildung angeht. Einfach eine... Eine begrenzte, sehr begrenzte. Also ich glaube, es gibt Bereiche, in denen möchte das jetzt nicht alles schlecht reden mit der Kontrolle. Wenn man das Gefühl hat, ich habe die Kontrolle, kann das ein gutes Gefühl sein. Wir hatten über Ordnung geredet und es ist ein tolles Gefühl, wenn man es geschafft hat, Ordnung in die eigene Wohnung, in den eigenen Raum zu bringen, dann hat man wieder ein bisschen ein Gefühl von Kontrolle. Es ist ein tolles Gefühl, dass ich das Gefühl habe, mit meinem Bullet Journaling habe ich ein bisschen Kontrolle über meine Zeit zurückgewonnen und so weiter. Also es gibt Mechanismen, die geben einem das Gefühl von, ich kann hier ein bisschen, aber eigentlich ist es weniger Kontrolle als tatsächlich Ordnung. Ich kann hier ordnen und Dinge für mich strukturieren, sodass mein Leben ganz gut funktioniert. Auch darüber kann man jederzeit wieder die Kontrolle verlieren, weil einfach das Leben passiert und Dinge passieren, die man nicht planen konnte. Und auf der ganz großen politischen Ebene, zu der ich unbedingt auch kommen will.

Kadda:

[16:17] Weil ich glaube, dass das wieder einer der Bereiche ist, wo menschliche Emotionen von bestimmten politischen Strömungen ausgebeutet werden. Also wenn es tatsächlich so ist, dass der Wunsch nach Kontrolle schon im Privaten größer geworden ist und wie gesagt, für mich deutet das Verhalten von Eltern, die ihre Kinder kontrollieren über Apps und Handys stark darauf hin und ich glaube tatsächlich, dass, ich weiß nicht, viele, viele Generationen, vielleicht hat das auch mit Postkriegsgenerationenkinder, ja, also die Kinder, deren Eltern noch Kriegserfahrung gemacht haben. Vielleicht hat es damit was zu tun, dass die einfach, was ich gerade gesagt habe, in ihrer Kindheit vernachlässigt wurden, Lebensentzug erfahren haben, vielleicht auch Gewalt und Missbrauch.

Kadda:

[17:06] Keine Ahnung, woran es liegt. Aber ich glaube, das Bedürfnis nach Kontrolle ist sehr groß. Erst recht in Zeiten von Krise. Also erst kommt die Corona-Pandemie. Gehen wir noch ein Stück zurück, die Finanzkrise. Das war, glaube ich, für viele so

die erste große Erschütterung, nachdem die 90er Jahre ja absolut... Ja, Party waren, ja. Es geht immer nur bergauf, alles ist super. Corona-Pandemie, dann natürlich die Klimakrise. Ich glaube, die Leute verdrängen es zwar, aber den meisten ist ja trotzdem sehr bewusst, dass die Klimakrise real ist und man eigentlich mehr dagegen tun müsste, aber wir tun ja nichts dagegen. Und der Bernd Ullrich hat das ganz toll beschrieben als so eine Art Albtraum, in der wir alle sind. Also wir sind in diesem Albtraum, dass wir eigentlich wissen, was zu tun ist, aber wir schaffen es einfach nicht. Wir machen es einfach nicht. Es geht nicht voran. Und das ist ein Gefühl, was viele, glaube ich, viel begleitet.

Alex:

[18:05] Und das Albtraumhafte, das äußert sich ja auch in der Machtlosigkeit. Es ist quasi wirklich wie ein Albtraum, in dem man gefangen ist, in dem Sinne, dass es nicht die Realität ist, wo ich das Gefühl habe, ich könnte etwas verändern, sondern ich muss das jetzt aushalten. Also dieses Gefühl haben ja viele, dass sie da machtlos sind, obwohl sie es de facto nicht sind.

Kadda:

[18:25] Aber ja, vielleicht sind sie es aber doch auch ein bisschen. Ich finde immer wieder erstaunlich, wie dann diejenigen, die versuchen, was zu tun. Also zuerst die Fridays for Future, die einfach geschwänzt haben, die Schule. Und dann gab es diese Debatten darüber, ob das jetzt okay ist, dass die Kids die Schule schwänzen. So.

Kadda:

[18:46] Damit ging es ja irgendwie los, dass dieser Protest dagegen, gegen den Albtraum, wenn man so will, von Anfang an delegitimiert wurde und noch viel krasser hat es ja die letzte Generation erwischt. Also wenn ich dann höre, dass in Bayern ein Mitglied der letzten Generation, die es ja inzwischen nicht mehr gibt, aber, dass die ein Berufsverbot dann bekommt. Ja, krass. Also, ja. Dann frage ich mich schon, wo wir eigentlich leben und ob das doch, also gerade bei Bayern frage ich mich in letzter Zeit öfters mal, ob das doch mit demokratischen Maßstäben zu rechtfertigen ist eigentlich. Egal, das ist ein Nebengleis, aber eben dieses Gefühl von, wir haben eigentlich nicht mehr die Kontrolle, es entgleitet uns und wir sind ein Stück weit machtlos. Ich glaube, dass das sehr ausgebeutet wird von populistischen Parteien,

aber auch, und das finde ich, hat man im Wahlkampf wahnsinnig gut gesehen, auch von Parteien, die der Mitte zugeordnet werden, die ich aber schon eher rechts nennen würde, wie CDU, CSU. Also ganz besonders krass fand ich das nach Aschaffenburg, als da eben dieser, ja, dieser Anschlag passiert ist, wo es dann sofort der gesamte Wahlkampf umgeschwenkt ist auf einen Antimigrationswahlkampf.

Alex:

[20:07] Ja, heftig.

Kadda:

[20:08] Was, also ich weiß auch nicht, wie Ihnen das gelungen ist. Also sie haben es ja wirklich geschafft, dann auch alle mitzunehmen. Die Medien haben dann nur noch darüber diskutiert, diese Kanzlerduelle und wie sie alle hießen, Trielle und Quantentelle und I don't know, drehten sich sehr viel darum. Und es wurde immer wieder suggeriert, gerade auch in der Wahlkampagne von Friedrich Merz, aber letztendlich hat die SPD genauso mitgemacht. Also als beim ersten Kanzlerduell die beiden Kandidaten sich immer weiter überbieten wollten, wer denn mehr abschiebt? Nein, ich schiebe mehr ab. Nein, ich schiebe mehr ab. Nein, also ich schiebe mehr ab. Habe ich wirklich mir an den Kopf gefasst und gedacht, aha, gibt es auch irgendjemand, der stolz darauf ist, dass er gar nicht mehr so viel abschiebt, sondern guckt, wie man die Leute integriert. Also das war schon alles irgendwie sehr weird und basierte auf diesem gleichen...

