

## 24. Nadia Shehadeh

[0:04] Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.

[0:14] Man hat diese ganzen neuen Angebote, mit denen man konfrontiert wird oder diese neuen Techniken, die ja so gut sein sollen. Und die sind bestimmt auch nicht schlecht, aber ich finde auch, dass das Stress macht. Dass man denkt, ich müsste heute noch meditieren und dann müsste ich auch eigentlich noch mal einen Podcast anhören und dann müsste ich vielleicht noch mal irgendwie ein bisschen lesen und ich denke immer so krass, früher, also vor allem so als Teenager, als ich mich selber noch nicht so diszipliniert habe, habe ich einfach ein Buch gelesen oder habe ich einfach irgendwie einen Film geguckt oder so. Und jetzt denke ich mal krass, was ist der Wunsch von mir oder wo ist die Idee, dass mir das noch helfen kann, dass ich meine Zeit besser nutze oder dass ich entspannter bin oder dass ich nicht mehr so fertig bin. Und das ist natürlich auch immer eingebettet, auch in so konsumistische Zusammenhänge sehr oft, trotzdem, auch wenn es um Achtsamkeit geht. Und gleichzeitig sind es auch wieder Ressourcenfresser, weil die auch irgendwie Zeit, Planung und so weiter erfordern. Und ganz oft sind es eben auch Dinge, die man alleine macht. Und das finde ich halt auch so interessant, dass ganz viele von diesen Achtsamkeitstechniken, Dinge sind, die man irgendwie alleine macht, für die man sich zurückzieht. Und da frage ich mich nämlich auch manchmal krass, was macht es denn nochmal mit der Gemeinschaft? Es wird ja ganz oft nicht gesagt, Mensch, geh doch nochmal irgendwie ein paar Mal öfter zu Oma und Opa und iss da einen Kuchen. Vielleicht ist das auch Entschleunigung.

Kathrin

[1:42] Mit Oma und Opa Kuchen essen statt Meditation? Die Lieblings-Netflix-Serie im Flauschbademantel gucken, statt den neuesten politischen Podcast zu hören? Abhängen, statt Sport zu machen. Warum denn nicht? Fragt die Kolumnistin, Autorin und Soziologin Nadja Shehadi. Was ist so schlimm daran, wenn Menschen, und zwar insbesondere Frauen, in ihrer Freizeit einfach das tun, worauf sie Bock haben? Und was für eine Utopie wäre es, wenn sie das ganz ohne schlechtes Gewissen täten? [2:11] Nadja Shehadi hat das Buch geschrieben Anti-Girlboss, den Kapitalismus vom Sofa aus bekämpfen. Darin plädiert sie dafür, einfach durchschnittlich zu sein und damit glücklich. Weg von Selbstoptimierung und Leistungsdruck. Was so harmlos daherkommt, hat es ganz schön in sich. Denn es berührt eine tiefe Überzeugung der meisten Frauen. Es sind vor allen Dingen Frauen. Dass wir nicht gut genug sein, so wie wir sind. Und dass es an uns ganz schön viel zu verbessern gäbe. Und das müsste dann auch alles verbessert werden. Ich habe mich sehr gefreut, dass Nadja zugesagt hat, mit mir über ihr Buch zu sprechen. Und ich wünsche euch viel Spaß mit einem Thema und einem Gespräch, das zumindest bei mir immer noch nachwirkt. Ja, Nadja, hallo, schön, dass du dir die Zeit für ein Gespräch nimmst. Danke dafür.

Nadia

Guten Morgen, Katrin, und schön, dass du mich für dieses Gespräch eingeladen hast.

Kathrin

[3:02] Ja, ich freue mich drauf. Ich habe nämlich eine ganz interessante Geschichte mit deinem Buch. Ich habe es zweimal gelesen. Beim ersten Lesen fand ich es stellenweise befremdlich. Darüber reden wir gleich. Beim zweiten fand ich es dann erhellend. Und ich merke, dass mich das auch immer noch beschäftigt und dachte, das ist eine super Grundlage, weil ich merke, dass deine Thesen ziemlich grundlegende Annahmen über mich selbst und die Gesellschaft berühren. Und es ist auch kein Zufall. Ich bin nämlich auf dein Buch gestoßen, als ich gesucht habe im Netz nach internalisiertem Kapitalismus. Das heißt, es geht um den Kapitalismus in uns und weil das so ein riesiges Thema ist, dachte ich, wir fangen erstmal klein an und ordnen ein paar Begriffe und dein Buch heißt ja Anti-Girlboss, du bezeichnest dich auch selber als Anti-Girlboss und da müssen wir vielleicht erstmal gucken, was ist denn überhaupt ein Girlboss? Kannst du uns den Begriff mal erklären?

Nadia

[4:00] Ja, also der Begriff Girlboss, der ist noch gar nicht so alt. Der war weit so seit zehn Jahren ungefähr rum, vor allem so in der Popkultursphäre, aber hat natürlich auch die Wege in andere Diskurse geschafft. Und geprägt hat den Begriff eine junge US-Unternehmerin, Sophia Amoroso, 2013, 2014. Die hat selber eine Aufstiegsgeschichte hinter sich. Die hat angefangen, Vintage-Klamotten im Internet zu verkaufen und daraus so ein Millionen-Imperium gebaut, das irgendwann auch pleite gegangen ist, aber andere Geschichte. Und die hat dann eben ihre Biografie geschrieben, die sie eben auch Girlboss genannt hat, um anderen Frauen zu zeigen, wie man das dann schaffen kann, quasi vom Bordstein zu skyline, mit Fleiß und Arbeit und Motivation irgendwie zu gelangen. Und das Buch ist erschienen in einer Zeit, wo das generell auch so ein Thema war, wo auch andere Bücher dieser Art erschienen sind. Also auch zum Beispiel Lean In von Sheryl Sandberg, der Frau, die bei Facebook auch eine hohe Führungsposition in hatte, die eben auch so plädiert hat, dass Frauen eben auch Karrieren machen, also richtige Karrieren machen. Um eben auch den Arbeitsmarkt und vielleicht auch die Gesellschaft zu verändern und die eben auch selber aus dem Nähkästchen geplaut hat, wie so ihr Karriereweg gewesen ist bei Facebook. [5:21] Aber so generell die Ideen, dass Frauen alles schaffen können, wenn sie nur wollen und arbeiten und sich eben so aus der Ungerechtigkeit befreien, in der sie so festhängen, die Ideen sind natürlich schon viel, viel älter. Also die haben sich auch in verschiedenen feministischen Strömungen ab und zu mal wiedergefunden, Also auch gerade in so neoliberalen, feministischen Strömungen und diese Idee, dass Frauen das einfach auch machen müssen wie Männer, das ist eben auch älter als zehn Jahre. Also das ist gar nicht mal so neu. Und gleichzeitig ist eben auch mein Ansatz, dass ich so eine Abwehrhaltung habe, was das betrifft, ist eigentlich auch nicht wirklich neu. Also ich bin nicht die Erste, die dazu schreibt und ich glaube auch, dass in den letzten Jahren das Thema sowieso ein bisschen Trendthema ist. Entschleunigen, Arbeit ist nicht das Wichtigste. Ich habe ja auch ein Leben. [6:17] Wie kann man sich so ein bisschen zurückerobern? Ruhe, Freizeit, Hobbys. Da gibt es ja ganz viele Debatten darüber, also vom Tod des Hobbys bis hin zu, wie wir uns eben auch in der Freizeit weiter auspowern. Und ich glaube, in diese Nische bin ich dann auch mit meinem Buch irgendwie reingefallen. Aber du hast recht, es produziert Widerstände. Also das merke ich selber auch bei meinen Lesungen manchmal, dass Leute genau denselben Effekt beschreiben wie du. Dieses, oh, ich habe dein Buch gelesen, habe erst mal gedacht, aber jetzt, wo wir hier nochmal die Lesung haben und ich das nochmal höre und wir darüber sprechen, finde ich es ein bisschen nachvollziehbarer. Und auch ich habe natürlich ein bisschen mit mir gekämpft, als ich das Buch geschrieben habe. Und auch mit so eigenen Widersprüchlichkeiten.

[7:00] Weil so faul bin ich ja auch nicht. Und ich habe auch gemerkt, dass es mir dann manchmal unangenehm wurde. Und dann habe ich mich aber gefragt, krass, interessant, woher kommt das eigentlich? Woher kommt es, dass ich quasi eigentlich nicht so gern sagen möchte, ich liege gern auf dem Sofa, obwohl ich da gerne liege. Und das fand ich dann nochmal spannend. Und das heißt, ich hatte natürlich dann auch ein bisschen Vorsprung, mich mit dem Thema zu beschäftigen und so weiter und so fort. Und deswegen freue ich mich auch immer, wenn ich Gespräche dieser Art habe. Weil ich dann selber auch immer wieder neuen Erkenntnisgewinn habe und merke, ach, da habe ich ja selber noch so eine Blockade. Und obwohl ich dachte, ich habe das schon alles überwunden. Ja, umso schöner, dass wir heute hier zusammensitzen.

Kathrin

Also es hat viel mit Scham zu tun, das habe ich auch festgestellt. Aber bleiben wir doch noch mal beim Girlboss, um das sozusagen so ein bisschen aufzudröseln. Das machst du ja auch in deinem Buch. Das heißt aber erst mal, eine erfolgreiche Frau ist nicht unbedingt zwingend ein Girlboss. Da müssen noch andere Sachen dazukommen.

