

Folge 25: Podcast-Reflexion

Kathrin Fischer, Podcasterin

Collage

[0:00] Müde weiß ich gar nicht, ob sie so müde sind. Sie sind halt okkupiert.

Die Bedingungen für Erholung in dieser Gesellschaft sind nicht gut. Was höre ich denn eigentlich? Das ist eine andere Haltung, als wenn ich davon ausgehe, ich weiß, was zu tun ist, ich weiß, was jetzt kommt. Ich warte erst mal, wie es sich entwickelt. Das ist mit Lauschen gemeint. Dann bekomme ich auch gleich einen freieren Zugang zu meinem Körper. Es gibt sehr, sehr wenig Toleranz dafür, wenn sich Leute schlecht fühlen. Und das ist sehr, sehr schade, weil alle Leute, also wir haben ja einerseits diesen Zwang zum Glückhasein und gleichzeitig sehen wir, dass es nicht der Realität entspricht, sondern wir haben mehr Leute mit psychischen Störungen als früher. Die nehmen zu, die Erschöpfung nimmt zu, der Stress wieder wird nimmt zu. Das heißt, man sieht ja schon, dass diese Tendenz dazu, dass man immer gut drauf sein soll, dass das überhaupt nicht dazu führt, dass die Leute wirklich immer gut drauf sind und immer glücklich sind. Du musst ein bisschen Yoga machen und Entspannungskurse und Selbstachtsamkeit haben. Da kann man nur sagen, wenn ich selbstachtsam wäre, dann würde ich diesen Laden verlassen. But mindfulness has gone in towards the psychological. It's gone towards seeing everything as an individualized problem. And so therefore, their diagnosis is that maladaptive individuals are the problem. And so we need to figure out ways to adapt them to the status quo. So it shifts the burden of responsibility component.

[1:29] Was in den 90er Jahren schon stattfindet, ist sowas, was in der Soziologie, also als Neoliberalisierung der Sozialordnung beschrieben wird. Also eine zunehmende Selbstzuständigkeit für immer mehr Lebensbereiche. Die Vorstellung, dass man vorsorgen muss, dass man in Krisen auf sich selbst zurückgeworfen ist, dass man sich nicht auf Kollektivität verlässt und das findet seine Entsprechung sowohl im Rückbau des Wohlfahrtsstaates als auch in einer bestimmten Form von Selbstverhältnis. Das heißt, im Prinzip haben es die Milliardäre geschafft, jedem Menschen in Deutschland, jeden Steuerzahler in Deutschland 1000 Euro wegzunehmen und selbst zu behalten. Also das ist 30 Jahre deutsche demokratische Steuergesetzgebung. Also ein paar tausend Menschen schaffen es, allen anderen tausend Euro wegzunehmen und für sich zu behalten. Wer in krankmachenden Verhältnissen gesund bleibt durch Achtsamkeit, macht eigentlich was Krankes, weil er gewissermaßen schlechte Verhältnisse auf die Art und Weise stabilisiert. Wenn man es von der Verhältnisseite, also von den Umständen her sieht.

[2:39] Wenn jemand diesen Verhältnissen nicht entkommen kann, dann ist es sehr gesund, unter krankmachenden Verhältnissen gesund zu bleiben. Was ist denn eigentlich sozusagen wiederum so ein bisschen das Betriebsgeheimnis der Resilienz? Und ich glaube eben, das ist dieses allgemeine Versprechen von Handlungsfähigkeit eben in der Vielfachkrise und in der individuellen Krise oder in der gesellschaftlichen Krise, egal, also egal, was für eine Krisenerscheinung auftaucht, Resilienz ist irgendwie so ein alter Griff. Insgesamt müssen wir einfach sehen, dass die Erfordernisse und der Druck und die auch mit den multiplen Krisen in unserer Welt so beschaffen sind, dass es eigentlich normal ist, erschöpft zu sein.

[3:22] Das ist eigentlich eine gesunde Reaktion darauf, sich schlecht zu fühlen. Das müssen wir verstehen. Das müssen wir gar nicht unbedingt wegmachen, sondern es ist eher komisch, wenn man sich angesichts all dessen, um es mal ein bisschen provokant zu sagen, gut fühlt. Weil die Verhältnisse sind nun mal so, dass quasi das Leben wirklich anspruchsvoll ist. Und mein Wunsch deshalb eher wäre, anstatt zu fragen, wie können wir dieses schlechte Gefühl wegbekommen, zu fragen, wie können wir eigentlich politisch werden? Wie können wir dieses schlechte Gefühl unter den Arm klemmen und sagen, ich bin wütend auf diese Verhältnisse, das müsste anders sein. Die Gesellschaft müsste sich verändern, nicht ich. Und ich glaube, es ist eben schon ein Zeichen, dass der Rückzug in die Innerlichkeit und der Rückzug ins Private, dass das eben nicht die richtige Antwort ist.

Kathrin Fischer

So, nach dieser Collage aus den Gesprächsausschnitten der vergangenen zwei Jahre habt ihr es vielleicht alle schon erraten oder vermutet es. Heute ist alles anders. In dieser Folge jetzt gibt es kein Gespräch und damit auch keinen Gast, sondern es gibt nur mich und ein paar O-Töne, nämlich mit einer Reflexion, einem Rück- und Ausblick auf das, was ich in diesem Podcast besprochen habe und frage mich so ein bisschen, was habe ich denn gelernt? Und der Anlass für diese Reflexion ist die Tatsache, dass mein Podcast zwei Jahre alt ist. Er ist am 15. Oktober 2022 online gegangen. Und an diesem Tag, an dem 15. Oktober vor zwei Jahren, das war ein Samstag, haben meine Familie und einige meiner Freunde im Nachtzug nach Luca, also morgens um sechs, vor meiner Abteiltür gestanden und haben Happy Podcast Day gesungen, weil da nämlich mein allererster Podcast online stand. Oder besser gesagt online stehen sollte. Er stand nämlich nicht online. War nicht schlimm, weil ja kein Mensch wusste, dass es den geben soll. Aber es hat mich natürlich sehr gestresst. Ich habe dann in irgendeiner Espresso-Bar am Bahnhof von Verona den Podcast auf meinem Handy online gestellt. Und was irgendwie eine nette Geschichte ist, weil sie auch so ein schönes italienisches

Flair hat, ist in Wirklichkeit ein großes Leiden. Bis heute leide ich nämlich an der Technik. Immer wieder geht beim Online-Stellen oder bei den Audioaufnahmen oder bei der Schnittsoftware oder mit der Internetverbindung oder mit der Aufnahmesoftware. Immer geht irgendwas schief. Ich wusste gar nicht, dass es so viele Fehlermöglichkeiten gibt.