Kadda:

[21:06] Letztendlich gleichen Mechanismus wie auch die Brexit-Kampagne. Wir versprechen den Leuten, dass sie die Kontrolle zurückbekommen, wenn sie uns wählen. Take back control. Auch damals beim Brexit ging es ganz stark um Migration. Natürlich vor allem OsteuropäerInnen, die in Großbritannien, naja, als Arbeitsmigranten sehr stark eigentlich die Wirtschaft auch am Laufen gehalten haben. An denen hat man sich dann plötzlich gestört. Also weiß ich nicht, als wir in London waren, so das Klassische, die polnische Küchenhilfe oder sowas. Ja, die waren auf einmal nicht mehr willkommen, wo man echt auch fragen muss, merkt ihr eigentlich noch, wer hier gerade den Laden unter anderem am Laufen hält? Aber gut, anderes Thema.

Kadda:

[21:54] Und bei uns natürlich auch ganz stark Take-Back-Control, indem wir machen die Grenzen dicht. Das war ja ein großes, großes Thema, wo dann auch Nancy Faeser, unsere noch Innenministerin für wenige Zeit und der CDU-Spitzenkandidat Friedrich Merz, der bald Bundeskanzler wird, sich gegenseitig auch versucht haben zu überbieten. Sie dann, ja, wir haben doch die Grenzen schon total lange dicht und wir machen Grenzkontrollen schon seit Solingen, glaube ich, war es. Also seit es diesen Anschlag gab, auch da war das eine Reaktion, die demonstrieren sollte, okay, wir können hier etwas tun, um das, was außer Kontrolle geraten ist. Also dass ein einzelner Mensch Amok läuft oder aufgrund einer krassen Radikalisierung, ob islamistisch, ob rechtsextremistisch, also hatten wir in Magdeburg und jetzt neu in Mannheim auch, dass einfach Rechtsextreme durchknallen und Menschen umbringen. Wir simulieren, dass es irgendeinen Weg gäbe, sowas zu kontrollieren. Und ich sage ganz bewusst, das ist eine Simulation, weil es gibt, wenn man ehrlich ist, nur wenig, was man tun kann, um sowas zu verhindern.

Alex:

[23:07] Genau.

Kadda:

[23:08] Was ganz sicherlich nicht dazu beiträgt, das zu verhindern, ist irgendwelche Grenzkontrollen.

Alex:

[23:12] So ist es.

Kadda:

[23:13] Vor allem, wenn alle Menschen, die sich mit Grenzkontrollen dann tatsächlich in ihrem Alltag beschäftigen müssen, nämlich die Bundespolizei, sagen, wir haben überhaupt nicht das Personal, um an allen Grenzübergängen Kontrollen zu machen. Das gibt es gar nicht. Also da wird auch was versprochen, was niemand einlösen kann. Das ist dann stichprobenartig an manchen Grenzübergängen, aber unterm Strich, ja, bleiben natürlich viele Wege offen und sorry, aber wir leben im Alter des Internets und welcher Kriminelle oder die Kriminellen, die nicht in der Lage sind rauszukriegen, an welchen Grenzübergängen gerade nicht kontrolliert wird, Die sind

dann wirklich auch irgendwie besonders dumm, würde ich sagen. Aber ich denke, die haben ihre Kanäle und wissen genau, wo es gerade ohne Probleme durchgeht. Also es ist eine Simulation von Sicherheit und von Kontrolle, die nicht real ist, mit der aber Politik gemacht wird und mit der auch Wahlen gewonnen werden. Wir haben die CDU als stärkste Kraft, Friedrich Merz wird Bundeskanzler und die zweitstärkste Kraft ist die AfD. Und die beiden zusammen haben 50 Prozent, also die Hälfte der Bevölkerung hinter sich. Das heißt, es verfängt, es funktioniert. Ich glaube wirklich, dass es verfängt und funktioniert, weil die Leute sich danach sehnen, dass irgendjemand ihnen die versprochene Kontrolle tatsächlich zurückgeben kann.

Kadda:

[24:42] Das Problem ist, es wird keiner können und deswegen sind solche Versprechen auch so gefährlich, weil in vier Jahren werden die Leute dann natürlich einfach von Friedrich Merz und seiner Regierung enttäuscht sein und wieder sagen, okay, wir brauchen mal was ganz anderes und ich sehe wirklich auf uns zukommen, dass es so laufen wird wie in Österreich, wie in den USA, dass das nächste Mal die AfD auch dann die stärkste Kraft werden kann, weil einfach die ganzen Versprechungen natürlich nicht gehalten werden können. Und statt ehrlich zu sein, anstatt zu sagen, ja Leute, also entweder sind wir eine offene Gesellschaft. Da war ich neulich sehr begeistert vom spanischen Premierminister Sanchez, der hat eine Rede auch gehalten im Parlament, wo er gesagt hat, naja, wir haben die Wahl, entweder sind wir ein offenes Land und fördern Migration, weil wir erkannt haben, ups, wir haben einen der niedrigsten Geburtenraten in ganz Europa und wir brauchen, wir brauchen Migration. Also öffnen wir die Arme und holen die Leute rein oder wir fahren die Wirtschaft gegen die Wand. Das ist die Wahl, die wir haben.

Kadda:

[25:48] Und Spanien hat sich halt ganz bewusst und offen dafür entschieden zu sagen, gut, wir öffnen uns und fährt wirklich gut damit. Also es gibt natürlich wie in allen europäischen Ländern ein Problem, nämlich das ist das Mieten- und Wohnungsproblem, also bezahlbarer Wohnraum ist ein Riesenthema überall. Weil das bin ich gespannt, ob wir dann vielleicht aus Spanien irgendwie Mitte und Wege finden, ob die das gelöst bekommen. So, weil bisher habe ich nicht das Gefühl, dass in irgendeinem europäischen Land außer Skandinavien mal wieder, also in Skandinavien kann man sich das noch alles leisten, aber sonst nicht so wirklich. Aber

das mal ausgeklammert, fährt Spanien halt wirklich gut damit zu sagen, nee, das Gegenteil, wir machen nicht dicht, sondern wir öffnen uns. Und ich glaube wirklich, dass es sehr, sehr an der Zeit ist, dass Menschen sich bewusst werden, dass sie manipuliert werden. Also immer, wenn ihnen Kontrolle versprochen wird, ist nicht immer, aber fast immer, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie gerade manipuliert werden.