Nadia

[8:00] Also, was den Girlboss so ausmacht, ist, sie hat Erfolg und sie glaubt, dass alle anderen das auch schaffen können. Und so werden auch diese Erzählungen ganz oft erzählt. Ich habe das so und so gemacht und dies und das und ja, also wenn ich das geschafft habe, dann können andere Frauen das auch schaffen. Und man muss einfach nur irgendwie mal den Arsch hochkriegen. Und deswegen habe ich auch so eine Erzählweise gewählt, wo ich auch biografisch erzähle, um aufzudröseln, warum ich trotz viel Arbeit und wahrscheinlich auch Erfolg und so weiter.[8:34] Trotzdem kein Girlboss geworden bin. Und dazu einlade, auch das Konzept kritisch zu hinterfragen. Und gleichzeitig denke ich auch, natürlich sind jetzt selbsterklärte Girlbosse nicht die Sperrspitze des problematischen Systems. Es sind ja auch Frauen oder weiblich gelesene Personen, die sich bewähren und bewähren wollen in diesem System. Und das gelingt ja auch ein Stück weit. Und ich finde auch, dass finanzielle Unabhängigkeit wichtig ist. Und wenn man generell sowieso das Thema Arbeit nimmt als so einen Verteilungsfaktor und auch noch mal gucken, Seit wann dürfen Frauen arbeiten und in welchem Umfang und welche Jobs und so weiter und so fort. Das ist ja nicht immer so gewesen, dass berufliche Wege auch für Frauen vorgesehen waren. Und wir merken ja auch bis heute, dass es vielleicht immer noch nicht so ist, wenn man sich Strukturen anschaut, wie Kinderbetreuung oder so. Ja und deswegen will ich die Girlbosse auch nicht verteufeln oder so und ich, finde auch man soll auf jeden Fall Erfolg haben dürfen, den verbiete ich auch nicht mit meinem Buch, aber die Idee, dass das berufliche Erfolg für eine bessere Gesellschaft sorgt die Idee finde ich ganz ganz fragwürdig und auch nicht richtig und wenn man sich eben auch [10:01] Teilhabeungerechtigkeiten anschaut, die eben auch über berufliches Kapital natürlich funktionieren. Wer arbeitet wo, wer darf arbeiten, in welchem Umfang, wer kann, wer hat welche Bildungswege durchlaufen. Das ist ja auch immer noch alles auf besondere Art und Weise strukturiert, auch in Deutschland. Also es gibt nicht die gleichen Zugangswege für alle und das heißt, Also Fleiß, Motivation, Bock, Wünsche sind da auch nicht ausschlaggebend dafür, was jemand erreichen kann. Und deswegen finde ich es schwierig zu sagen, wenn ich das kann, kannst du das auch. Deswegen würde ich auch nie sagen, ja, also ich habe studiert, das ist total einfach gewesen, das können alle anderen auch. Oder ich habe jetzt ein Buch geschrieben, können alle anderen auch. Ich fand es auch gar nicht so einfach, davon mal ganz abgesehen. Aber es gibt einfach so viele Dinge, die dazu führen, warum man die Privilegien hat, bestimmte Dinge zu tun. [10:53] Und das hat nicht nur mit der eigenen Schaffenskraft zu tun.

Kathrin

Genau, in dem Podcast kritisiere ich ja eigentlich anhand von Achtsamkeit sozusagen den Hype um Individualität, die gleichzeitig strukturelle Bedingungen ignoriert. Also ich hatte vor ein paar Folgen so dieses Thema Mama-Coaching, ist ja auch so ein bisschen, wo man sagt, du bist als Mutter ausgebrannt, hat nichts mit der Kinderbetreuung zu tun, hat nichts mit Arbeitsverdichtung zu tun, hat nichts mehr damit zu tun, dass die Busse nicht fahren, hat nichts mit sozusagen Verweigerung von Männern zu tun, im Haushalt zu arbeiten, hat alles damit zu tun, dass du deine Resilienz dank Zitronenwasser noch nicht gefunden hast oder so. Und das ist ähnlich beim Girlboss. Also ich habe verstanden, dass du jetzt sagst, ich will nicht erfolgreiche Frauen verteufeln, aber das Girlboss ist wie so eine Personalisierung von zwei Bewegungen. Zum einen so eine Ignoranz von strukturellen Bedingungen und zum anderen auch so eine Hustle-Culture, wie du das nennst. Hauptsache arbeiten und mit Arbeit Erfolg haben. Also irgendwas trifft sich in dieser Figur. Verschiedene, wie sagt man das, Fäden laufen in ihr zusammen. Kann man das so sagen?

Nadia

Ja, auf jeden Fall. [12:02] Und ich hatte lustigerweise, als ich... Das Buch geschrieben habe, das war so 2021, 2022, als ich so die Idee entwickelt habe und dann in die Schreibphase kam. Und das war eine Zeit, wo ich dachte, eigentlich ist doch dieser Girlboss schon drüber. Eigentlich sind wir doch fast schon darüber hinweg. Das ist so ein bisschen, ich hatte das Gefühl, aussterbendes Modell.[12:24] Und jetzt habe ich wieder das Gefühl, oh, das kommt wieder. Also auch gerade, wenn ich mich so in den sozialen Medien umgucke, auch wie sich, also das ist so eine Teilsbewegung. Manche sagen, boah, ich habe gar kein Buch mehr auf Hustle Culture, ich will gar nicht mehr und ätzend und dann gibt es eben die, durchgetakteten, ich mache Sport, dann mache ich die und die Morgenroutine, um produktiver zu sein und im Job besser zu liefern und habe dann noch irgendwie den und den Side Hustle und baue ein Business nebenbei auf, und dann habe ich so gedacht, naja, vielleicht taucht diese Girlboss-Figur und auch die Anti-Girlboss-Figur immer dann wieder auf, wenn die Zeiten so ein bisschen schwieriger werden, und man denkt, das eine oder das andere könnte ein Ausweg aus dieser schlechten und unberechenbaren Welt sein und dann, könnten das ja auch Coping-Strategien sein und gleichzeitig bin ich natürlich auch von Hause aus Soziologin und sage einfach, naja, also wie gesagt, was du schon sagtest, so wie Gesellschaften im globalen Norden strukturiert sind, ist nicht gleichermaßen alles für alle vorgesehen, sondern da wird schon sortiert, wer was wo kriegen soll und auf welche Stufe man gelangen kann. [13:43] Und das spielt da natürlich auch mit rein. Das heißt also einfach nur dieses individueller Wille und alles ist Paletti, nein. Und wie gesagt, andere Kategorien werden dann ja auch nicht mit eingerechnet, wie Herkunft, Alter, wie eingeschränkt ist man vielleicht. Oder hat man vielleicht noch irgendwelche Einschränkungen gesetzlich, dass man bestimmte Dinge nicht machen darf, zum Beispiel weil man nicht deutsch ist. Also da spielt ganz, ganz, ganz viel ein. Also das ist auch eigentlich ein intersektionales Thema, also eins, wo sich eben bestimmte Kategorien nochmal vermengen. [14:19] Und deswegen bin ich wahrscheinlich auch schon sehr lange ein Anti-Girl Boss weil mir immer klar war, nee, also diese gleichen Aufstiegschancen für alle gibt es nicht.

Kathrin

Weil du auch bei deiner Arbeit, du bist in der Jugendberufshilfe, das heißt, du erlebst, das schreibst du auch in deinem Buch, vor allen Dingen migrantische Jugendliche auf der Suche nach Arbeit und bist dann direkt dran, wie schwierig das für manche ist und vielleicht sind da auch smarte Girls dabei, aber für die ist es schwieriger, ein Girlboss zu werden oder unmöglich.

Nadia

Genau. Ich arbeite in der jungen Berufshilfe und arbeite mit jungen Erwachsenen, vor allem also ab 18 Jahren tatsächlich zusammen. Und zu mir kommen eben die, die schlechtere Bildungswege durchlaufen haben oder hier nochmal neu anfangen müssen und dann so eine gewaltige Lücke irgendwie haben, weil sie geflüchtet sind. Und ich habe aber auch sogenannte BildungsinländerInnen natürlich schon betreut. Also auch Leute, die hier ihre Schullaufbahn gemacht haben. Aber zu mir kommen jetzt nicht in Massen die Gymnasiasten zum Beispiel so. Das ist ja auch schon mal so ein Indikator für Aha, okay, alles klar. [15:30] Und in der Schule fängt es ja auch schon an, dass da so vorstrukturiert wird, wer wohin kommt. Und ich merke auch, ich habe natürlich auch Leute, die wechseln dann irgendwann nach der 10. Klasse mal aufs Gymnasium. Und dann ist es richtig schwierig für die und so, weil es ist auch, es ist nicht so vorgesehen, dass das alles so durchlässig ist. Und wer es dann doch mal dahin schafft von einer anderen Schulform, der muss dann auch erst mal eine Weile kämpfen. Und ja, und da sehe ich natürlich auch, was so soziale Ungleichheiten natürlich machen. Also es ist natürlich ein Unterschied, ob ich irgendwie im AkademikerInnenhaushalt aufgewachsen bin mit Klavierunterricht und Museum und Asse nicht gesehen. Oder ob ich irgendwie in einer finanziell schwachen Familie bin, wo einfach so von Monat zu Monat überleben einfach schon das große Thema ist. Und das sind ja auch ganz alte Themen, auch in der Soziologie. Also Bourdieu hat schon darüber geforscht und so weiter und so fort. Und das begleitet uns ja bis heute. Und. [16:28] Also diese Illusion der Chancengleichheit, ich finde die natürlich auch verführerisch immer wieder, also auch ich gucke mir natürlich manchmal Videos an, wie ich noch selber produktiver werden kann oder oder und ich finde auch in meiner Arbeit auch immer charmant, okay grundsätzlich kann ja jeder alles schaffen und das ist ja auch nicht komplett falsch, manche schaffen es ja, Aber das, was man da nochmal reingeben muss an Kraft und Ressourcen, also ich glaube eben diejenigen, die von einem anderen Startpunkt aus diese Wege beschreiten möchten, zum Beispiel ins Studium oder so, für die das eigentlich nicht vorgesehen war, die müssen mehr leisten dafür als Leute, wo einfach schon von der Geburt an klar war, okay, Eltern haben studiert, ich werde auch studieren. Und ich sehe das ja auch an meiner Geschichte. Also klar, ich habe diesen migrantischen Hintergrund, aber mein Vater ist Arzt gewesen und das ändert so vieles auch in der eigenen Sozialisation. Also ich bin in einer Kleinstadt aufgewachsen, da war mein Vater wie so ein kleiner Fürst. Also auch wenn ich da heute noch anrufe in irgendwelchen Geschäften, die Leute können meinen Namen sofort aussprechen. Und das macht natürlich auch was mit der eigenen Selbstwahrnehmung. Weil ich habe ja natürlich dann auch als Kind und Teenager manchmal vielleicht ein bisschen gedacht, dass ich so Kleinstadtadel bin.