[5:52] Und ja, das ist so das, was mich bis heute begleitet. Aber das wollte ich euch alles eigentlich gar nicht erzählen. Ich will euch nicht mein Herz ausschütten mit Technik leiden. Das langweilt euch und ist auch nicht der Punkt. Ich wollte eigentlich fragen.

[6:04] Habe ich etwas gelernt in den letzten zwei Jahren? Habe ich etwas gelernt von den vielen Gesprächen mit SoziologInnen, PhilosophInnen, Coaches, AchtsamkeitslehrerInnen, Kabarettisten, AutorInnen? Haben die mich einer Antwort auf meine Eingangsfrage näher gebracht? Und wie lautete diese Eingangsfrage nochmal? Hier zur Erinnerung ein Ausschnitt aus meinem Trailer, aus meiner Nullerfolge. Wie und wodurch sind wir hier in den westlichen Industriegesellschaften zu diesen gestressten, gehetzten, statusempfindlichen, ängstlichen, ich-bezogenen KonsumentInnen geworden, die ihr eigenes Selbst permanent mit Yoga, Meditation, veganem Essen und ganz viel Selfcare verbessern wollen? Warum wollen wir eigentlich sonst so wenig verbessern? Und als ich den Podcast gestartet habe, hatte ich mich schon etwa ein knappes Jahr inhaltlich mit Achtsamkeit beschäftigt und meine so offen daher kommende Eingangsfrage war in Wirklichkeit natürlich gar keine echte Frage, weil in Wirklichkeit wollte ich gar nichts wissen. Ich war davon überzeugt, ich wüsste schon alles. Ich hatte nämlich eine ganz klare These und die kommt ja auch im Untertitel des Podcasts deutlich zum Ausdruck. Achtsamkeit, davon war ich überzeugt, war die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage, nämlich weil es eine individuelle Coping-Strategie auf strukturell erzeugte Probleme ist. Das bespreche ich ja in jedem Podcast.

[7:30] Und ich war sehr wütend. Das hat mich alles wahnsinnig wütend gemacht, dieses ganze Thema. Mich hat eine Freundin damals gefragt, warum ich so wütend bin. Ich wusste das selber nicht ganz genau.

[7:42] Und hat mir das Thema aber auch ziemlich vereindeutigt, wie ich gelernt habe und würde sagen, ich bin jetzt in den zwei Jahren, um schon mal etwas vorwegzunehmen, doch deutlich differenzierter geworden und ich bin mir auch gar nicht mehr sicher, ob es so viel Sinn macht, so auf die Achtsamkeit einzuhaufen, ob die nicht, wie der Soziologe Jakob Schmidt in seinem Buch schreibt, eine Gegnerin aus Stroh ist.

[8:07] Also im Laufe dieser zweijährigen Reihe hat sich schon einiges bei mir verändert. Wie das genau kam, darüber spreche ich gleich. Ich möchte den Podcast etwas Revue passieren lassen. Ich werde aber nicht so wahnsinnig in die Tiefe gehen und ich werde auch nicht jedes einzelne Gespräch anfassen. Erstens, weil ich gar nicht so viel Zeit habe. Ich nehme das alles am Donnerstag auf und am Freitag muss der Podcast erscheinen, weil die Vorbereitungen so wahnsinnig zeitintensiv waren. Ich habe vergessen, wie viel Zeit es braucht, O-Töne zu schneiden, zu finden und so weiter.

[8:39] Und zum anderen sitze ich auch gerade an einem Exposé zu dem Buch. Ich habe eine Literaturagentur gefunden und möchte ein Buch veröffentlichen, das sich mit Achtsamkeit beschäftigt auf Grundlage des Podcastes, weil sich nämlich auch bei mir einiges verändert hat, dank des Podcasts. Ich habe meinen Brotberuf an den Nagel gehängt und mache mich jetzt gerade als Moderatorin, Autorin, Podcasterin und Trainerin selbstständig, also nicht im Bereich Resilienz- und Achtsamkeitstrainings, sondern eher im Bereich Gesprächsführung, Veranstaltungsplanung, Podcastkonzeption, Moderation, sowas. Das nur nebenbei, da wird sich, glaube ich, in dem Podcast auch noch einiges verändern. Ich werde irgendwann bei Steady einen Account haben und werde auch eine Webseite machen, an der sitze ich gerade. Also ich professionalisiere mich, aber es geht alles recht langsam, muss ich gestehen. Aber es wird kommen. Ich hoffe, dass im Januar nächsten Jahres alles soweit ist.

[9:40] So, jetzt aber zu meiner kleinen Podcast-Reise. Gestartet bin ich mit einer deutschen Soziologin und einem amerikanischen Autor, die beide Achtsamkeit bzw. Resilienz genauso kritisch betrachten wie ich. Ich, Stephanie Gräfe, Soziologin, war meine erste Gesprächspartnerin. Sie ist Autorin des ganz tollen Buches Resilienz im Krisenkapitalismus. Sie beschäftigt sich eben kritisch mit Resilienz und sie fragt sich zu Beginn, und das ist auch ein bisschen meine Frage, deshalb jetzt alles ein bisschen ausführlicher. [10:10] Woher denn eigentlich die Konjunktur dieses Begriffes kommt? Denn eigentlich ist das Betriebsgeheimnis der Resilienz ja ziemlich trivial. Es ist nämlich das, dass man einfach gut mit Krisen fertig wird.

Stefanie Graefe

Was ist denn eigentlich sozusagen wiederum so ein bisschen das Betriebsgeheimnis der Resilienz? Und ich glaube eben, das ist dieses allgemeine Versprechen von Handlungsfähigkeit eben in der Vielfachkrise und in der individuellen Krise oder in der gesellschaftlichen Krise. Egal, was für eine Krisenerscheinung auftaucht, Resilienz ist irgendwie so ein alter Griff.