Kadda:

[27:00] Ja, und deswegen wollte ich über Kontrolle sprechen. Und ausgelöst war das Ganze so ein bisschen eben durch dein Thema Verlust letztes Mal. Also es hat viel, viel angeregt in mir. Ich habe dann auch noch mal ein Video geschaut, weil ich mich in den letzten Jahren verstärkt beschäftigt habe mit dem Thema Zen-Buddhismus. Ich bin großer Fan geworden, zufällig, weil ich die Autorin Ruth Oseki entdeckt habe. Ich habe dir auch ein Buch von ihr geschenkt.

Alex:

[27:27] Ja, ganz toll.

Kadda:

[27:30] Und sie ist Zen-Meisterin. Und da bin ich so ein bisschen drüber gestolpert zuerst und habe mich dann angefangen, da so ein bisschen reinzulesen, was das eigentlich bedeutet, Zen-Meisterin zu sein. Oder was ist denn im Zen-Buddhismus so? Was sind denn da so die Thesen? Es gibt einen Harvard-Professor, das Video von ihm verlinke ich auch, der ganz schön erklärt, warum sein Leben, und er ist Wissenschaftler, also viele sagen ja so, esoterik oder Religion. Ich finde Zen tatsächlich nach allem, was ich bisher davon weiß, ich habe mich jetzt noch nicht irgendwie tief in die Schriften eingegraben, die hunderte Jahre alt sind oder so. Aber nach allem, was ich so mitbekomme, ist es eine... Eine Art spirituelle Glaubensrichtung, die sich überhaupt nicht mit Wissenschaft beißt, im Gegenteil. Und er erklärt ganz schön, wie sein Leben eigentlich besser geworden ist oder wie es das Leben besser machen kann, wenn man so ein paar Prinzipien aus dem Zen übernimmt. Und ein Prinzip ist eben zu akzeptieren. Also auch nicht nur zu sagen, okay, ich akzeptiere es, sondern wirklich zu akzeptieren, dass alles sich ständig und immer verändert und man keine Kontrolle darüber hat.

Alex:

[28:39] Ja, das tut aber weh. Also ich habe ganz viel Angst vor diesem Gedankenschritt, alles radikal zu akzeptieren. Ich habe auch letztens versucht mit meiner Krise umzugehen, mit einer Übung und zwar stell dir vor, dass es so wie es jetzt ist, für immer ist. Es wird immer so sein. Es wird nicht besser, es wird ganz genau so sein. Kannst du das akzeptieren? Nur wenn du das akzeptieren kannst, hast du Akzeptanz verstanden und hast die Übung gemeistert. Und ich habe es nicht hingekriegt. Und ich hatte da sogar schon eine Barriere in mir. Also ich konnte mich gar nicht auf diese Übung einlassen, weil mir das Ergebnis schon so viel Angst gemacht hat.

Kadda:

[29:19] Ja, das verstehe ich auch total. Also ich verstehe, ja, es ist auch, glaube ich, je nach Situation wirklich erst mal nicht möglich, zu akzeptieren, dass es jetzt so ist. Aber eigentlich ist der Zen-Buddhismus die gegenteilige Lehre. Sondern nicht, es bleibt jetzt immer so.

Alex:

[29:36] Nee, sondern es verändert sich alles.

Kadda:

[29:37] Es verändert sich immer. Die ganze Zeit und du weißt nicht, was morgen ist.

Einspieler Robert Waldinger:

[29:43] Ich würde das Konzept der Unvermögenheit als Nummer eins, als der größte Hit des Zen-Buddhismus. Die Idee, dass alles immer wieder verändert, bedeutet, dass nichts geändert ist. Es gibt nichts, was in der tiefsten Zeit zu halten. Und das hand, it can be an enormous relief, because we tell ourselves so many stories about who we are and who we're supposed to be and how the world is supposed to be. And when we really know the truth of impermanence, we let a lot of that go.

Kadda:

[30:22] Und das zu akzeptieren, und das dauert, ich glaube, das ist auch genau das, warum es eben dann Zen-Meisterinnen und Meister gibt, die vielleicht das irgendwann geschafft haben, das zu akzeptieren, ist ein krasser Schritt und ein wichtiger Schritt. Und ich glaube auch, also ich habe oft das Gefühl, so jetzt habe ich

das akzeptiert und jetzt komme ich gut damit klar. Und es hilft mir auch sehr im Leben, also über Phasen hinweg zu kommen, die wirklich schwierig sind. Und dann bricht es doch wieder ein. Und dann muss ich es doch wieder von vorne lernen und irgendwie versuchen, da wieder hinzukommen. Weil es ist auch, auch das ist nicht von Bestand. Auch das gibt keine letztgültige Kontrolle und was jetzt eine schöne Überleitung ist zu deinem Thema ist nämlich dass der Zen-Buddhismus auch sagt also das ist die eine Sache die man da lernen kann und die andere ist die Bedeutung die zentrale Bedeutung von Community Gemeinschaft.

Einspieler Robert Waldinger:

[31:20] Zen emphasizes Community.

Kadda:

[31:36] Und da kommen wir jetzt zu deinem Thema.

Alex:

[31:38] Ja, so ist es. Tatsächlich habe ich auch, während du geredet hast, viele Anknüpfungspunkte gefunden. Ich werde auch über Migration sprechen, über Migranten und was sie besorgt und auch über die Motive, warum Menschen die AfD wählen und zwar gerade auch aus migrantischen Kreisen und was das alles eigentlich zu tun hat mit solchen Begriffen wie Zugehörigkeit, Verbundenheit, Gemeinschaft. Also klar, meine Themenwahl ist auch das Ergebnis meines Nachdenkens über den Verlust und auch über die Frage, was uns in Zeiten der Verluste, die ja auf uns zukommt, was uns eigentlich auffängt. Gibt es etwas, das uns aufhängt? Was brauchen wir, um dann den Verlust nicht zu zerbrechen, um sie aushalten zu können? Und was kann uns vielleicht helfen, diese Verluste in etwas Neues zu verwandeln?

Alex:

[32:28] Und ich glaube, ich habe echt noch nie so offen und schmerzfrei und, ja, wie sagt man, gnadenlos über mein eigenes Scheitern gesprochen, wie in der letzten Sendung. Und das hat mich dann auch noch weiter beschäftigt. Und ich habe mich gefragt, woran genau bin ich denn im Leben gescheitert? Also an den Punkten, wo ich heute sagen muss, das ist richtig in die Hose gegangen, da habe ich was nicht durchgezogen, was abgebrochen, da habe ich mich ablenken lassen, da bin ich aus

allen Zusammenhängen rausgefallen und habe den Anschluss nicht mehr gefunden. Das ist Story of my life einfach. Und da bin ich zum Schluss gekommen, dass ich einfach nie diese Netze hatte, die mich hätten auffangen können. Netze, die anderen Menschen Zuversicht geben und auch sicherstellen, dass sie es trotz Niederlagen ja sogar Unfähigkeit doch schaffen, ihren Platz in der Gesellschaft zu finden. Ein Beispiel ist, dass meine Eltern...