Kathrin

[17:55] Du warst die Fürstentochter.

Nadia

Man kriegt es irgendwie so mit. Und ich weiß noch, als ich dann so nach Bielefeld gezogen bin zum Studieren und dann so ein Nobody war, Das war ein ganz krasser Erkenntnisprozess tatsächlich auch. Also da habe ich dann auch selber gemerkt, oh krass, ja. [18:14] Ich war wahrscheinlich in meiner Jugend auch manchmal so ein bisschen wie so ein Nepo-Baby, die sich so ein bisschen in dieser Rolle, ich will jetzt nicht sagen Beruf Tochter, aber man konnte sich da schon einigen und man hat es auch nicht hinterfragt. Und natürlich habe ich auch als Schülerin gedacht, natürlich bin ich total schlau und ich bin voll talentiert und ich habe Klavierunterricht und dies und das. Und heute denke ich, naja, du hattest aber auch Eltern, die da richtig viel Geld in deine Hobbys reingepumpt haben und dich irgendwo hingefahren haben, damit du da irgendwie deine Noten lernst und so. [18:46] Also ja, ich finde es so in Retrospektive nochmal total interessant. Oder auch wenn ich alte Tagebücher lese,

denke ich, man, du warst auch schon echt manchmal so eine verwöhnte Uschi. Also ja, und deswegen finde ich das auch aus meiner eigenen Biografie heraus interessant tatsächlich.

Kathrin

Genau, und das ist so eine Frage, die mir natürlich hat. Also ich habe ja den Podcast gestartet auf, ehrlich gesagt, aus so einer bestimmten Wut über diesen Achtsamkeits-Hype. Ich habe den dann natürlich da auch zu kurz, wie soll ich sagen, zu kurz betrachtet. Der ist komplexer und paradoxer, als ich jetzt am Anfang gesagt habe. Das ist nicht nur eine neoliberale Technik. Aber es gab erst mal ein Gefühl. Also so, da muss ich jetzt mal reingehen. Und du hast jetzt so ein Buch geschrieben. Ich nehme an, dass du ein ähnliches Gefühl hattest, dass irgendwann so ein Punkt war, wo du gesagt hast, noch so ein Girlboss oder noch so für mich. Ich bin ja älter als du. Das waren in den 90ern die Krönung Lightfrau, die immer Krönung Light, Tschibo getrunken hat und blond und den ganzen Tag aktiv war und immer gut dabei aussah. Die hat mich damals auch schon wahnsinnig gemacht. Dass es irgendwie so einen Punkt gab, wo du gesagt hast, ich rüttel mich jetzt zusammen, dir ist Freizeit wichtig und schreib neben Vollzeitjob und anderen journalistischen Tätigkeiten noch ein Buch. Das ist ja auch eine Energie, die du aufgebracht hast. Was war das für ein Gefühl?

Nadia

[20:02] Also meine, ich glaube, ich glaube den Weg, den ich so gegangen bin und der jetzt wahrscheinlich auch paradox wird, also auch gerade mit diesem Buch. Andererseits muss auch irgendjemand diese Geschichten erzählen, so wie ich sie jetzt erzähle. [20:17] Ich glaube, mein Gefühl... Im Hinblick auf Lohnarbeit war schon relativ früh, boah, ich werde hier in meiner Komplexität als Person nicht abgeholt. [20:32] Also ich habe ja schon sehr früh auch angefangen zu arbeiten und im Studium auch wahnsinnig viel gearbeitet aus verschiedenen Gründen, die ich auch im Buch erläutere. Und habe während des Studiums immer gedacht, naja, das machst du jetzt alles. Und wenn du dann fertig bist mit dem Studium, dann hast du auch irgendwie so einen geilen Job, der dann das Nonplusultra ist und dafür hat man das dann alles gemacht. Und dann habe ich nach dem Studium meinen ersten Job angetreten und habe sehr schnell gemerkt, ach, das ist eigentlich genauso wie alle anderen Jobs, die ich gemacht habe. Das ist einfach nur ein Job. Es ist jetzt nicht so, dass das Unternehmen hier irgendwie sich wünscht oder erwartet oder denkt, dass ich hier wirklich meine Leidenschaften und Kompetenzen einbringen kann. Sondern es war klar, dies, das brauchen wir hier, das und das machst du. Und es war natürlich ein anspruchsvoller Job, keine Frage. Aber ich so, scheiße, ich habe ja auch eigentlich noch andere Interessen. Und ich habe gedacht, irgendwie, vielleicht kann ich mich noch anders einbringen. Und dann habe ich das auch ein paar Jahre versucht und auch über die klassischen Geschichten wie, ja, dann lasse ich mich jetzt nochmal befördern, vielleicht kann ich mich dann nochmal anders einbringen und dann wird alles, was ich so hier auf dem Tablett mitbringe, hat dann mal irgendwie einen positiven Nutzen und dann hatte ich aber auch gleichzeitig ganz viele Sachen, wo ich wusste, ja, die kann ich ja hier im Job sowieso nicht anwenden oder das interessiert auch keinen. [21:56] Und dann habe ich gedacht, gut, ich muss mir noch irgendwas anderes suchen, wo ich mich selbst so ein bisschen wiederfinde. Und das war halt Schreiben. Und so habe ich dann angefangen zu bloggen irgendwie 2010. Und das war sowieso eine Zeit, wo irgendwie jeder, jede angefangen hat zu bloggen. Also da kam ich zusammen mit meinen Bedürfnissen mit auch so einer bestimmten technischen Internetzeit. [22:20] Und dann war das anfangs auch einfach... Oder nicht nur anfangs, das war auch immer wieder der Versuch, okay, Themen, die ich nicht platzieren kann beruflich, kann ich dann aber da vielleicht nochmal irgendwie ansprechen. Weil ich ja auch immer dann auch schon feministisch irgendwie geschrieben habe oder auch eben mich politische Dinge umtrieben haben. Und ich brauchte das, glaube ich, so ein bisschen

als Katalysator. Und es war natürlich auch ein Hobby, also bloggen, das ist, andere gehen zum Sport, andere schreiben irgendeinen Quatsch ins Internet. [22:55] Aber wo ich dachte, naja, irgendwie habe ich das Gefühl, da kann ich das, was ich bin, noch mal anders ausdrücken. Und auf der Arbeit kann ich das nicht. Und ich habe auch irgendwie sehr schnell gelernt, beschlossen, festgestellt, egal welcher Job das ist, ich kann da immer nur so 30, 40 Prozent von mir so, also die werden da so abgefragt. Und ich habe gedacht, ja, eigentlich, irgendwann habe ich gedacht, das ist doch eigentlich voll okay. Also dann kann ich doch das so betrachten, dass ich einen Job mache, der mir Spaß macht. Der mich eben nicht bei allen meinen Interessenlagen und Passionen und so weiter abholen wird, denn das wird es nicht geben. Und ich mache halt nebenbei noch so ein bisschen was und dann fühle ich mich irgendwie ausgefüllt. Und es klingt immer so, oh Gott, das muss doch super viel Arbeit gewesen sein. [23:47] Jein, nein. Ich habe dann ja auch eine Missy-Kolumne jahrelang geschrieben. Das war eine Kolumne alle zwei Monate. Also ich sage mal, davon stirbt man jetzt nicht. Also auch ich nicht, auch wenn ich sage, man soll nicht so viel arbeiten. Und ich habe auch wirklich jahrelang immer auf diesem kleinen Level vor mich hingeschrieben. Also ich war nie so, dass ich dachte, und jetzt muss ich ein Buch schreiben und da muss ich das und da muss ich das so und so planen. Also ich war auch immer sehr, sehr schneckenhaft unterwegs und hatte da auch nicht so wirklich die Ambitionen, obwohl die Türen zum Literaturbetrieb sehr oft sehr weit aufstanden. Und ich war immer so, ja, musste eigentlich auch nicht. Und dann wurde es aber irgendwann konkret und ich habe die Anfrage bekommen, willst du nicht ein Buch machen und so, überleg doch mal. Und dann habe ich gedacht, ich kann doch genau darüber ein Buch machen.