Kathrin Fischer

Der Begriff Resilienz hat zwei Wurzeln. Er kommt aus der Ökologie und der Psychologie.

Stefanie Graefe

Das Gemeinsame ist eben eigentlich so die Idee, dass Krisen, Katastrophen, Schocks und so weiter, dass das äußere Bedingungen sind, die selbst unverfügbar sind. Also an deren Eintreten oder Nicht-Eintreten, ich als individuelle Akteurin, aber wirklich. Überhaupt Gesellschaften auch im Grunde nichts ändern können. Aber was sie können, ist eben sich besser oder schlechter darauf einstellen und besser oder schlechter damit umgehen.

Kathrin Fischer

Und Stefanie Gräfe sagt jetzt, es geht also darum, sich als verletzliches Individuum oder als Gemeinschaft krisenfest zu machen, sich so zu wappnen, dass Krisen gut zu bewältigen sind. Die Frage nach den Ursachen der Krisen spielt in dem Konzept Resilienz überhaupt keine Rolle. Und das ist für Stefanie Gräfe aus zwei Gründen problematisch. Zum einen bedeutet die Fokussierung auf die Resilienz für sie damit eine Rückdelegation von Verantwortung.

Stefanie Graefe

[11:38] Vulnerabilität und Resilienz sind auch so Konzepte, die durchaus eng zusammenhängen. Andererseits aber die Verantwortung für die Bewältigung von konkreten Verletzungen sozusagen wieder an das Individuum oder sein unmittelbares Umfeld. Es ist gar nicht immer nur das Individuum in diesem Zusammenhang, sondern es können durchaus auch Communities sein, also das ganz unmittelbare Lebensumfeld, zurückdelegiert. Und das ist ein Trend, den wir ja sowieso beobachten. Also immer dieses Moment der Zurückdelegation von Verantwortung für Probleme, die woanders produziert worden sind, an anderer Stelle produziert worden sind. Und das gerät so ein bisschen auf den Blickfeld, weil es eben zentral um die Frage der individuellen Bewältigung geht und eben nicht mehr so sehr um die Frage der Vermeidung von Krisen und auch nicht so sehr um die Frage der Verantwortung für Krisen.

Kathrin Fischer

Und zum anderen werden wesentliche Fragen nicht gestellt, politische oder normative Fragen, Fragen nach Profit oder nach Gerechtigkeit.

Stefanie Graefe

Und wir müssen natürlich jetzt am Beispiel des Klimas auch fragen, was ist denn eigentlich die Ursache für diese Situation und wer profitiert auch von dem CO₂-Ausstoß beispielsweise. Und da kann ich mich aufs Individuum konzentrieren, das ist eine wichtige Dimension, die würde ich auch gar nicht aussparen. Das hat mit unserem individuellen Konsumverhalten zu tun, das kann ja niemand bestreiten, aber das alleine...Ist doch wahrscheinlich ein bisschen kurz gegriffen. Und das ist eben was, was jetzt unter der Überschrift Resilienz manchmal so ein bisschen aus dem Blick gerät. Also die Frage auch nicht nur der Verantwortung, sondern auch des Profits. Also wer hat eigentlich was von den Verhältnissen, so wie sie sind?

Kathrin Fischer

Und diese Kritik an Resilienz hat der Politikwissenschaftler Markus Wissen dann in dem Gespräch mit mir, das ich dann später geführt habe, auch ganz genauso bekräftigt. Und es scheint hier schon was auf, was später noch ausführlicher zu behandeln sein wird, nämlich der Unterschied zwischen privatem und öffentlichem Dasein, zwischen privater Sphäre und öffentlicher Sphäre. Denn die Achtsamkeit oder Resilienz adressiert halt immer Probleme auch der öffentlichen Sphäre, indem sie sagt, die kann man doch privat lösen. Und damit ist es eine neoliberale Praxis, sagt Ron Purser. Der ist dann der nächste Gesprächspartner. Er ist Management-Professor, Buddhist und lebt in der Nähe von San Francisco und ist berühmt geworden mit einem Artikel von 1100 Wörtern mit dem schönen Namen MacMindfulness. So hieß dann auch das Buch, das er später geschrieben hat. Und darin beschreibt er, dass Achtsamkeit die Spiritualität des Kapitalismus geworden sei. Das kann er ganz gut beobachten, weil er im Silicon Valley wohnt. Und er findet sehr, sehr krasse Wort. Also Ron Purser hat auch im Gespräch gesagt, er hatte einen gewissen Moral Outrage, also er war glaube ich genauso wütend wie ich und bezeichnet Achtsamkeit als soziale Amnesie, weil sie eben, wie schon oft gesagt, strukturelle Verhältnisse gar nicht mehr in den Blick nimmt, sondern nur auf das Verhalten der Individuen schaut, die sich anpassen sollen.

Ron Purser

Mindfulness hat sich um das psychologische. Es hat sich um alles zu sehen. [14:32] Als ein individuelles Problem. Und deshalb ist ihre Diagnose, dass maladaptive Menschen das Problem sind. Und wir müssen also herausfinden, wie sie auf den Status Quo zu adaptieren. Also es ändert sich das Gewicht der Verantwortung komplett über.

Kathrin Fischer

Und diese privatisierte, vermarktete Achtsamkeit, die es vor allen Dingen eben im Rahmen der unglaublich umsatzstarken Stress-Reduction-Industrie gibt, die trennt die Praxis der Achtsamkeit von den politischen und sozialen Verhältnissen ab. Also sie betrachtet das Individuum nur noch von der psychologischen Seite, sagt Ron Purser.

Ron Purser

[15:17] Und alles ist dann auf die individuellen. Es ist eine sehr, sehr privatisierte, individualistische Spiritualität, das ist markiert. Wenn wir nur auf die Psychologische oder die Interieer der Individuellen, dann wir verlieren wir Sicht auf die andere Seite der Coin, so zu sprechen. Und das ist was Mindfulness tut, sie erzeugt sozusagen eine Disconnecte zwischen dem Individuell und der Politik

Kathrin Fischer

Und diese beiden Gespräche markieren sehr gut den recht eindeutigen Standpunkt oder Startpunkt meiner Reise. Also ich habe damals eben die Praktiken der Achtsamkeit ausschließlich als neoliberal geprägte individuelle Coping-Strategien strukturell bedingter Krisen verstanden, nach deren Ursachen tunlichst nicht gefragt wird, weil dann nämlich diese ganze fluffige Innerlichkeit schnell verloren geht. Und wenn man sich mitten auf dem Gebiet politischer Klassenkämpfe bewegen würde oder sich als sehr, sehr ohnmächtig empfinden würde, das ist die andere Seite. Und so kann man sich wenigstens ein bisschen selber gestalten. Aber das war dann auch schon eine weitere These.