Alex:

[33:23] Nicht welche waren, die zur Klassenpflegschaftssitzung gegangen sind oder auch zum Elternsprechtag und sie haben auch keine Kontakte zu anderen deutschen Eltern geknüpft, weil sie da einfach keine Zeit für hatten oder weil das einfach auch nicht in den Gepflogenheiten drin war, sodass man sich so verhält, dass man das macht, dass man da hinget, dass man sich einbringt. Das hatten die einfach nicht auf dem Schirm. Und ich war also eine Außenseiterin und ich habe erst viel, viel später verstanden, eigentlich erst als erwachsene Person, wie wichtig es ist für Freundschaften von Kindern, dass die Eltern sie auch ein Stück weit unterstützen und initiieren. Und mich kannte niemand in der Schule. Also kennen im Sinne von, das ist jemand, der meine Freundin sein könnte. Niemand wäre auf die Idee gekommen, sich mit mir zu treffen. Und den Eltern der Kinder war ich sowieso suspekt, weil Polin. Und natürlich wusste auch niemand, wann ich Geburtstag habe oder so. Und wenn ich was vergeigt habe, dann war das auch immer meine Verantwortung. Und ich musste mich selber kümmern, dass ich da irgendwie rauskomme. Niemand kam, um mich zu retten. Und ich glaube, dass sich unter anderem aus dieser Grunderfahrung mein ganzes Einzelgängertum entwickelt hat und auch wenn ich diese Rolle immer mochte, weil sie ja auch mit viel Freiheit einhergeht, mit der Möglichkeit auch selbst denken zu können, ohne an so sozialen Druck gebunden zu sein, muss ich heute sagen, dass die fehlenden Gemeinschaften, die fehlenden Netzwerke.

Alex:

[34:47] Dass mich das irgendwie zermürbt hat. Ich darf jetzt natürlich auch nicht verschweigen, dass ich mich seitdem es dagegen gesträubt habe, wie so eine Katze, die man in die Badewanne stecken würde. Also klar, das ist natürlich auch so eine persönliche Präferenz. Aber ja, doch, also es hat mich zermürbt und ich muss sagen, dass ich heute bestimmt in einer besseren Situation wäre, wenn ich das Gefühl der

Zugehörigkeit oder der Verbundenheit früh schon erfahren hätte. Und wenn es mir auch vergönnt gewesen wäre, und das ist mir sehr wichtig, mich trotz meiner Eigenheiten zugehörig zu fühlen, mich zugehörig zu fühlen, obwohl ich nicht das Temperament habe, das man jetzt mit Menschen assoziiert, die sich gerne mit anderen vernetzen. Ja, und eigentlich mag ich auch diesen Ausdruck gar nicht, dieses Vernetzen und Netzwerk. Also denke ich immer an so eine klebrige Spinne, die strategisch ihre Opfer umschmeichelt. Da sage ich echt nein, danke. Trotzdem, ich glaube, wir werden die Netzmetapher noch weiter bemühen müssen. Also ich war nicht Teil dieser Netzwerke, dieser Gemeinschaften. Und das hat mich letztlich in die Hände Satans getrieben. Also ich sage das jetzt scherzhaft. Also ich war jetzt nie ernsthafte Satanistin, aber es hat mich schon zur dunklen Seite der Macht hingetrieben. Ich habe irgendwie gespürt, wenn ich bei euch nicht mitmachen kann oder wenn ich hier nicht hergehöre, dann muss es irgendwas geben, wo ich aber aufgefangen werde.

Alex:

[36:11] AfD, das ist eigentlich das Prinzip. Bei mir war es dann tatsächlich okkulte Musik und sowas ganz harmlos, ganz, ganz toll habe ich das hingekriegt, aber es war eben die dunkle Seite der Macht, zu der es mich zog, dieser Gegenentwurf zu der Gesellschaft, in der ich lebte. Und mein Thema heute ist ja Verbundenheit und die entsteht häufig automatisch dort, wo es diese Netze gibt, wo Menschen miteinander in Verbindung stehen. Und ein ganz wichtiger Punkt wird sein, dass das etwas ist, das nicht nur zwischen gleichen oder ähnlichen möglich sein sollte, sondern gerade auch zwischen verschiedenen.

Alex:

[36:45] Und ich habe in den letzten Wochen ein paar Statements gehört, die mich sehr nachdenklich und sehr traurig auch gemacht haben. Und zwar von Menschen mit Migrationshintergrund, von denen ich weiß, dass sie die AfD wählen oder gewählt haben oder mit deren Positionen sie sympathisieren. Und ich spreche hier von Menschen, die hier schon seit acht, neun, zehn Jahren leben und es auch als Affront erleben, wenn man sie als Ausländer bezeichnen würde, eben weil sie hier schon so lange zu Hause sind. Und in Gesprächen zeichnet sich immer das gleiche Bild ab. Diese Leute tun alles, um dazu zu gehören. Sie wünschen sich sehr, Teil dieser Gesellschaft zu sein, aber irgendwie ist die Realität dann doch anders. Sie finden

nämlich keinen rechten Anschluss. Sie haben keine Freunde, zumindest keine deutschen Freunde und ihre Sprachkenntnisse sind auch nicht so gut, weil sie ja meist unter sich bleiben und sich gar nicht trauen, auch proaktiv auf die Deutschen zuzugehen und das wird weiter dadurch erschwert, dass die Deutschen, also in Führungsstrichen meistens ihre Arbeitgeber sind, bei denen sie als Putzfrauen oder Pflegekräfte anheuern und da ist natürlich auch das soziale Gefälle groß und einige überlegen tatsächlich, ob sie nicht in ihre Heimat zurückkehren sollen, weil es sich so sehr schmerzt, auf diese Verbundenheit zu verzichten, die sie verloren haben und die ja anscheinend ein sehr wichtiger Teil eines guten Lebens ist.