Kathrin

[24:38] Ich wollte mal einmal über das Buch und so sprechen. Ich finde es interessant, was du bei der Lohnarbeit sagst, weil eigentlich nach meinem Verständnis ist es ja auch genau so, dass du Rollen hast bei der Arbeit. Und wenn du eine gute Arbeit hast, dann ist die Rolle geklärt und dann sind deine Vorgesetzten und du und auch die Welt draußen sich einig, was du für eine Rolle hast. Aber das ist sozusagen nicht deine gesamte Persönlichkeit. Also man erwartet ja auch, dass du bei der Arbeit bestimmte Dinge nicht tust, die du zu Hause im Privaten tust. Und ich habe das nämlich auch schon seit Längerem beobachtet, dass ich das Gefühl habe, Lohnarbeit wird so aufgeladen, als könnte man seine ganze Persönlichkeit dort einbringen. So sind ja auch die Bewerbungen. Wir brauchen dich und deine Leidenschaft und deine Persönlichkeit. Aber das stimmt natürlich nicht, weil die Persönlichkeit auch viel zu komplex ist, um sie in die Abläufe einzubringen. Also ist es nicht eigentlich so ein falsches Versprechen, das vielleicht auch sehr viele Führungsprobleme kreiert? Da denke ich jetzt manchmal drüber nach, weil überall höre ich nur, dass Leute wahnsinnige Probleme mit ihrer Arbeit haben und mit Vorgesetzten. Dass man seine Komplexität als Persönlichkeit einbringen könnte, einfach eine Lüge oder ein Märchen ist, das notwendigerweise nicht stimmt. Weil die Arbeit eben Reduzierung benötigt.

Nadia

[25:56] Also ich würde sogar so weit zu gehen, dass selbst das, was man in einer Ausbildung, Studium durchläuft und die berufliche Rolle, die man da irgendwie denkt, dass man sie dort lernt, dass das ganz wenig Anwendungsmöglichkeit hinterherfindet. Im Job. Also als ich Soziologie studiert habe und ich war ja Soziologin, also mit Leib und Seele und ich fand das alles total geil und dann hat man so ein, muss ich heute sagen, überkandideltes Studium und geht dann in den ersten Job und denkt, krass, das interessiert hier keinen, dass ich Foucault kenne. Und das hat mich echt irgendwie, ja, ich dachte so, ja, ich interessiere mich doch aber dafür und ich habe jahrelang dieses interessante Studium durchlaufen und jetzt brauche ich davon eigentlich ganz wenig nur in meinem Job, außer natürlich diese Kompetenzen des mir Dinge aneignens und Dinge selber lernens. Und ich gucke heute auch auf so gewisse duale Berufsausbildungen und ich gucke mir auch an, was meine jungen Leute in

der Ausbildung, in der Berufsschule lernen, denke, das ist es ja auch wieder. Die werden ganz viel von diesen Dingen, die sie da in der Schule machen, auch nicht für den Job brauchen. [27:08] Und das ist natürlich auch voll in Ordnung, weil diese Jobs kann es ja auch gar nicht geben. Also es geht nicht nur um die um die Persönlichkeit, sondern auch das, was einem während einer Ausbildung versprochen wird, was man dann irgendwann im Job machen kann. Ich habe auch bei Berufseinsteiger ganz oft das Gefühl, dass die zum Beispiel von der Universität kommen, sich jahrelang mit voll interessanten Sachen beschäftigt haben und das total geil ist und dann kommt so dieser dumpfe Aufprall von, oh, jetzt bin ich hier in so einem Job und mache da irgendwie Dinge so. Und die sind auch vielleicht nicht so intellektuell wie das, was wir in der Uni besprochen haben oder auch fachlich ganz woanders. Und es geht in Lohnarbeit-Settings ganz oft um andere Sachen. Wie teamfähig ist man? Wie flexibel ist man? Und so weiter und so fort. Und auf solche Sachen wird man ja oft auch gar nicht vorbereitet, sondern die lernt man dann auch wirklich im Job. Und ich hatte halt wirklich das Gefühl, krass, ich habe jahrelang dieses tolle Studium gemacht. Ich bin jetzt im Job und, Da kommt kaum irgendwas zur Anwendung. Also fange ich nochmal an zu schreiben. Weil von meinen ganzen Hobbys und so, gut, das habe ich dann auch geschafft, ein bisschen im Schreiben unterzubringen, hier Popkultur und so. Aber da war ja auch schon voll klar, dass so meine 100-Prozent-Facetten da sowieso nichts verloren haben. Und auf dem Sofa liegen kann ich im Büro ja auch nicht. Obwohl das auch zu meiner Persönlichkeit gehört. [28:38]

Kathrin

Aber das bedeutet, also wenn ich dann nochmal aufs Girlboss komme, dass das Girlboss sozusagen eine Frau ist, die ganz emphatisch diese Versprechungen des Persönlichkeitsausdrucks durch Arbeit nach vorne bringt und dann auch noch behauptet, das sei feministisch, weil man als Frau eben nach oben kommt und dann das System ändern könnte, was ja viele auch nicht getan haben. Also es gibt ja auch Geschichten, dass die sich nicht anders als ihre männlichen Chefs verhalten haben. und dadurch aber auch so eine Hustle-Culture, Grind-Culture, wie das heißt, dass sowas im Girlboss tatsächlich sich so zusammenfügt.

Nadia

Ja, und ich glaube auch so bei vielen Girlboss-Erzählungen ist ja auch dieses Selbstständigsein, Entrepreneurship, eigenes Unternehmen und so weiter und so fort. Und da denke ich, ja, ich kann schon verstehen, dass wenn man da eine eigene Sache hat, die gut läuft und sehr viel Selbstbestimmungsrecht und einfach Chef vom Laden ist. [29:43] Dass man da auch sehr starke Selbstwirksamkeitsgefühle hat. Und ich habe bei so Führungspositionen dann auch schon gedacht, okay, welcher Girlboss kann ich denn sein, wenn ich eine Angestellte bin oder eine angestellte Führungskraft? Also wo hat das Konzept dann schon seine Grenzen? und das heißt, ich glaube, dass die klassische Girlboss-Figur sowieso immer ja. [30:08] Immer so Frauen betraf mit ihren Erzählungen, die wirklich so non plus ultra Berufswege mit eigenem Business oder eben so CEO-Status in einem globalen Unternehmen. Also Dinge, die ja noch nicht mal die meisten Männer schaffen, für die dieses System ja eigentlich mal irgendwann sich ausgedacht wurde. [30:29] Und das hat ja immer auch so ein bisschen was von Rockstar-Leben dann vielleicht auch. Also ich meine, Sophia Amoroso war prominent, Sheryl Sandberg ist unfassbar prominent und man kennt ja eben auch diese Figuren oder auch InfluencerInnen, wo sich das dann so ein bisschen vermischt, Prominenz und eben Business-Erfolg. Und das sind ja dann sowieso nochmal so Biografien, die sind exceptional, das ist nicht für jeden gemacht. Wir können auch nicht alle Entrepreneure sein oder ein eigenes Business haben, sondern es ist einfach die Ausnahme von der großen Regel. und wie ist es eben, wenn Leute einfach einen normalen Job haben. Also, ne, und das ist ja einfach die Mehrheit.

Und ich auch eben so spannend fand, also ich verstehe auch dieses Jahr, ach, beruflich, da muss doch irgendwie mehr drin sein und dann geht es doch vielleicht noch höher, weiter, besser und noch eine Beförderung und noch irgendwie spannender und noch ein besserer Titel, also auch in so Angestelltenverhältnissen. Und ich habe gedacht, krass, dass es irgendwie fast schon obszön ist, wenn jemand sagt, ich finde meinen Job ganz cool, ich würde mich hier bis zur Rente einrichten. [31:39] Und es wird ja einerseits auch von einem erwartet, dass man langfristig sich in einem Unternehmen einbringt, aber gleichzeitig ist irgendwie der Mythos, nee, man muss dann auch irgendwie zusehen, dass man sich weiterentwickelt und dass dann auch was für einen bei rumkommt und dass man immer irgendwie am Ball bleibt. Und wenn man dann sagt, ich finde jetzt meinen Job irgendwie ganz gut und ich bleibe mal hier, dann wird das auch ganz oft als so Stillstand oder so bewertet.

Kathrin

Zufriedenheit, Zufriedenheit ist verdächtig.

Nadia

[32:07] Anspruchslosigkeit, Zufriedenheit. Das ist nicht sozusagen das Mindset, das man haben muss. Und ich glaube, gleichzeitig ist es aber ein Bedürfnis von ganz vielen. Also ich habe letztes Jahr mal mit einer Stiftung zusammengearbeitet und dann auch mich mit den Mitarbeiterinnen unterhalten, die alle so unfassbar befristete Verträge hatten, so irgendwie dann auch manchmal vier, fünf Monate oder so. Und das schon seit Jahren. Und eine sagte dann auch, ich hätte echt gern einfach mal so ein Büro, wo ich eine Kuschedecke habe und eine Wärmflasche, also wo ich mich ein bisschen drin einrichten kann. Und ich glaube auch, dass das auch ein Bedürfnis ist. Also eben die Sicherheit, Langfristigkeit, Planbarkeit. In der Wissenschaft ist es ja auch schon seit Jahren Debatte, dass Leute nirgendwo richtig ankommen können, weil sie immer irgendwie so auf gepackten Koffern sitzen müssen, um irgendwie die nächste Position zu erreichen. Und ich glaube eben, das Bedürfnis ist da und es wird eben teilweise in beruflichen Welten auch debattiert und auch irgendwie versucht einzufordern. [33:10] Und gleichzeitig sind wir aber immer noch dieses Mensch, Leute müssen aber auch gucken, dass sie sich nicht unter Wert verkaufen oder unter Wert beschäftigen oder unterfordert sind oder sich nicht weiterentwickeln. Und so eine grundsätzliche Unzufriedenheit fast schon so ein Kulturmoment geworden ist. Wobei ja die Realität einfach ist, Leute gehen normal arbeiten und wenn sie Glück haben, dass eine Stelle passt und sie da lange bleiben können, dass das ja auch sehr oft funktioniert und dass es dafür auch sehr gute Gründe gibt.