[16:27] Ich habe dann auch die die Gemachtheit des modernen Buddhismus betrachtet, denn eine Kritik, die mich von Anfang an begleitet hat, die mir immer wieder HörerInnen geschrieben haben oder gesagt haben, ist, dass sie sagen, ja Mensch, du kritisierst ja gar nicht die richtige Achtsamkeit, die eben von den Mönchen kommt, die 2000 Jahre alt ist, wo es um Innerlichkeit geht und um Gemeinschaft und so weiter, sondern du kritisierst ja nur die Schrumpfform. Und da habe ich eben mit verschiedenen Menschen, nämlich mit Inken Pohl, Religionswissenschaftlerin, Ursula Baatz, auch Religionswissenschaftlerin und Achtsamkeitslehrerin und dem Soziologen Jakob Schmidt darüber gesprochen, wie der moderne Buddhismus und mit ihm die moderne Achtsamkeit eigentlich im 19. Jahrhundert in so einer recht komplexen kolonialen Hin- und Herbewegung zwischen Ost und West gemacht worden sind. Also es ist nicht so, dass der Buddhismus immer so sehr mit Meditation in Verbindung gebracht worden ist, sondern das haben vor allen Dingen westliche Eliten für sich als sehr interessant

gefunden. Also insofern ist die Frage, die mich dann immer begleitet hat, gibt es eigentlich eine richtige Achtsamkeit und warum arbeitest du dich an dieser Schrumpfform ab, die kann man so nicht beantworten, beziehungsweise man kann sagen, es gibt nicht die eine richtige Achtsamkeit.

[17:46] Ich habe dann auch über die Erschöpfung der Frauen gesprochen, weil dieser Podcast ja verschiedene Andock-Möglichkeiten hat. Er heißt ja Erschöpfung statt Gelassenheit. Das heißt, mich interessiert natürlich Erschöpfung. Warum nimmt die zu? Wo kommt die her? Mich interessiert, warum wollen Leute gelassen sein? Und warum ausgerechnet mit Achtsamkeit? Und mit Franziska Schutzbach, der Genderforscherin, habe ich zum ersten Mal ausführlich dann über Erschöpfung gesprochen. Obwohl das stimmt nicht, habe ich eigentlich schon mit Stefanie Graefe. Aber da habe ich über Erschöpfung in einem spezifischen Bereich eben gesprochen, nämlich die Erschöpfung der Frauen. [18:19] Und Franziska Schutzbach hat ganz toll auf Grundlage feministischer Theorien den Zusammenhang von Patriarchat und Kapitalismus beschrieben.

Franziska Schutzbach

Und die Analyse lautete schon damals, dass die Sorgearbeit, also die unbezahlte Sorgearbeit, die unsichtbar gemachte Voraussetzung des Marktes ist. Also wir können nur wirtschaftlich produktiv sein, wenn im Vorfeld Schwangerschaften ausgetragen werden, Kinder gemacht werden, Kinder erzogen werden. Also so quasi diese Ressource Mensch überhaupt erst mal produziert wird, also Reproduktion stattfindet, damit dann Produktion stattfinden kann. Menschen in die Fabriken gehen können, im Büro Wertschöpfung erarbeiten können. Das heißt, diese Sorgetätigkeit ist eine inhärente Voraussetzung für die sogenannte wirtschaftliche Produktion. [19:19]

Wirtschaftstheoretisch wurde das allerdings eben immer unsichtbar gemacht und ausgeblendet. Es wurde so getan, als wäre das eben ein privater Liebesdienst, der dann wiederum einer bestimmten Gruppe, nämlich den Frauen, zugeschrieben wurde. Und es wurde quasi dieses Märchen oder diese Ideologie stark gemacht, dass diese Gruppe, nämlich die Frauen, das qua ihrer Natur wegen ihren hormonellen Bedingungen, weil sie eben diejenigen sind, die Kinder gebären, das auch gerne macht und deswegen kostenlos übernehmen kann. [19:53] Und da wurde eben so getan, als wäre diese Liebesarbeit quasi eine Ressource, die einfach zur Verfügung steht. Frauen machen das aus Liebe gern, können es deswegen auch unbezahlt machen. Diese Ressource steht einfach zur Verfügung. Der Markt kann sich die quasi einfach aneignen und muss sie nicht bezahlen, wie zum Beispiel alle anderen Tätigkeiten, die selbstverständlich eben im Sinne von Lohnarbeit erledigt werden.

Kathrin Fischer

Und mich hat das eben interessiert, dieser Zusammenhang, weil Frauen ja eben so erschöpft sind, weil Frauen auch die sind, die viel mehr Achtsamkeitspraktiken machen. Und da würde dann meine These wieder zum Tragen kommen, dass man sagt, so ein bisschen Mama-Coaching und ein bisschen Yoga helfen überhaupt nicht, wenn in Wirklichkeit die Probleme strukturell im Kapitalismus begründet liegen, nämlich in der Allzuständigkeit der Frauen, in ihrer Konzeption als Fürsorgespenderin in der Familie, an gestiegenen Ansprüchen an Elternschaft, an präkarisierten Arbeitsverhältnissen, an bröckelnden Infrastrukturen und eben auch an einer sehr belastenden Fokussierung auf Erwerbsarbeit. Franziska Schutzbach gehört auch zu denen, die sagen, wir haben viel zu wenig Zeit, wir brauchen eine andere Zeitpolitik, wir sollen nicht mehr als vier Stunden am Tag arbeiten, damit wir Zeit haben für Familie, für Demokratie, für uns selbst, für Hobbys.