Alex:

[38:11] Und ja, diese Menschen sympathisieren mit der AfD. Und ich möchte behaupten, dass es mitunter das mangelnde Gefühl von Verbundenheit ist, in Kombination mit Sorge um den eigenen Status, der Sorge nie wirklich dazu zu gehören, die diese Menschen offen macht für die AfD. Auch für diese Strategie des Nach-Unten-Tretens. Das ist ja das. Also wir sind besser als die Geflüchteten. Wir sind nicht die Afghanen. Wir sind was anderes. Denn wenn ich nach unten treten kann, dann fühle ich mich mächtig, dann fühle ich mich meines eigenen Status etwas sicherer. Und weißt du, wenn ich solche Geschichten höre von Menschen, die ich durchaus als Freunde bezeichne oder als Leute, die meine Freunde werden könnten, zu denen ich einfach so lebensgeschichtlich auch eine Verbundenheit fühle, ich verurteile sie nicht. Ganz im Gegenteil, ich verurteile uns als Gesellschaft, weil wir nicht in der Lage sind, offenbar diesen Menschen das Gefühl von Zugehörigkeit zu vermitteln. Und ich bin wirklich schockiert, dass das die Wahrnehmung ist. Also dieses, ich bin isoliert, ich bin einsam, ich gehöre nicht dazu und dann ausgerechnet in Augsburg. Ja, es ist Bayern, aber Augsburg ist wirklich sehr multikulturell. Das ist eine Vorzeigestadt in dieser Beziehung.

Alex:

[39:30] Und ich habe in der letzten Folge kurz erwähnt, dass ich es bemerkenswert finde, wie oft der Ausdruck sich gesehen fühlen verwendet wird. Was ich da als Zeichen gedeutet habe dafür, dass es eigentlich was Selbstverständliches sein sollte, aber etwas, was im Verschwinden begriffen ist. Also man tut ja so, als wenn das was total Geiles, Besonderes, Außeralltägliches wäre. Etwas, das uns ganz glücklich und euphorisch macht, wenn es denn mal passiert, dass wir uns gesehen fühlen. Also es

ist auf jeden Fall nicht der Normalfall. und da möchte ich jetzt eine Weile drauf rumreiten. Eine Bekannte von mir nämlich, lebt seit acht Jahren in Deutschland und sie arbeitet als Reinigungskraft und sie hat mir erzählt, wie sehr es sie schmerzt, dass sie nicht gesehen wird, dass man ihr den Blick verweigert. Sie wird nicht wahrgenommen. Also angenommen, sie ist jetzt bei Familie X putzen und die Kinder sind anwesend, die wird einfach ignoriert. Die Kinder grüßen sie nicht und schauen sie auch mit dem Arsch nicht an.

Kadda:

[40:27] Krass.

Alex:

[40:27] Also diese ganz normale Wahrnehmung, ich nehme dich wahr, ach hallo, da bist du, komm doch rein. Also das erlebt die oft gar nicht.

Kadda:

[40:35] Krass.

Alex:

[40:36] Und ich habe leider aus meinem eigenen Leben auch nur Bitteres zu berichten. Also ich habe das noch genau vor Augen, wie meine Mutter beim Schulfest allein auf einer Bank saß, auf so einer Bierbank und niemand, wirklich niemand sie ansprach, obwohl sie von allen gesehen wurde, bemerkt wurde. Man sah ja, dass da eine Frau sitzt und dass sie verloren scheint oder so. Niemand ist auf sie zugekommen. Oder ich gehe mit meiner Mutter zusammen zur Bushaltestelle und da sitzt unsere Nachbarin als Einzige in diesem Bushäuschen und tut so, als wären wir nicht da. Sie schaut uns nicht an, sie grüßt uns nicht, sie behandelt uns wirklich, als wären wir Luft. Und das ist für viele Menschen so eine alltägliche Diskriminierungserfahrung.

Alex:

[41:20] Und ich habe das Gefühl, dass wir uns teilweise, ich nehme mich da jetzt selbst nicht aus, vielleicht mache ich mich da selber schuldig, bezogen auf ganz bestimmte Menschengruppen wie irgendwie Bettler oder so, dass wir uns nicht für Menschen verantwortlich fühlen, die scheinbar nicht zu unserer Gruppe zählen oder die im Dienstleistungssektor arbeiten, die ganzen Paketzusteller, die an der

Supermarktkasse sitzen, die unsere Klos putzen. Das sind Menschen, die wir vielleicht wahrnehmen, aber nicht als gleiche, nicht auf Augenhöhe. Und das sind dann gegebenenfalls diejenigen, die sich hier nie zu Hause fühlen, obwohl sie es versuchen, weil sie nie das Gefühl haben, Teil dieser Gesellschaft zu sein und die auch kein Vertrauen haben, dass es ihnen hier mal gut gehen wird. Und das schlägt sich dann natürlich auch in der Wahlentscheidung wieder oder halt in einer apolitischen Haltung. Aber die AfD, die hat tatsächlich ganz besondere Wege gefunden, Menschen mit Migrationshintergrund anzusprechen. Also die werden tatsächlich speziell angelockt. Und ich möchte das nicht. Und darum bewegt mich die Frage, wie man eigentlich für mehr Verbundenheit sorgen könnte. Und zwar nicht zwischen Gleichen und Gleichgesinnten, sondern gerade zwischen verschiedenen. Weil ich sag dir ganz ehrlich, so auf eine Demo gehen, Arm in Arm schunkeln und Pfadfinderlieder singen mit seinen besten Freunden, das kann ja ganz schön sein und das ist auch wichtig, aber das ist nur symbolischer und kurzfristiger Zusammenhalt. Ja, aber der trägt eben das, was auf den Demos passiert, trägt nicht automatisch dazu bei, dass wir uns im Alltag auch um Zusammenhalt bemühen.

Kadda:

[42:49] Das stimmt.

Alex:

[42:51] Und das Krasse ist ja auch, dass nicht alle auf eine Demo gehen, sondern da hast du auch nur auf eine bestimmte Art sozialisierte Menschen überwiegend weiß, überwiegend bürgerlich, überwiegend gebildet, eher extrovertiert und gesellig. Ja klar halten die zusammen, da ist die Ähnlichkeit auch der Kitt. Und die Herausforderung besteht meiner Meinung nach darin, Andersartigkeit auszuhalten und was Freundschaften mit Migras betrifft, also es kann durchaus herausfordernd sein, mit jemandem Kontakt zu pflegen, wo man schnell merkt, der andere hat jetzt aber sehr konservative Wertvorstellungen und dessen größte Angst ist vielleicht, dass sein Kind mal schwul wird und er ist gegen Abtreibung oder keine Ahnung, findet Frauen abartig, die keine Kinder haben wollen. Aber ich gebe zu bedenken, dass Ausschluss und Dämonisierung dieser Position nicht zur Lösung des Problems beitragen.