Kathrin

Also ich glaube, das war auch ein Teil, der mich bei meiner ersten Lektüre befremdet hat. Das muss ich zugeben, einfach dieses Hä, das soll alles sein? Also dieses keine Ambitionen haben, da können wir ja drauf kommen. Du schreibst das nämlich auch, dass du deine Ambitionen aufgegeben hast. [34:06] Und klar, aber du hast ein Buch geschrieben, das ist ja auch eine Ambition. Aber du sagst, du hast die Ambitionen nicht bei der Arbeit, sondern bei den Dingen, die dir Spaß machen. Ist das der Unterschied?

Nadia

Also ich glaube, dass ich generell schon Antrieb habe und ich glaube, dass Antrieb und Ambition zwei verschiedene Sachen sind bei mir oder generell vielleicht auch. Also ich habe nicht den Ehrgeiz, dass ich immer Erfolg haben muss, sondern ich habe eher den Ehrgeiz, dass ich hinter den Dingen, die ich mache, dass ich da dahinter stehen kann. Also ob das jetzt irgendwie im Dayjob oder beim Schreiben, da war es nie irgendwie mein Bestreben, boah, wie kann ich hier weiter nach oben und wie kann ich hier weiter vorwärts und wie kann ich irgendwie das Business besser vorantreiben, sondern mein Ehrgeiz war immer, oder mein Antrieb, so. Ich möchte irgendwie was mit der Welt teilen, was mich beschäftigt und Leute finden, die das vielleicht ähnlich sehen oder Bock haben, irgendwie in Austausch zu treten. Und ich glaube, dass das Schreiben auch ganz viel damit zu tun hat, dass man irgendwie Leute sucht, die dieselben Gedanken haben wie man selbst. Und das ist ja auch ganz oft so introspektives Arbeiten. [35:22] Und den Antrieb habe ich schon. Und ich mache ja auch die Sachen, die ich mache, sehr gerne und ich bin ja auch teilweise dann auch viel beschäftigt und so, aber ich habe nie gedacht, ich muss jetzt irgendeine Treppe hoch oder ich muss das und das und das erreichen, sondern ich bin immer schon glücklich gewesen und immer noch glücklich damit, wenn ich sagen kann, irgendwie mein Alltag läuft gut, ich kann interessante Dinge machen und das ist natürlich auch super privilegiert und wahrscheinlich hat das auch mit Erfolg zu tun. Klar, und dann kann man das so einfach sagen, aber dass ich irgendwie denke, solange ich irgendwie das Gefühl habe, ich bin stabil, finanziell, menschlich, emotional und ich kann halt einfach so ein paar Ideen verfolgen, die mir Spaß machen und die mich beschäftigen, dann finde ich das schon in Ordnung. Und dass da jetzt ein Buch bei rausgekommen ist, das ist schon klar, das ist klasse und so. Und das hatte ich aber auch jetzt ehrlich gesagt nicht so geplant. Und ich bin ja noch nicht mal dabei, das nächste Buch zu schreiben.

Nadia

Du musst dich nicht rechtfertigen, weil du ein Buch geschrieben hast.

Kathrin

Ja, also genau, aber ich habe immer das Gefühl, wie erklärt man das den Leuten dann denn doch? Also ich finde auch gerade dieser, ich finde es ganz interessant, dieser Autorinnenberuf. Also das ist wirklich...[36:35] Ich habe das letztens nach offener Lesung irgendwie gesagt. Ich finde, jetzt, wo ich da auch mehr mit unterwegs bin, ich merke immer wieder, das ist ein Beruf, der wurde mal konzipiert für Leute mit Geld sozusagen. Das merkt man immer noch. Also ich finde auch diese Literatur- und Kulturbubble total interessant. Und denke mal, ja, das ist schon irgendwie, ich bin dann doch eher so eine Ackermaus, die dann nochmal irgendwie ein bisschen hacken geht im Büro. Und ich frage mich auch mal, woher kommt das denn? Wieso kannst du denn das eine nicht so ein bisschen ablegen und dich mal auf die andere Sache konzentrieren? Aber ich habe das Gefühl, ich brauche irgendwie beides. Ich brauche so diesen Alltag, den ich berechnen kann, sinnvolles Arbeiten und auch natürlich Sicherheiten. [37:20] Und dann eben nochmal so den Rest, den ich nochmal so rausballern kann, aber zu meinen Bedingungen und in meinem Tempo.

Kathrin

Aber es klingt auch so, als würdest du den Prozess, als sei dir der Prozess wichtig und nicht die Position.

Nadia

Ja, total. Also ich predige das, wie gesagt, von einem sehr privilegierten Ross. Aber ich mag den Weg. Ich muss nicht irgendwo ankommen, sondern ich finde mein Leben so schon spannend und auch das, was eben so ungeplant auf mich einprasselt. Und dass ich da auch vielleicht das Glück habe, dass ich die Fähigkeit habe, sehr im Moment irgendwie zu leben oder so in gegenwärtigen Momenten. Und ich deswegen auch nicht immer so zukunftsorientiert dann, also was heißt zukunftsorientiert, nicht aufwärtsorientiert irgendwie. [38:19] Schon lange nicht mehr das Gefühl, ich muss irgendwo hin, wo ich nicht bin. Und das ist ein sehr schönes Gefühl. Und das wollte ich vielleicht auch so ein bisschen teilen, weil ich das Gefühl habe, das wird selten gemacht. Und mir sagen auch immer ganz viele, die mein Buch gelesen haben, gerade auch eben jüngere Personen oder auch gerade jüngere Frauen, boah, danke für dieses Buch. Das hat mir ganz viel Last von den Schultern genommen, weil ich immer dachte, ich muss doch jetzt. Oder wenn mein Studium fertig ist, muss ich doch jetzt und so. Aber eigentlich wollte ich das auch nie. Und jetzt habe ich irgendwie dein Buch gelesen und mir geht es besser. Und ich kann einfach ein Normalo sein. Und ich glaube, das war auch so mein Antrieb dabei.

Kathrin

Also du stehst so ein bisschen am Spielfeldrand und guckst dir die ganzen aufgeregten Menschen an, die hin und her rennen und behaupten, sie müssten irgendwas erreichen. Und sagst so, es gibt doch gar nichts zu erreichen eigentlich. [39:09] Oder nicht? Du guckst jetzt so ein bisschen, als wäre das nicht ganz was.

Nadia

Also ich, am Spielfeldrand nicht. Ich bin ja auch wie so ein Trainer, der die jungen Leute da hat. Und ich merke also auch in den letzten Jahren, ich mache das 15 Jahre schon in der Jugendbruchshilfe. Und ich habe natürlich auch verschiedene wirtschaftliche Zeiten miterlebt und auch Arbeitsmarktveränderungen. Also ich bin irgendwann gestartet, da hatten wir noch diese berühmten 5 Millionen Arbeitslosen. Und jetzt sind wir irgendwie bei Fachkräftemangel gelandet. Und interessanterweise habe ich das Gefühl, dass junge Leute heute einen viel stärkeren Druck haben als damals. Obwohl, als ich so 2007 angefangen habe, ich viele noch begleitet habe, die dann wirklich 100, 200 Bewerbungen geschrieben haben. Das macht heute kaum noch jemand. Also heute ist es, manche bewerben sich irgendwie per WhatsApp oder füllen Zettel aus oder so. Also man wird wirklich vom Fleck weg engagiert und trotzdem führt das auch manchmal dazu, dass viel mehr Druck entsteht, weil ja eigentlich viel mehr Möglichkeiten da sind und die Angst da ist, ich entscheide mich für das Falsche oder dann gefällt mir das nicht. [40:22] Und ich muss doch aber auch jetzt hier irgendwie, wenn ich frage, was möchtest du gerne machen, dass viele sagen, ich möchte einen Job, der sicher ist. Also ich möchte nicht das machen, was irgendwie mein Berufswunsch ist, wobei ja jeder Berufswunsch heutzutage erfolgsversprechend eigentlich ist, weil es überall den Mangel gibt, sondern dass geguckt wird, ich möchte in einer Firma arbeiten, die nicht pleite geht. Ich möchte da irgendwie übernommen werden. Ich möchte Sicherheiten. Ich sehe auch, dass junge Leute ganz anders heutzutage funktionieren. Ich sehe das auch im Internet. Wir haben gestern im Vorgespräch du und ich über meinen Wasserbecher gesprochen. Ich habe ja auch diesen 1,2 Liter Stanley-Quenscher-Wasserbecher. Und ich finde dieses Wassertrinken bei jungen Leuten, auch im Internet, wenn dann da 18, 19-jährige Mädchen von ihrer Morgenroutine erzählen und sich erst mal hydrieren, wo ich denke, krass, ich kenne auch Jugendliche, die sind mit einer 1,5 Liter Colaflasche durch die Gegend gelaufen. Also ich glaube, wir alle, wir alle.