[21:12] Mit Klaus Nowak habe ich gesprochen über die Erschöpfung in den Organisationen. Das ist auch ein Thema, was mich natürlich umgetrieben hat, weil man überall liest, dass natürlich die Krankheitstage steigen und zwar aufgrund von psychischen Erkrankungen. Da war das so ein bisschen ein Thema, wo kommt denn eigentlich die Erschöpfung in den Unternehmen her? Er ist Konfliktmanager und hat gesprochen über Erschöpfung, die durch ungelöste Konflikte kommt, wie ich finde, eine super spannende Folge, aber ich habe auch lange in einem konfliktreichen Umfeld gearbeitet.

[21:45] Und meine einzige Gesprächspartnerin aus der Praxis war meine Qigong-Lehrerin Renate Kuschke und sie war dann auch die Erste, die im Gespräch sehr nachdrücklich darauf hingewiesen hat, dass im Privaten, im eigenen Leben Achtsamkeit durchaus heilsame Kraft entfalten kann. Sie teilt die Kritik an der Kommerzialisierung, aber sie gibt den Begriff eben nicht auf.

Renate Kuschke

Solange Achtsamkeit keinen wirklich ethischen Überbau hat, im Sinne von, ich bin mit allem verbunden. [22:13] Zum Beispiel viele auch buddhistisch orientierte AchtsamkeitslehrerInnen beziehen Metameditation, also Mitgefühlsmeditation auch ein. Und ursprünglich ging es bei Achtsamkeit darum, Heilsames von Unheilsamen zu unterscheiden, aber nicht nur für mich und so weiter und so weiter. Die Verflachung des Achtsamkeitsbegriffs, so wie du beschrieben hast, sehe ich auch ganz kritisch. Insofern ist die Kritik absolut berechtigt und ich finde es sehr schön, dass du mich aber sozusagen trotzdem eingeladen hast, weil du ja weißt, dass Achtsamkeit in Qigong eine

ganz große Rolle spielt, aber eher dieses Lauschen meint. Wie ist es jetzt gerade und kann ich auch mal loslassen? Kann ich auch mal Dinge sich ereignen lassen, ohne gleich den Zugriff haben wollen? Und das fällt ja auch den Teilnehmenden immer wieder recht schwer.

Kathrin Fischer

Und der Coach und Coaching-Ausbilder Klaus Eidenschink, der auch Tai Chi macht und Zen-Buddhist ist oder zumindest Zen-Praxis betreibt, hat einige Gespräche später ganz ähnlich argumentiert.

Klaus Eidenschink

Nichts ist in sich gut oder schlecht, sondern ein scharfes Messer kann man nutzen, um gut und sauber Zwiebel zu schneiden und man kann damit jemand umbringen. [23:30] Also das Messer, an dem liegt es nicht. Also welchem Zwecke es dient? Also dient es einer narzisstischen Größenfantasie oder dient es dazu, mich verbunden zu fühlen mit dem großen Ganzen, anderen Mitmenschen. [23:46] Mich in Menschen, die in einer ganz anderen Lebenssituation sind, einzufühlen, mich einzudenken in Menschen, die ganz anders gestrickt sind und nach einer ganz anderen inneren Logik ihr Leben leben und so? Oder dient es dazu, mich selber in meinen Selbstlügen zu entlarven? Das hängt ja nicht an der Achtsamkeit. Wann immer ist die Freiheitsgrade erhöht, die der Entscheidungsraum gewissermaßen abbildet, desto günstiger würde ich die Funktion von Achtsamkeit einschätzen.

Kathrin Fischer

Und das war dann so ein Moment, schon bei Renate Kuschke das erste Mal und dann bei Klaus Eidenschink, wo mir langsam gedämmert ist, dass meine Achtsamkeitskritik irgendwie zu kurz greift, dass ich das Kind mit dem Bade ausschütte, dass es eben durchaus im Privaten ja auch bei mir, also ich habe lange meditiert, ich mache Qigong, ich gehe gern spazieren, ich male gern Bilder, sitze rum, so, also dass das ja auch bei mir eine Rolle spielt. Und dass ich irgendwie mit dieser Fokussierung auf so eine politische Funktion von Achtsamkeit den Begriff auch irgendwie verkürze oder mit Ron Purser zu sagen, wenn der sagt, alle fokussieren sich auf die Psychologie, wenn ich mich dann auf die Politik und die Soziologie fokussiere, ich genauso kurz springe.

[25:05] Dazu hatte Klaus Eidenschink hier auch was zu sagen.

Klaus Eidenschink

Auf der anderen Seite vom Pferd gefallen ist auch nicht geritten. Darum wehre ich mich gegen diese Art von Polarisierungen, wo man das Einatmen gegen das Ausatmen ausspielt.

Kathrin Fischer

Ja gut, also vereindeutigt. Das stimmt nicht, so wie ich sehe. Man kann nicht sagen, rechts stimmt nicht, links stimmt nicht. Was tun? Ich habe mich dann entschieden, ich führe einfach tapfer weiter Gespräche.

[25:31] Und habe mit Nico Dragano zum Beispiel darüber gesprochen, was ist Erschöpfung. Er ist Sozialmediziner und Epidemiologe und er hat mir eben schon gesagt, naja, Erschöpfung kann man schlecht messen. Erschöpfung ist auch gar nichts Pathologisches. Also wenn Menschen sich anstrengen, sind sie hinterher erschöpft. Und ein Problem wird dann nur draus, wenn die Menschen sich nicht mehr erholen können, wenn sie keine Ruhepausen haben. Und dann kommt natürlich schon so ein bisschen die Frage auf, warum können sich denn die Menschen in unserer Gesellschaft dann offensichtlich schlechter erholen und wo kommt der ganze Stress her? Und dann wurde es langsam ein bisschen politischer. Denn das hat was mit unserer Lebens- und Wirtschaftsweise zu tun und diese Lebens- und Wirtschaftsweise der letzten 30 Jahre, 20 Jahre hat in der Soziologie und Politikwissenschaft viele Namen. Spätmoderne, also kapitalistische Spätmoderne, Spätkapitalismus sagen manche, Neoliberalismus, Hyperkapitalismus. und das ist mehr als nur eine Wirtschaftsform, es ist auch eine Kultur. Das ist irgendwie wichtig zusammenzudenken, dass im Neoliberalismus, sage ich jetzt mal, Wirtschaft und Kultur zusammenfallen, dass wir den auch alle in unseren Köpfen verinnerlicht haben. [26:46] Und das ist eine Kultur, die das starke Individuum feiert. Das hat hier die Philosophin und Ökonomin, dieser Herzog betont, die viele Bücher zu dem Thema geschrieben hat.