Kadda:

[43:41] Und nicht dieser Position, man kann ja sagen, diese Position ist für mich

undenkbar, aber das Menschen, der die Position hat, den sollte man nicht ausgrenzen.

Alex:

[43:51] Ja, genau.

Kadda:

[43:52] Ja.

Alex:

[43:53] Genau. Und ich habe halt immer im Kopf, wie lange es eigentlich dauert, bis man sein Wertesystem auch umstellen kann und dass man auch überhaupt in Situationen kommt, die dir die Chance geben, über deine Werte nachzudenken. Das dauert bei manchen eben 10 Jahre oder 15 Jahre, vielleicht auch länger. Also meine Eltern sind auch als erzkonservative Katholiken nach Deutschland gekommen und sind heute voll liberal. Aber das ist nun mal auch das Ergebnis von viele Jahre hier sein, die deutsche Kultur oder was auf einen einströmt, dass sich bewusst damit auseinandersetzen, auch mal deutsche Kontakte zu haben, einfach viel leben und auch Möglichkeit haben, darüber nachzudenken. Und wie viel Zeit dafür hat denn jemand, der den ganzen Tag schuftet, wie viel Zeit hat er abends noch seine Werte zu hinterfragen? Ich sag nur, check deine Privilegien, Dönermann. Also ich weiß, dass das jetzt ein großer und sehr unrealistischer Auftrag ist, zu sagen, hey, schnappt euch den nächstbesten Ausländer mit problematischer Haltung und werdet sein bester Freund. Dann klappt das schon mit der Verbundenheit.

Alex:

[45:00] Also, Das denke ich nicht, dass das möglich ist. Es scheitert wirklich oft an weltanschaulichen Fragen, an sozioökonomischen Unterschieden, an Sprachbarrieren, ja auch an Netzwerken, dass es einfach keine Berührungspunkte gibt. Also ich kenne auch diese ganzen Leute, mit denen ich geredet habe, die kenne ich halt nur zufällig. Wenn ich mich so auf normalen Bahnen bewegen würde, ich wäre gar nicht mit denen in Kontakt gekommen. Ja, aber jetzt zum Hauptpunkt meiner Rede. Ich denke, wir müssen insgesamt viel, viel kleiner denken. Wir müssen jetzt gar nicht die großen, engen Freundschaften schließen und uns verbünden zu riesengroßen aktivistischen Gruppen. Das ist überhaupt nicht nötig. Ich habe mal

was über Pilates gehört. Das ist diese Art des Sports, der Muskelstärkung. Ich weiß gar nicht, ob das stimmt. Ich habe es jetzt nicht recherchiert. Aber ich fand die Idee trotzdem gut. Also, dass die Idee dahinter sei, die kleinen Muskeln zu stärken, die man im Alltag kaum benutzt, die aber insgesamt zur Stabilität des ganzen Körpers beitragen.

Alex:

[46:07] Die stärken den ganzen Körper, wo sie selbst nicht die stärksten sind. Und ich gehe jetzt so weit zu sagen, es reicht, wenn man sich ansieht. Es reicht, wenn man einander wahrnimmt. Es reicht vorerst vollkommen aus, wenn man mit dieser Unsitte bricht, bestimmte Menschen aus seinem Sichtfeld auszublenden und ihnen den Blick zu verweigern, weil sie vermeintlich andere sind.

Alex:

[46:33] Also sag du es mir, ich weiß nicht, ob ich da wirklich so anders bin als die anderen, aber ich muss jeden Raum, den ich betrete, erst mal scannen, also die Menschen darin. Die interessieren mich. Egal, ob ich im Wartezimmer sitze oder in der Bahn, ob ich in ein Geschäft reingehe oder in einen Veranstaltungsraum. Ich suche Blickkontakt. Einerseits, weil ich neugierig bin und gerne glotze. Das ist definitiv meine Besonderheit. Andererseits aber, weil ich in den letzten Jahren tatsächlich gelernt habe, welche Macht darin stecken kann, andere wahrzunehmen. Und ich meine jetzt nicht die Macht des männlichen Blicks, ich meine jetzt nicht diesen bösen Blick, diesen kontrollierenden Blick, diesen haben wollenden Blick oder so Besitz ergreifen oder so, sondern das ist ein Blick, der wirklich auf Verbindung aus ist. Ich werfe Netze aus mit meinen Augen, nimm das. Und früher bin ich auch immer mit gesenktem Blick durch die Straßen gegangen. Das lag an meinem sehr schlechten Selbstwertgefühl, weil ich halt dachte, ja, wenn ich jemanden anschau, denkt er, öh, was glotzt die denn so? Und heute ist das anders. Also ich gehe raus auf die Straße und alle werden angelächelt. Kinder, Jugendliche, alte Menschen, grummelige Menschen, alle gleich. Und ich nehme es auch niemandem übel, wenn er nicht zurücklächelt. So, ich kann dir sagen, das ist wirklich eine sehr kleine Geste, aber die kann so viel bewirken. Ich fühle mich durch, also ich persönlich fühle mich durch Blicke, durch wahrnehmende Blicke von anderen schon so verbunden, dass ich gar nicht mehr...

Alex:

[47:59] Dazugehören muss, in dem Sinne, dass ich Mitglied in einem Verein bin oder aktive Freundschaften klickern habe oder so. Das reicht mir schon. Für mich sind diese Blicke, diese kleinen Muskeln im Körper, die das Ganze stabilisieren, auch wenn sie relativ leise und klein daherkommen. Und auch im Leben ist es ja so, ich muss mal gerade eine Podcast-Empfehlung aussprechen. Und zwar gibt es ja den tollen Philosophie-Podcast von zwei Frauen namens Was denkst du denn? Also so heißt der Podcast. Es ist ein ganz toller Podcast und in der letzten Folge, die hat mich ja total inspiriert, da ging es um schwache Verbindungen. Das ist wohl was aus der Netzwerktheorie und die reden darüber, dass eigentlich die schwachen Verbindungen auf keinen Fall abgewertet werden sollten.

Alex:

[48:44] Verglichen mit den starken Verbindungen, also die Beziehungen, die wir zum Beispiel haben, also eine starke Verbindung wäre zu unserem Partner, zu unserer Familie, zu unseren Kindern halt solche Sachen. Es gibt aber auch noch schwache Verbindungen, die tatsächlich auch sehr viel zu einem guten Leben beitragen, weil beispielsweise in einer Familie immer das gleiche Wissen reproduziert wird. Also die Tochter weiß genauso viel wie die Mutter und so, bis jemand von außen kommt, der vielleicht ein Coach ist oder so oder keine Ahnung, der über irgendein Wissen verfügt, das die Familie nicht hat und der bringt dann diese wahnsinnige Bereicherung hinein. Und das sind einfach auch dann sehr wichtige Verbindungen, auch wenn ich an mein Leben zurückdenke. Das waren oft Menschen, die mich weitergebracht haben, die ich gar nicht so besonders kannte. Da lag vielleicht eine Frau mit mir mal im Krankenhaus und die hat mein Leben revolutioniert. Einfach durch so kleine Gespräche oder so.