[41:21] Wir sind jetzt gerade in so einem Late-Stage-Kapitalismus, wo wir uns auch selber vermessen und disziplinieren und irgendwie auch so ein bisschen berechnen. Ich muss so und so viel trinken und dann muss ich so und so viel Eiweiß essen und dann muss ich irgendwie noch so und so viel Magnesium nehmen und so und so lange sollte ich zum Sport gehen. Also dass das auch etwas natürlich mit unserer Gesellschaftsform zu tun hat und wie funktionsfähig wir darin sind oder sein können und dass wir auch natürlich dann diese Verhaltensweisen viel auch im Privatleben haben, um produktiver zu sein. Und das aber auch verhindert, dass wir uns nicht nur mit uns selbst beschäftigen und was wir eigentlich möchten und was wir eigentlich noch so, keine Ahnung, will ich mal ein Bild malen, will ich mal irgendwie Quatsch machen vielleicht, irgendwas basteln oder so, aber auch Gemeinschaft verhindert. Also ich habe letzts noch eine Grafik gesehen, wie sich so verändert hat, wie viele Menschen man privat trifft. Die war, glaube ich, aus den USA und es war halt so ein Graf, wo von 2004 bis 2024 das rapide nach unten gegangen ist in allen Altersgruppen. Und ich so, krass, aber man hat ja auch keine Zeit. [42:33] Also man arbeitet, man hat irgendwie einen Anspruch im Haushalt, man kocht dann vielleicht noch vor, man muss einkaufen, man hat so viele Dinge zu erledigen, dass andere Dinge hinten überfallen. Und oft sind es eben die Dinge, die vermeintlich nicht dazu führen, dass sie einem das Leben erleichtern oder irgendwas vorbereiten oder irgendwas preppen oder, oder. [42:56] Sondern die Sachen, die unkontrollierbar sind, das ist dann auch vielleicht eben Menschentreffen oder zu sagen, ich setze mich hier mal hin und male ein Bild und gucke mal, was bei rumkommt. Sondern dass man dann vielleicht doch immer eher die Tätigkeiten vorzieht, die irgendwas bringen.

Kathrin

Das ist ganz interessant, weil ich hatte ja im Podcast Greta Wagner, Die hat so über den buddhistischen Geist des Kapitalismus analog zum protestantischen Geist des Kapitalismus gesprochen. Und die sagt, dieser Fokus auf Achtsamkeit hat auch genau was damit zu tun, dass man festgestellt hat, die äußeren Ressourcen sind endlich und jetzt steigt man ins Individuum ein und versucht, die unendlichen Ressourcen des Individuums qua solcher Produktivitätstechniken, die sich dann als Achtsamkeit tarnen, sage ich mal, auszuloten. Also das würde ja dann genau anschließen zu dem, was du gesagt hast.

Nadia

100 Prozent. Ich kenne das ja selber, ich habe ja auch so eine Meditationsmatte mit diesen Stacheln. Finde ich auch super geil, da drauf zu liegen und man produziert tatsächlich Endorphin oder sonst was. [44:02] Aber man hat diese ganzen neuen Angebote, mit denen man konfrontiert wird oder diese neuen Techniken, die ja so gut sein sollen. Und die sind bestimmt auch nicht schlecht, aber ich finde auch, dass das Stress macht. Dass man denkt, ich müsste heute noch meditieren und dann müsste ich auch eigentlich noch mal einen Podcast anhören und dann müsste ich vielleicht noch mal irgendwie ein bisschen lesen. Und ich denke immer so krass, früher, also vor allem so als Teenager, als ich mich selber noch nicht so diszipliniert habe, habe ich einfach ein Buch gelesen oder habe ich einfach irgendwie einen Film geguckt. [44:36] Und jetzt denke ich immer, krass, was ist der Wunsch von mir oder wo ist die Idee, dass mir das noch helfen kann, dass ich meine Zeit besser nutze oder dass ich entspannter bin oder dass ich nicht mehr so fertig bin. Und das ist natürlich auch immer eingebettet, auch in so konsumistische Zusammenhänge sehr oft. Trotzdem, auch wenn es um Achtsamkeit geht. Und gleichzeitig sind es auch wieder Ressourcenfresser, weil die auch irgendwie Zeit, Planung und so weiter erfolgen. Und ganz oft sind es eben auch Dinge, die man alleine macht. Und das finde ich halt auch so interessant, dass ganz viele von diesen Achtsamkeitstechniken Dinge

sind, die man irgendwie alleine macht, für die man sich zurückzieht. [45:17] Und da frage ich mich nämlich auch manchmal, krass, was macht es denn nochmal mit der Gemeinschaftung? Und es geht eben nicht darum, es wird ja ganz oft nicht gesagt, Mensch, geh doch nochmal ein paar Mal öfter zu Oma und Opa und ess dann Kuchen. Vielleicht ist das auch Entschleunigung.

Kathrin

Nee, das ist ein guter Punkt. Und du hast in deinem Buch, weißt du auch, Wir müssen auch gleich noch über die Faulheit sprechen. Aber jetzt erst mal bezeichnest du das als neoliberalen Perfektionismus, beziehungsweise du zitierst Karen and Hill, das sind zwei britische Psychologen, die auch genau das sagen, was du gerade gesagt hast und sagen, es ist neoliberaler Perfektionismus und Leute fühlen sich deshalb schlecht. Und da wäre meine Frage, es ist jetzt auch eine große Frage, aber aus deiner Perspektive, was bezeichnest du als Neoliberal? Du hast ja gerade schon Late-Stage-Capitalism gesagt, also vielleicht kannst du ein bisschen sagen, von welcher ökonomisch-kulturellen Perspektive aus du da argumentierst und warum das zu so einem Perfektionismus führt.

Nadia

[46:25] Also um Kapitalismus und Neoliberalismus voneinander abzugrenzen, also würde ich sagen, Kapitalismus ist so natürlich auch ein, Kapitalismus organisiert im Prinzip, wie unsere Wirtschaft funktioniert und Neoliberalismus ist so der Rückwurf aufs Individuum in diesem ganzen Setting zu funktionieren und beides ist ja auch fast zeitgleich irgendwie aufgekommen. Also klar, es gab auch frühkapitalistische Entwicklungen, die noch lange, lange bevor Neoliberalismus das erste Mal als Begriff aufgetaucht ist. Aber Neoliberalismus ist ja eher so, wie bewege ich mich in diesem Kapitalismus? Oder beziehungsweise, wie hätte man gerne, dass Leute sich bewegen im Kapitalismus? Und in dem Sinne ist unser neoliberales System ja darauf ausgerichtet, dass eben dieser Kapitalismus auch vielleicht bestmöglich funktionieren kann. Oder das ist der Wunsch dahinter. Und wir alle sind geprägt von neoliberalen Ideen, selbst wenn wir das blöd finden. Aber so Leistungszwänge, dass eben gearbeitet werden muss, dass man irgendwie auch da seinen Weg finden muss. Also niemand ist davon frei. Ich bin davon auch nicht frei. [47:41] Und ich habe mir eben die Frage gestellt, okay, wenn das denn eben so ist und ich eben auch in diesem System existiere und da natürlich auch ein bisschen mitmache, war anfangs vielleicht auch meine Motivation zu gucken, okay, wie kann man sich da gemütlich einrichten? Die Antwort ist gar nicht. Man kann sich immer gut einrichten, wenn man privilegiert ist. Es sind aber nicht alle so. Das ist so eine schlechte Nachricht. Und die Versuche, so nicht neoliberal zu machen. [48:17] Also beziehungsweise die Diskurse gibt es dazu, die das kritisieren und die eben auch andere Angebote machen. Aber die Gesellschaft ist immer noch neoliberal organisiert. Und da hängen wir halt alle irgendwie mit drin. Und da hängt auch immer natürlich das Versprechen mit drin, dass wenn man eben individuell die richtigen Entscheidungen trifft und alles richtig macht, dann ist alles tutti paletti. Und das ist natürlich eben genau dieses Falschversprechen. Und ich glaube aber generell, dass wir eben im globalen Norden in Gesellschaften leben, die halt ganz viel eben auf so Wettbewerb, Konfrontation und Individualisierung setzen, dass wir da auch langsam an den Punkt kommen, wo es unangenehm für viele wird. Also ob ich mir irgendwie angucke, wie im Internet debattiert wird oder wie isoliert sich manche Leute fühlen oder wie unzufrieden Menschen auch eben sind und denken, ich mache alles falsch, ich mache alles richtig, ich trinke nicht genug Wasser und ich bin bei der Arbeit auch irgendwie nicht da, wo ich sein sollte. Ich glaube, dass das auch so ein Grundflimmern ist, das wir gerade haben. Also dann noch in Angesichts der vielen Dinge, schlimmen Dinge, die in den letzten Jahren passiert sind oder passieren, so Zeitenwenden, Also so Sachen wie Corona oder Kriege oder Klimakatastrophen.

[49:40] Dass das gerade so ein Gemenge ist, wo viele Leute sich nochmal Fragen stellen. Und das kann alles sein. Also das kann von Gesellschaftskritik bis hin eben so zu Schwur und Verschwörungstheorien natürlich alles sein, weil das vielleicht auch gerade nicht mehr so richtig passt. Obwohl das immer noch das ist, was gepredigt wird.