Lisa Herzog

Der Begriff Neoliberalismus entstand in den 1930ern, meinte damit ein bisschen was anderes und wird heute eben verwendet, um einen Glauben an den freien Markt, die Ablehnung staatlicher Regulierung, Misstrauen gegenüber staatlichen, auch teilweise demokratischen Einrichtungen und die Feier des Individuums, des starken, autonomen Individuums zu beschreiben. Und die Annahme, dass dann alle eben solche starken Individuen sind, dass dann die Welt zu einem besseren Ort wird, ganz ohne, dass man dafür Politik beäuchte.

Kathrin Fischer

Die Kritik der Feministinnen an diesem Konzept ist groß. Natürlich sind wir, wenn überhaupt, nur eine kurze Zeit in unserem Leben starke Individuen und ganz generell sind wir alle aufeinander verwiesen und brauchen Sicherheit, Nähe, Fürsorge. [27:42] Und was passiert, wenn eine Gesellschaft dafür keinen Sinn, keinen Respekt, keine Zeit hat, wenn sie dafür keine Strukturen und keine Ressourcen bereitstellt, wenn nur das starke Individuum mit seinem Bedürfnis nach Erfolg und Einzigartigkeit zählt, wenn sich eine neoliberale Erfolgslogik durch alle anderen Lebensbereiche frisst? Das sagt Lisa Herzog hier.

Lisa Herzog

Das kann eben sein, dass in bestimmten Berufsgruppen eigentlich keinerlei gewerkschaftliche Vertretung und keinerlei Betriebsräte mehr da sind, die den Einzelnen bei ihrer Interessensvertretung unter die Arme greifen könnten. Das kann sein, dass einfach die Zahl der Stunden, die man bei bestimmten Löhnen arbeiten müsste, um über die Runden zu kommen, einfach hinten und vorne nicht mehr aufgeht. Es kann aber eben auch sein, dass man, und das sind jetzt eben die privilegiierteren Schichten. [28:31] Dass man so eine Produktivitätslogik so stark auch verinnerlicht hat und sich selbst auferlegt, dass man das ganze Leben eben durch so eine Brille der quantifizierbaren Nützlichkeit sieht und dann eben auch sich selbst entsprechend bewertet, sich immer im Vergleich zu anderen bewertet und in dem Sinne dann eben dieses neoliberale Gedankengut auch im eigenen Leben weiterführt und damit auch quasi wieder andere unter Druck setzt, die das umgekehrt vielleicht auch tun und damit eigentlich auch selber sehr mit gefangen ist in einer Logik von Neoliberalismus, die über die institutionelle Seite hinausgeht und eben auch auf der kulturellen Ebene sehr stark wirkt.

Kathrin Fischer

Und dann steigen natürlich entsprechend Stress und Erschöpfung.

Lisa Herzog

Wenn ich für alles selbst verantwortlich bin und überhaupt nicht mitgesehen wird, aus welchen Strukturen ich eben komme, dann muss ich immer erfolgreich sein. Alles andere liegt hier an mir und ist sozusagen eine Form moralischen Scheiterns. Und das übt eine Form von Druck auf Individuen aus, die dann eben auch sehr zu dieser Erschöpfung beitragen kann.

Kathrin Fischer

Und dann komme ich wieder zu meiner Eingangsthese. [29:40] Dieser strukturell bedingten Erschöpfung begegnen eben ganz viele mit Self-Love. Das macht mich wütend. Das macht auch den Poetry-Slammer und Satiriker Jean-Philipp Kindler wütend. Der hat ein Buch geschrieben mit dem Titel Scheiß auf Self-Love, gib mir Klassenkampf. Und jetzt kommen wir nämlich zu der zweiten Seite, zu der politischen Seite. In diesem Buch fordert er eine Repolitisierung verschiedener Lebensbereiche, die durch den neoliberalen Fokus aufs Individuum entpolitisiert worden seien.

Jean-Philippe Kindler

erlebe das. Ganz generell nicht nur in der FDP, sondern auch in linken Kreisen, dass ganz viel über das Individuum gemacht wird. [30:21] Kinderarmut, ja, die Leute müssen sich besser bilden. Klimaschutz, ja, die Leute sollen sich vegan ernähren und aufs Fliegen verzichten und Fußabdruck und bla bla bla. Wir haben es sogar beim Thema Rassismus. Was ist Rassismus? Ein Problem zwischen den Leuten, die rassifiziert werden und den Leuten, die rassifizieren. Auch da ist es immer nur der Einzelne oder was sich zwischen dem Einzelnen irgendwie vollzieht. Und das nenne ich Antipolitik. Das ist für mich Entpolitisierung.

Kathrin Fischer

Ja, bei Jean-Philipp Kindler bin ich auf die eigene Wut getroffen, die mich am Anfang eben zu diesem Podcast getrieben hat. Und dann wurde ich ja durch die ganzen Gespräche geführt, habe ein bisschen irritiert und habe gedacht, ich schütte hier das Kind mit dem Bade aus. Achtsamkeit hat ja im privaten Leben durchaus positive Aspekte. Ich bin aber wieder darauf gekommen, dass ich mir die politischen Verhältnisse stärker angucken muss. Also diese Repolitisierung, die Jean-Philipp Kindler fordert, der bin ich dann selber auch mal nachgegangen und habe Christoph Trautwetter vom Netzwerk Steuergerechtigkeit eingeladen. [31:25] Das hatte ein bisschen den Hintergrund, wenn Achtsamkeit die Antwort auf Stress ist und Stress nachweislich und gut belegt durch Armut unglaublich steigt, so sehr steigt, dass arme Männer in Deutschland acht Jahre früher als der Durchschnitt sterben und arme Frauen vier Jahre früher, dann habe ich mir gedacht, macht es ja Sinn, über Steuern zu sprechen. Und an dieser Stelle will ich jetzt unbedingt den Podcast des Netzwerks Steuergerechtigkeit empfehlen, denn hier ist es mir jetzt in der Kürze überhaupt nicht möglich, über die Veränderung des Steuersystems der letzten 30 Jahre in Deutschland zu sprechen. Was ich sagen kann ist, wenn man sich damit beschäftigt, es hat ein Raubzug stattgefunden. Also reiche Menschen haben durch politische Lobbyarbeit in den letzten 30 Jahren für

eine Umverteilung von unten nach oben gesorgt. Also der Spitzensteuersatz ist zum Beispiel gesenkt worden, der Mehrwertsteuersatz ist angehoben worden, es gibt kaum Vermögenssteuer, keine Erbschaftssteuer Und das war bis in die 90er Jahre in Deutschland alles anders. [32:24] Und deshalb setzt sich das Netzwerk Steuergerichtigkeit für eine faire Besteuerung ein. Und wir hören jetzt Christoph Trautwetter.