Alex:

[49:35] Also die Sache ist die, viele sagen, ich kann ja eh so wenig tun. Was wollen wir denn anrichten? Was können wir denn machen? Und ich sage, es ist genau dieses wenig tun, worauf es am allermeisten ankommt. Und ein schönes Beispiel aus meinem Stadtteil, wir hatten hier letztens die Aktion Vesperkirche und das ist, wir haben eine Kirche hier und da sind die Räumlichkeiten sehr günstig, um darin viele Menschen zu versammeln. Das heißt, man kann die Bänke entfernen und so. Und zwei oder drei Wochen lang war das ein Versammlungsort für alle Menschen, die

dort durch die Türen getreten sind. Dort bekam man warmes Essen für umsonst.

Alex:

[50:19] Um zwölf Uhr. Es gibt Kaffee und Kuchen. Alle Menschen können einander begegnen. Da stehen sehr viele Tische, an denen man einfach zusammenkommt mit Menschen, die man halt nicht kennt, aber mit denen man trotzdem ins Gespräch kommt.

Alex:

[50:32] Und gleichzeitig wurden dort auch Dienstleistungen angeboten. Umsonst für Menschen, die sich vieles nicht leisten können oder die es schwer haben. Also es gab Friseurdienstleistungen. Da konnten sich Menschen umsonst die Haare schneiden lassen. An einem anderen Tag gab es irgendwie einen Flohmarkt, wo man billig Klamotten erwerben konnte. Es gab Konzerte, Chordarbietungen, also alles mögliche. Und da habe ich gedacht, boah, wie toll, endlich macht die Kirche mal das, was sie immer hätte machen sollen, für die Menschen da zu sein, Menschen zusammenzubringen und für Verbundenheit zu sorgen. Ja, und da habe ich mir auch gedacht, gehe ich da hin oder nicht? Also eigentlich bin ich weder christlich noch so drauf halt. Und da dachte ich mir, ach, eigentlich könnten wir doch Muffins backen. Und einfach mal da vorbeigehen mit den Muffins. Wir haben Muffins gebacken, sind da hingegangen, war ein total gutes Gefühl, haben mal so geguckt, alle mal angeschaut und sind dann wieder rausgegangen. Und das war genug. Ich denke mir, das war wirklich genug. Weil irgendjemand hat diese Muffins halt gegessen. Irgendjemand hat sich daran gefreut. Und man war einfach kurz da, um zu zeigen, dass man da ist. Einfach dieses Präsenz zeigen. Das bringt ja auch sehr, sehr viel.

Kadda:

[51:44] Ja, voll schön.

Alex:

[51:45] Und das ist eigentlich der ganze Sinn meiner Rede heute. Also bei der Beschäftigung mit diesem Thema bin ich vollkommen ausgefranst. Also so wild war es noch nie. Es hat mich auf so viele Nebenwege geführt. Und ich hoffe, das war jetzt, ich habe jetzt wenigstens so einen kleinen Anfang gemacht, dass ich schon mal das mit dem Blick hier angesprochen habe, weil das wirklich so, so wichtig ist, dass

man sich wahrnimmt.

Kadda:

[52:13] Ich glaube auch, das ist das, was wir haben vor vielen Jahren ja mal eine Folge über Irland gemacht, was die Iren anders machen. Immer, wenn ich dort war. Bin ich ungern nach Berlin zurückgekommen und es war so der einzige Ort auf der Welt, wo ich hinterher ungern nach Hause zurückgekommen bin. Ich mag Berlin eigentlich schon sehr gern, weil ich mich wiederum überall anders eingeeengt fühle oder das Gefühl habe, ich passe hier nicht richtig her, außer Irland. Und wenn ich aus Irland zurückkam, war ich immer sehr, sehr traurig und ich fand wirklich, dass dieses, wie die Leute einander sehen, kennen, wie du einfach in Kontakt kommst mit völlig Fremden. Überblickkontakt, aber manchmal auch, dass du angesprochen wirst und es ist nur Smalltalk. Also auch das ist vielleicht was, was zu Unrecht einen schlechten Ruf hat.

Alex:

[53:02] Absolut, da bin ich voll bei dir. Das denke ich auch seit ein paar Jahren schon. Ich war nie Fan von Smalltalk, aber mittlerweile sehe ich, was das für eine Magie im Smalltalk stecken kann.

Kadda:

[53:13] Ja, voll. Und ich habe dann immer gedacht, wenn ich wieder zurück nach Berlin kam, wo der Alltag natürlich der ist, dass man setzt sich in die S-Bahn und man hat überall diese Menschen, die sehr, sehr finstert reinblicken. Also so dieser sauertöpfische Märzblick eigentlich überall um dich herum.

Kadda:

[53:32] Dass ich dann gedacht habe, okay, ich versuche jetzt wenigstens solange es irgendwie geht, diesen Irland-Vibe rüber zu retten nach Berlin und ich lächle die Leute an, ich gucke ihnen in die Augen, ich halte ihnen die Tür auf, ich sage Hallo oder irgendwas. Ich versuche einfach irgendwie Freundlichkeit auszustrahlen, eine Hand hinzuhalten, wenn es irgendwie geht und eben nicht einfach vorbeizugehen, sondern so irisch zu sein. Und das ist für mich wirklich, was die Iren so unterscheidet von den Deutschen, dass sie so füreinander da sind und eben eine Verbundenheit auch miteinander haben und praktizieren und pflegen. Also deswegen ist ja auch

diese Pappkultur so stark. Also die Leute haben ein großes Bedürfnis danach, zusammenzukommen, zusammen Lieder zu singen, zusammen zu tanzen und nicht allein zu sein. Es ist ja wahrscheinlich auch, gerade wenn man jetzt eher auf dem Land lebt, ist es ja manchmal auch ein bisschen einsam und trist und dann regnet es noch den ganzen Tag und ist grau und man freut sich dann vielleicht noch mehr mal ein nettes Gesicht zu sehen und entsprechend verhält man sich auch und ist auch nett und dann kommt es wieder zurück und es ist ja eh so ein Pingpong. Also so wie ich auf andere zugehe, wenn ich dann offen bin und lächle, es kommt ja dann tatsächlich meistens zurück. Also wenn ich versucht habe, den Irland-Weib nach Berlin zu retten, ist es mir eigentlich seltenst passiert, dass jemand sich nicht hat anstecken lassen.