Kathrin

[50:03] Aber das ist sozusagen, ich habe hier auch mit der Philosophin und Ökonomin Lisa Herzog gesprochen, die hat so ein Buch über Liberalismus geschrieben, weil sie gesagt hat, sie will den Begriff verteidigen gegenüber den Neoliberalen und sie weist eben auch ganz stark, wie du jetzt hin auf so eine konkurrenzgetriebene Marktförmigkeit und eben dieses Programm der ständigen Selbstoptimierung hin. Also während in frühen Zeiten Konkurrenz begrenzt war, zwei Menschen bewerben sich um die gleiche Stelle, ist die jetzt so vollkommen ausgeweitet? Ist mein Wohnzimmer Instagram-tauglich? Habe ich fünf Kilo zu viel? Ist mein Kind klug genug in der Schule? Trinke ich genug Zitronenwasser? Könnte ich nicht mehr meditieren? Also diese totale Ausweitung, die dann natürlich auch zu einer Erschöpfung führt.

Nadia

Da würde ich zustimmen und ich würde auch sagen, dass das, also diese Phänomene, meine Wohnung muss so und so aussehen, ich muss irgendwie die und die Dinge hier haben oder ich muss den und den Kaffee haben oder ich muss die und die organischen Orangen aus Spanien bestellen. [51:10] Ich glaube auch, dass das auch Distinktionsprozesse sind. Und zwar, dass sich eben Mittelklassen oder sich auflösende Mittelklassen. [51:21] Dass sie damit auch ihre Loyalität nach oben performen. Und da will ich mich selber gar nicht von frei machen. Also ich habe hier auch irgendwie die Chemex-Kaffeekanne und ein Kartell-Nachtschränkchen und so. Und wenn ich da mal ganz genau auf mich selber gucke, dann sind es auch schon so Distinktionsprozesse. Und ich meine, der Lagerlogistiker, der irgendwie zwölf Stunden am Tag die Amazon-Pakete schleppt, der kommt nicht nach Hause und fragt sich, soll ich mich noch auf meine 150 Euro Blumenfeld hier Meditationsmatte legen oder, keine Ahnung, irgendeinen organischen Tee trinken, der hier im Schrank steht. Sondern das sind ja auch immer Dinge, die bestimmte Leute machen oder machen können oder die Zugang dazu haben. Und da würde ich schon sagen, das ist auch ganz oft der Versuch, sich abzuheben von etwas anderem. Und zwar vielleicht auch von etwas, dem man sehr viel näher ist, als man glaubt, aber man guckt in die andere Richtung. Und ich glaube, dass eben viele von diesen Entspannungs- und Achtsamkeitsangeboten und die wirken ja auch immer schon so fluffig und flauschig und das ist so, dass ich denke, ja, das hat auch was mit einer Abgrenzung nach unten und einer Orientierung nach oben zu tun. Das hört sich jetzt so hart an, aber ich bin da auch ganz selbstkritisch und ich glaube, das spielt da auch ein bisschen mit rein und ich glaube, dass das eben in brisanteren Zeiten, wo alles so ein bisschen unsicherer ist. [52:47] Dann auch vielleicht nochmal weiter hochgespült wird.

Kathrin

Nee, da bin ich dabei, da stimme ich zu. Ich meine, flauschig ist jetzt so ein Stichwort, dass wir uns mal langsam vom Girlboss und dem ganzen Phänomen oder dem Umfeld, in dem es sich bewegt oder

was es so personalisiert, zum Anti-Girlboss bewegen, weil du bist ja das Anti-Girlboss. Was ist denn ein Anti-Girlboss in diesem Zusammenhang?

Nadia

Also eine im besten Sinne eine Frau eine weiblich gelesene Person, die macht, was sie will ohne dass sie. [53:29] Eine Person, die macht, was sie will. Punkt. Und ich glaube nämlich, dass das ganz oft nicht vorgesehen ist für Frauen oder für weiblich gelesene Personen oder für Flinta [53:41] Sondern dass immer noch verbreitet ist, Frauen müssen funktionieren, liefern, verantwortungsvoll sein, sich irgendwie kümmern um Leute und können eben nicht mal irgendwie von Freitags bis Sonntags im dreckigen Unterhemd mit einer Bierdose vorm Computer irgendwie schimmeln. Das ist nicht vorgesehen für Frauen, sondern da muss immer noch was dahinter stecken. Das geht so weit, dass das bis in Vergnügungen reinreicht. Also als letztes Jahr der Barbie-Film im Kino lief und so unfassbar erfolgreich war und so ein bisschen das Barbie-Revival war, kam ja ganz oft so, oh nein, Mattel ist ein kapitalistisches Unternehmen und Barbie-Puppen ganz problematisch haben den Körperbau. Warum denken jetzt so viele Leute, dass Barbie so toll ist oder vielleicht sogar feministisch oder oder und ich fand das so interessant, dass ich dachte, krass, warum wird denn jetzt so verschärft diskutiert? [54:38] Niemand käme und würde sagen, Batman ist aber ein ganz problematisches Vorbild für Männer, ne? Der hat Bauchmuskeln und ist reich, also der fährt schwarze Autos, also und ich hab gedacht, selbst das, selbst so harmlose Popkulturvergnügen wie Barbie muss man dann nochmal irgendwie rausholen und sagen, das hat jetzt nicht so den höheren Sinn, also Also das ist ja noch nicht mal ein feministisches Spielzeug. Also bitte nein. Obwohl es natürlich auch feministischen Lob gab für den Film und so auf jeden Fall. Aber ich habe gedacht, krass, dass ich da immer so drauf gestürzt werde. Und es gibt eben diese Bewertungslogiken ganz oft für...[55:13] Männer nicht. Und es ist als Frau auch tatsächlich, und ich merke das ja auch selber, so wie ich sozialisiert worden bin, natürlich habe auch ich jahrelang gedacht, boah, wenn ich mich jetzt hier vor den Fernseher pflanze und irgendwie, keine Ahnung. [55:31] Der Bauch hängt raus und keine Ahnung, irgendwie ist das vielleicht nicht so richtig oder irgendwie ist das sowas, was ich nur so geheim im Privaten machen kann und vielleicht stimmt irgendwas mit mir nicht. Und man weiß aber auch, ja, vielen anderen im privaten Umfeld geht es genauso. Also wenn ich mit Freundinnen schreibe, dann ist es ganz oft, was hast du gemacht? Boah, gar nichts mehr. Ich bin ab auf der Couch und dann war Ende Gelände. Und das heißt, man weiß ja schon, was man selber tut, was andere tun. Und gleichzeitig ist es aber auch nichts, was man so gerne nach außen präsentieren möchte. Als ich das Buch geschrieben habe, habe ich gedacht, Mensch, das ist schon brisant. Wenn du jetzt sagst, du findest es irgendwie so geil, so planlos durch den Tag zu hangeln als Frau, dann noch mit migrantischem Hintergrund und so weiter und so fort. Aber ich finde das wirklich geil. Also wenn ich nichts vorhabe und nichts auf dem Zettel habe, am besten noch irgendwie ganz lange im Schlafanzug bleiben oder noch besser einen neuen Schlafanzug anziehen und irgendwie selbstbestimmt die Zeit verbringen. Und das kann auch was Produktives sein. Aber so, dass es das ist, was ich im Moment möchte. Und mich da nochmal hinlegen und Nickerchen machen und keine Ahnung. [56:48] Dass ich fand krass, dass wir da nicht darüber öfter sprechen. Und dass ich das Thema bearbeite mit dem Thema Arbeit. Es geht ja einfach um selbstbestimmte Zeit am Ende auch. Und was mache ich mit dieser Zeit, die ich noch habe? Und wo kriege ich diese Zeit vielleicht noch her? [57:07] Und dann ist es eben ja wahrscheinlich auch, indem ich eben nicht 70 bis 80 Stunden pro Woche arbeite oder indem ich irgendwie mich nicht schlecht fühle, wenn ich aufstehe, Kaffee trinke und dann nochmal schlafen gehe oder sowas. Und das ist dann eigentlich vielleicht das, was ich da bearbeiten wollte und immer noch bearbeite, weil es ist ein ständiger Prozess, auch mit diesem Buch unterwegs zu sein und man lernt nochmal viele Dinge über sich selbst. Aber Frauen, die selbstbestimmt leben und das machen, was sie möchten und eben

nicht in so einem patriarchalen, kapitalistischen, vielleicht noch heterosexistischen Zusammenhang, da wollte ich näher dran. Und das ist auch etwas, was ich bewerben möchte.

Kathrin

[57:54] Also ich finde das total spannend, weil wie gesagt, ich habe damit ja auch immer noch meine Schwierigkeiten. Also ich merke tatsächlich tagelanges Serien gucken, also mir selber zu erlauben und dann noch zu sagen, okay, das ist vielleicht sogar subversiv. Das klingt für mich ganz spießig wie aus den 80ern nach ungesunder Freizeitaktivität. Und ich habe dir das auch in der E-Mail geschrieben und da hast du mir geantwortet, das wollte ich kurz zitieren. „Ich bin in den 80er und 90er Jahren aufgewachsen und auch damals gab es schon die falschen Freizeitaktivitäten. Zu viel Fernsehen, irgendwann zu viel Internet und im Studium habe ich mich ganz oft verurteilt, weil ich oft lieber Romane gelesen habe als soziologische Fachliteratur. Und ich glaube, das ist auch ein neoliberale Tool, dieses Gefühl, es gäbe ständig etwas Besseres, das man tun könnte, sollte. Und das fand ich total interessant. Da hast du mich sofort abgeholt, weil ich dachte, ich habe auch so ein riesiges Über-Ich, das mir ständig sagt, was ich Besseres tun sollte. Und das erschöpft mich selber auch.“

[58:57] Also es geht darum, und dann merkt man aber, wie stark das ja, Scham ist ja das Gefühl, wenn die Ich-Realität nicht mit dem Ich-Ideal zusammenpasst, dass das natürlich, was du jetzt offen beschreibst, bei ganz vielen Menschen Scham besetzt ist. Nämlich, ich bin lieber faul auf dem Sofa, als Apfelmus einzukochen, wenn die Äpfel gerade fallen.