Christoph Trautwetter

In den 90er Jahren waren das tatsächlich noch so. Da haben die Milliardäre und Multimillionäre eher 60 Prozent gezahlt, wenn sie nicht irgendwie Steuern hinterzogen haben. Und das hat sich in den letzten 30 Jahren massiv verschlechtert. Der Steuersatz der Superreichen ist in den letzten Jahren massiv gesunken und wir schlagen vor, das wieder umzudrehen. Ja, muss man auch dazu sagen, also alles, was wir vorschlagen, klingt vielleicht ab und zu radikal, ist es aber nicht, weil es im Prinzip vor 30 Jahren genauso war, vor 50 Jahren genauso war und wir eigentlich eher einfach nur die Steuerprivilegien der letzten drei Jahrzehnte wieder abschaffen und umdrehen wollen.

Kathrin Fischer

Ich habe ja auch mit dem Sozialpsychologen Harald Welser gesprochen und der hat das gleiche Thema in seiner gewohnt pointierten Weise zum Ausdruck gebracht.

Harald Welzer

Ich meine, wir haben in den einzelnen Gesellschaften unterschiedlich, in England sehr ausgeprägt, in der Bundesrepublik etwas weniger ausgeprägt, in osteuropäischen Ländern nach dem Systemzusammenbruch des Ostblocks zum Teil extrem ausgeprägt.

[33:36] Gepusht bekommen dieses neoliberale System. Mit Privatisierung, rauf und runter, mit Deregulierung, mit allem möglichen Zeugs. Und was müssen wir jetzt erkennen? Dass diese ganzen Typen, diese Chicago Boys, Milton Friedman und andere, die das Ganze theoretisch entwickelt haben, Unrecht gehabt haben. Vielleicht muss man das wissenschaftlich einfach mal feststellen, weil der Effekt dessen ist tatsächlich gewesen eine Zerstörung von funktionierenden Gesellschaften beziehungsweise eine Verunmöglichung des Aufbaus sozial funktionierender Gesellschaft.

Kathrin Fischer

Und wohin die Vereinzelung der Individuen und der Rückbau des Sozialstaats führt, das sieht man mittlerweile sehr deutlich auf der politischen Landkarte. Dazu auch Harald Welser.

Harald Welzer

Und wir suchen, unsere Orientierungsdefizite dadurch aufzuheben, dass wir mit Menschen zusammen sind, die scheinbar dasselbe denken wie man selbst und für dasselbe sind. Das ist die Stunde der Populisten. Es ist auch, wenn man es härter formulieren würde, die Stunde des Faschismus.

Kathrin Fischer

Demokratien verkraften die krass ansteigende Ungleichheit nicht. Das sehen wir gerade auf der politischen Landkarte überall. Nur noch 30 Prozent, glaube ich, aller Länder sind demokratisch regiert. [34:56] Und dass Ungleichheit Demokratien angreift, ist auch immer wieder ein Thema von Lisa Herzog. Aber es ist hier auch von sehr vielen anderen Menschen im Podcast angesprochen worden. Von Harald Welzer, von Markus Wissen, von Katharina Mangold, dass eben die soziale Ungleichheit so ein großes Thema ist. [35:13] Und jetzt kann man sich natürlich fragen, wie kommt man von Achtsamkeit zu sozialer Ungleichheit und zu Demokratie und Faschismus. Aber es hängt eben miteinander zusammen. [35:25] Und da habe ich ganz viel von Jakob Schmidt gelernt. Der hat in seinem tollen Buch, viel Lärm um Achtsamkeit, auf Seite 151 unter der Überschrift Achtsamkeit als private Praxis das hier geschrieben. Zitat. „Ich möchte behaupten, dass Achtsamkeit nicht zu unpolitisch, sondern zu politisch ist. Ihre radikale Politik besteht darin, zu entpolitisieren. Sie übersetzt im Modus des gesellschaftskritischen Individualismus die Probleme der Welt in eine Aufgabe für das Individuum und sieht im Inneren den Ort der Verwirklichung voller Freiheit. Gerade dadurch überschreitet sie aber ihre Grenzen. Sie nutzt die Öffentlichkeit, um ins Private zu verweisen und höhlt damit die Öffentlichkeit aus.“ Und sie höhlt damit natürlich die Demokratie aus. Und das muss man, glaube ich, ganz klar sagen, dass eine bestimmte Form der Achtsamkeit die Demokratie aushöhlt. Achtsamkeit im Privaten, Achtsamkeit um sich mit eigenen Verletzungen, mit eigenen negativen Gefühlen, mit eigenen Lebenssituationen, mit sich selbst auf eine möglichst ehrliche Art und Weise auseinanderzusetzen, ist eine gute Sache. Aber man kann eben nicht behaupten, dass alle Probleme im Modus der Achtsamkeit gelöst werden können.

[36:37] Und das ist was, Was mir immer wieder auffällt, die Achtsamkeit sagt dann immer so Sätze, ja, das Leben ist eben unsicher und wir müssen alle lernen, mit Unsicherheit umgehen zu lernen. Wir müssen lernen, loszulassen, nicht anzuhängen. Wir müssen lernen, kompetent zu werden im Aushalten von Komplexität und Unsicherheit und so weiter. Wir müssen mit Leiden umgehen lernen können.