Kadda:

[55:00] So meistens hat es tatsächlich ein Lächeln oder irgendwas bewirkt und ich merke das jetzt ganz stark mit Maya, mit meinem Hund, die ja die absolute Brückenbauerin ist. Also ich und fremde Menschen, wir sind einfach Freunde, die sich noch nicht kennengelernt haben, denkt Maya. Ja.

Kadda:

[55:21] Das ist so ihr, sie geht immer schwanzwillend auf alle zu, ob groß, ob klein, ob jung, ob alt, ist völlig egal. Und das ist wirklich, das öffnet so viele Gespräche und so viel Kommunikation für mich jeden einzelnen Tag. Und ich empfinde das als die größte Bereicherung, die ich durch diesen Hund habe. Also wirklich die allergrößte. Es vergeht kein Tag, heute auch schon wieder, an dem ich nicht mit völlig Fremden kurz Smalltalk oder einfach ein kurzes Gespräch habe. Heute war es ein kleines Kind, das kam angewackelt, wo ich mich schon sehr gefreut habe, weil man hat gesehen, es läuft noch nicht sehr lange. Also ich habe dann auch gefragt, wie lange läuft denn dein Kind schon? Und dass ich das überhaupt gefragt habe, eine völlig fremde Person gefragt habe, wie lange läuft denn dein Kind schon, ist ja für mich auch untypisch. Das hätte ich früher niemals gemacht, weil wir waren einfach sehr lange in dieser selben Situation. Mein Hund hat sich auf den Rücken geworfen, weil das macht sie einfach, wenn so ein kleines Kind kommt, um zu zeigen, so hey, ich tue dir nichts. Und das Kind war interessiert, aber auch so ein bisschen ängstlich. Und dann hat die Mutter halt gesagt, ja, seit drei Wochen. Und das hat man auch gesehen, das war so süß. Und schon waren wir halt in einem Gespräch. Ein

bisschen über den Hund, ein bisschen über das Kind. Und das ging vielleicht drei, vielleicht vier Minuten. Und dann haben wir uns einen schönen Tag gewünscht. Und wir hatten beide bessere Laune, da bin ich mir ziemlich sicher.

Alex:

[56:46] Wunderbar, aber das spricht ja nochmal für den Smalltalk.

Kadda:

[56:49] Ja, das stimmt.

Alex:

[56:51] Und mir ist gerade noch was eingefallen. Das haben die nämlich auch in dem Podcast, was denkst du denn ganz schön nicht rausgearbeitet, sondern wurde eine Anekdote erzählt, die echt passiert ist, super cool fand ich das und zwar beim Boxen haben sich zwei kennengelernt, zwei Männer die sich mega gut verstanden haben, also so best friends forever von Anfang an nur das Problem ist, der eine war Polizist und der andere im schwarzen Block mit dabei, das heißt das heißt, die waren Feinde so, aber wussten das voneinander nicht. Und wenn sie es vorher voneinander gewusst hätten, wäre es wahrscheinlich gar nicht zu dieser Freundschaft gekommen. Also das auch nochmal, um zu zeigen, Verbundenheit erzeugt man nicht immer mit den Leuten, die genauso sind wie wir, wo wir voll die emotionale Connection zueinander haben und ganz viele Besonderheiten und so, die natürlich erst alle rauskommen, wenn wir die tiefgründigsten Gespräche führen, Sondern manchmal kann es eben auch durch so ganz normale Sympathie entstehen und es ist auch manchmal gut, nicht alles voneinander zu wissen, gerade für Verbindung, gerade für, also auch bei so politischem Aktivismus oder so, wenn Menschen sich verbinden, um für irgendein Ziel zu kämpfen, ist es gut, wenn sie sich nicht allzu gut kennen, sondern einfach ihr Ziel oder ihre Werte sich auf die Fahnen schreiben und das als Identitätsstiftendes Verbindungsglied nutzen.

Kadda:

[58:18] Genau und nicht darüber reden, wie ihr zum Nahostkonflikt steht. Einfach Thema aussparen. Ja, sehr schön. Echt ein tolles Thema. Wahrscheinlich können wir da noch immer wieder auch drauf zurückgreifen, weil es hat ja so viele Verbindungsebenen in andere Bereiche. Also ich fand auch gerade, was du gesagt

hast, also du hast zwar ein bisschen polemisch drüber gesprochen, aber diese Verbindung, die man auf Demonstrationen spürt. Ich kenne das halt von den Fridays for Future Streiks hier in Berlin, dass ich wirklich oft dastehe und Tränen in den Augen habe vor Freude und Rührung, dass ich nicht alleine bin.

Alex:

[58:56] Ja, und das stärkt einen natürlich moralisch auch.

Kadda:

[58:59] Ja, total. Also diese einfach nur zu wissen, ich kenne hier niemanden sonst, außer vielleicht die Person, mit der ich da bin. Aber sonst kenne ich die alle nicht. Aber wir sind verbunden und wir sind viele und ich bin nicht allein. Und das ist ein wahnsinnig gutes Gefühl, was ich auch regelmäßig für meine Psyche brauche, um, wie wir ganz am Anfang ja auch festgestellt haben, diese ganzen Krisen, die herausfordernd sind, durchstehen zu können.

Alex:

[59:25] Ja, wir bleiben dran, würde ich sagen.

Kadda:

[59:28] Ich würde auch sagen, wir bleiben dran. Ich bin gespannt, wie wir das Ganze in der nächsten Sendung weiterdrehen und hoffe, ihr seid dann auch wieder mit dabei. und schreibt uns gerne in die Kommentare, wie ihr mit dem ganzen Kontrollthema umgeht. Habt ihr die Kontrolle schon loslassen können? Oder gibt es Bereiche, wo ihr sie tatsächlich erlangen konntet? Das ist vielleicht bei mir ein bisschen untergegangen. Das gibt es natürlich auch. Und das kann vielleicht auch ein positives Gefühl erzeugen. Und natürlich auch die Verbindung. Also ich finde das einen sehr schönen Anknüpfungspunkt zu sagen. Gerade auch die kleinen, nicht so tiefen Verbindungen, die müssen wir noch viel, viel mehr wertschätzen. Das nehme ich auf jeden Fall mit in meinen Alltag. Dann danke fürs Zuhören und bis zum nächsten Mal.

Alex:

[1:00:16] Tschüss.