[37:02] Das stimmt ja alles. Das sind zeitlose existenzielle Aussagen über das Leben an sich. Und das ist genau der Haken. Diese Aussagen ignorieren, dass wir Menschen in spezifischen historischen und politischen Konstellationen leben und dass diese Konstellationen politisch öffentlich gemacht sind und damit verwechselt die Achtsamkeit private und öffentliche Sphäre. Also politische Probleme werden adressiert als private Probleme. Und es ist so, die aktuelle gesellschaftliche Konstellation ist deutlich ungerechter und ungleicher als noch vor 30 oder 50 Jahren. Armut verfestigt sich, Reichtum wächst, große Vermögen wachsen und werden in Deutschland nicht besteuert. Das Geld für eine Kindergrundsicherung war im Haushalt nicht aufzutreiben, aber die Cum-Ex-Akten dürfen geschreddert werden. Große Tech-Konzerne verdienen mit suchterzeugenden Geräten Milliarden, die sie nirgends versteuern, unter anderem, weil die EU sich nicht auf ein Gesetz gegen Steueroasen einigen kann, weil nämlich einige der Steueroasen stimmberechtigt in der EU sind.

[38:07] Und das ist aber alles nicht alternativlos. Wir müssen für ein gutes und gerechtes Leben für alle kämpfen, diskutieren und miteinander in Aushandlung treten, und zwar in der öffentlichen Sphäre. Und das dürfen wir uns nicht aus der Hand nehmen lassen und uns dann mit Sinnsprüchen auf Postkarten wie All You Need Is Inside trösten lassen. Wir brauchen äußere Freiheit ebenso wie innere und diese äußere Freiheit wird von einem alternativlos erscheinenden System zunehmend in Frage gestellt.

[38:36] Zum Glück wird das alles auch gerade, finde ich, adressiert. Also die steigende Ungleichheit wird von Wissenschaft wie von Kunst wie von vielen NGOs adressiert, weil sie eben unsere Demokratie zerstöre. Und es ist dann eben keine angemessene Antwort, wenn man Menschen, die aufgrund schrecklicher Arbeitsbedingungen, niedriger Löhne, gesellschaftlicher Stigmatisierung, wenn man denen sagt, lerne mal Unsicherheit auszuhalten, Leben ist eben Leiden, atme das weg. Das ignoriert die konkreten, politisch gestalteten und gestaltbaren Lebensbedingungen, das verwechselt, um bei Jakob Schmidt zu bleiben, die private und die öffentliche Sphäre.

[39:14] Und deshalb, mein Fazit, gilt es irgendwie die positiven Wirkungen von Achtsamkeitspraktiken für das private Leben zu würdigen und dabei aber zugleich daran

zu arbeiten, dass die öffentliche Sphäre, dass unsere Gesellschaft wieder eine gerechte wird. Und das bedeutet auch erstmal anzuerkennen, dass es vielen Leuten schlechter geht als früher und dass diese Menschen sehr oft kein Resilienztraining, keinen Achtsamkeitskurs oder auch kein Mama-Coaching brauchen, sondern einen gesicherten Aufenthaltsstatus, einen Kindergartenplatz, eine gewerkschaftliche Vertretung, einen auskömmlichen Lohn und eine gerechte Besteuerung. Und so komme ich dazu zu sagen, die Achtsamkeit ist eine Gegnerin aus Stroh, eigentlich geht es darum, dass wir wieder lernen, für eine bessere Demokratie zu streiten und dafür braucht es das Bewusstsein, dass wir keine starken Individuen sind, dass wir alle geboren, genährt, gepflegt werden, dass wir auf Straßen fahren, Brot essen, Kleidung tragen, dass wir das alles nicht selbst erzeugt und gemacht haben, dass wir abhängig sind von anderen Menschen und guten politischen Rahmenbedingungen und von einer intakten Natur. Ja, das war jetzt ein etwas salbungsvolles Fazit, das auf dem einen oder anderen analytischen Bein auch ein bisschen kippelig war, weil ich das alles heute in Windeseile geschrieben und produziert habe. Also an der einen oder anderen Stelle kann man sicherlich nochmal länger und tiefer darüber nachdenken. Das werde ich ja auch tun.

[40:33] Damit das Fazit jetzt nicht so stehen bleibt, hört ihr zum Ende noch zwei U-Töne. Zum einen Markus Wissen, Politikwissenschaftler, der die beiden Bücher Imperiale Lebensweise und Kapitalismus am Limit geschrieben hat und der einer individuellen Resilienz, einer sozialen Resilienz entgegenstellt. Und von dem Biobauern Johannes Tams, der hier im Podcast sehr eindrücklich davon erzählt hat, wie er gemeinschaftlich, solidarisch mit 30 anderen Höfen seine Landwirtschaft auf biologische Landwirtschaft umgestellt hat. Und was das mit dem macht. Der hat eigentlich sowas wie eine soziale Resilienz geschaffen, hat seine kleine eigene Agrarwende geschaffen. Und das ist jetzt ein positives Fazit oder ein positives Beispiel, mit dem ich enden will. Also euch eine gute Zeit und tschüss.

Markus Wissen

Die individuelle Resilienz ist etwas, was gewissermaßen die Krisenphänomene als gegeben betrachtet und darauf zielt, die Individuen genau daran anzupassen.

[41:30] Demgegenüber würden wir von sozialer oder solidarischer Resilienz sprechen und würden sagen, okay, eine solidarische Resilienz ist gerade eine Resilienz, die Anpassung nicht individualisiert, sondern die die Anpassung als eine gesellschaftliche Aufgabe betrachtet. Und zwar als eine gesellschaftliche Aufgabe, sowohl an den

Ursachen etwas zu verändern, als auch die Gesellschaften an bestimmte Dinge anzupassen, deren Folgen sich einfach nicht mehr vermeiden lassen.

Johannes Tams

Wir arbeiten vielleicht sogar noch mehr wie früher, aber nicht so schwer, also körperlich vielleicht auch noch schwerer wie vorher, aber nicht so schwer tragend im Kopf. Ich bin leichter, ich bin fröhlicher. Ich habe eine Perspektive und das, was ich tue, ist, ich habe schon mal keinem wehgetan. [42:18] Kein Boden, keine Luft, ein Wasser, ich habe nichts kaputt gemacht.

Outro

Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.