Kathrin

Ich fand auch sehr schön, gestern haben wir ja schon mal gesprochen, als du noch mal über das Kastanien sammeln und so weiter gesprochen hast. Und das ist ja eine Perspektive, die mir auch so fehlt, so Mutter sein. Also ich kenne es von jungen Geschwistern. Aber ich fand es so ein gutes Bild.[59:32] Das ist ja fast schon immer eine romantisierte Vorstellung von, das ist das, was ich jetzt machen könnte und sollte. und dann geht es mir total gut. Du hast es so schön beschrieben. Wie hast du es nochmal...

Nadia

[59:43] Dass man halt, wenn man ein kleines Kind hat und überall ist es Herbst und alle gehen rotbackig Kastanien sammeln und machen dann Kastanienmännchen und haben eine glückliche, sinnvolle Draußen-, also Outdoor-Freizeitaktivität und stattdessen hängt man vor Kika mit Gummibärchen. Das war so meins, glaube ich. Das habe ich sehr oft erlebt und ich habe mich sehr oft schlecht gefühlt, wobei ich glaube, mein Sohn hat sich besser gefühlt vor Kika als mit mir im Wald Kastanien sammeln. Aber trotzdem fühlte ich mich wie eine schlechte Mutter.

Kathrin

Ja, und ich glaube, dass irgendwann auch die Nostalgie dann diese Momente, wo man Kika geguckt hat, mit Gummibärchen auch nochmal umwandelt. Weil ich finde es so interessant, ich bin heute ja in einem Stand, wo ich dachte, boah, früher, da habe ich noch richtig viele Filme geguckt. Richtig tolle Filme. Das schaffe ich heute auch schon gar nicht mehr. Weil ich ja Filme immer mit Unterbrechung gucke, weil ich dann irgendwas auf dem Handy oder nicht am selben Tag oder so. Und ich habe ja damals die Filme geguckt, um mich von anderen Sachen abzulenken, die ich, eigentlich Hausaufgaben oder was auch immer. [1:00:46] Und ich habe jetzt auch die Zeit, dass ich denke, Mensch, ich habe so viel gelesen, ich habe so viele Romane gelesen und so. Und ich denke so, ja, aber als du die gelesen

hast, hast du dich auch scheiße gefühlt, weil du dachtest, du musst eigentlich was anderes machen. Und das finde ich so spannend, dass man mit diesem Gefühl rumläuft, alles, was ich mache, ist nicht das Richtige im Moment, sondern eigentlich wäre was anderes dran. Aber man wird ja nie den Zustand erreichen, wo man sagt, das war jetzt genau das Richtige. Es sei denn, man muss irgendwie super richtige Orga-Geschichten erledigen. Aber man hat diese Vielzahl von Möglichkeiten, die angeblich alle besser sind, aber sie sind es ja nicht. Und ich glaube, das ist so diese Grundprogrammierung, mit der wir so rumlaufen müssen. Du musst eigentlich dies und du musst eigentlich das. Also wie mit so Schuldgefühlen oder so. Obwohl das Leben ja eigentlich doch schön ist. Immer produktiv.

Kathrin

[1:01:40] Ja, und dann verstehe ich auch, du schreibst in deinem Buch, seit ich beschlossen habe, dass Auszeiten nicht nur angenehm, sondern auch wunderbar subversiv sind, nehme ich sie mir öfter. Und du beschreibst dann von deinem Flauschbademantel und dann wäre nämlich die Frage, du hast es eigentlich beantwortet, ich stelle sie einfach stumpf trotzdem. Was ist an einem Abend im Flauschbademantel auf der Couch mit Netflix subversiv? Und vielleicht die Frage dazu für eine Frau.

Nadia

Also das Subversive ist, dass man seinen Bedürfnissen folgt und dass man sich das einfach rausnimmt. Aber natürlich, das muss ich auch sagen, natürlich ist es gleichzeitig nicht so, dass damit dann der Kapitalismus direkt abgeschafft ist oder, keine Ahnung, Ungerechtigkeiten oder oder. Sondern der erste Schritt ist erst mal zu gucken, wie wollen wir Frauen eigentlich leben und was wollen wir eigentlich machen? Und wann lassen wir uns doch mehr herausnehmen, als wir gerade tun? Weil ich finde, es geht noch mehr als ein Abend im Flausche Bademantel auf Netflix. [1:02:45] Man kann ja noch mal richtig in Verweigerungshaltung vielleicht kommen, indem man vielleicht Männer dezentralisiert oder sich auch wirklich noch mal damit auseinandersetzt, auch in Communities oder Gruppen. Was wäre irgendwie denkbar als Lebensform? Und ich habe... [1:03:06] Ich habe mal eine Nachbarin gehabt, die ist leider verstorben. Die ist im höheren Alter mit ihrem Mann hier eingezogen. Hatte ein sehr bewegtes, wohlhabendes Leben hinter sich. Und die landeten dann irgendwann bei uns im Haus. Und sie und ich haben uns ein bisschen angefreundet. Und die war halt total abgeklärt. Also die hat ihr Leben gelebt, hatte viel erlebt. Und die sagte immer, mein Mann ist super, ich würde nie wieder heiraten. Also wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich mit Frauen auf den Bauernhof ziehen. Oder die hat immer von so Utopien gesprochen, die sie in Retrospektive so hatte, wenn sie auf ihr Leben zurückgeblickt hat. Das ein sehr erfolgreiches Leben war, also privat, beruflich alles Prick, wie sie immer gesagt hat. Und ich habe gedacht, ja, also du musst der Frau zuhören, weil die wird schon wissen, wovon sie redet. Und eigentlich ging es immer darum, dass eigentlich ja auch ein anderes Leben möglich gewesen wäre, auch in einer anderen Aufstellung. [1:04:07] Aber das eben nicht gemacht wurde, weil Anforderungen sind halt so und so. Und wenn die mir von ihren Utopien erzählt hat, habe ich gedacht, das ist eigentlich so interessant, weil das macht man so selten. Man hat immer das Gefühl, A, B, C, 1 plus 1 gleich 2 und 3, das muss irgendwie so und so weitergehen. Und dann guckt man vielleicht irgendwann zurück und denkt, war das so, würde ich das Leben nochmal so leben? Und ich meine, am Ende ist es ja Hanebüchen. Man würde ja immer sagen, das und das würde ich anders machen. Aber ich fand es immer spannend, eben diesen Utopien zuzuhören. [1:04:38] Und so mein Anspruch wäre eben, oder nicht mein Anspruch, sondern die Rolle, die ich bewerben möchte, ist eben die Frau, die sich da rauszieht. Und dann eben guckt... Und vielleicht nicht nur individuell, sondern auch in einem Rahmen von

Gemeinschaften. Wie kann man denn sonst leben? Ich will damit auch nicht sagen, ja, alle müssen jetzt auf den Bauernhof ziehen und da in der Kommune wohnen. Kinder, das finde ich ganz schrecklich. Ich will nicht irgendwie auf einen Bauernhof ziehen und dann da irgendwie... Aber wie kann man sein Leben gestalten und wie möchte man das? Und auch vielleicht eben, welche Person ist man eigentlich? Und welche Wünsche hat man eigentlich? Weil ich glaube, das wird einem nämlich abtrainiert. Damit man eben in diesem System funktionieren kann und wie kann man sich das ein bisschen zurückholen. Und da gehört es natürlich auch dazu, seine Bedürfnisse zu achten und denen auch mal radikal zu folgen. Und faul zu sein und Tag zu träumen, sowas, um überhaupt die Kraft zu finden, solche Utopien zu entwickeln.

Kathrin

Und ich meine, man braucht wahrscheinlich Verbundenheit mit anderen Frauen, darüber ist ja, glaube ich, auch das neue Buch von Franziska Schutzbach. [1:05:54] Weil man natürlich sonst, also man braucht ja irgendwie eine Kraft aus der man andere Werte zieht, sonst wirst du halt daran gemessen, ist dein Haushalt sauber, sind deine Kinder erfolgreich in der Schule, leistest du was bist du, wie sieht dein Vorgarten aus auf dem Land, weißt du, es gibt ja so, konventionelle Bewertungsmaßstäbe und wenn du dich denen entziehst ist es natürlich schon hart, wenn du in der Gemeinschaft nur zu Hause bist, dann brauchst du natürlich eine Gemeinschaft mit alternativen Werten.

Nadia

Ja, Also voll und vielleicht eben auch natürlich am Ende eine andere Gesellschaft oder eben in der Gesellschaft Bewegungsform, die sich mit solchen Dingen einfach beschäftigen. Und ich finde, Feminismus ist halt so eine Bewegungsform, deswegen fühle ich mich da immer wohl, weil man genau da über sowas rumspinnen kann und sich selber auch nochmal immer wieder ganz anders verorten kann. Und das finde ich halt total spannend und, also ganz wichtig, das ist auch etwas, was ich erst neuerdings nochmal so eine Offenbarung hatte, Ich finde spannend, wie sehr honoriert wird, wenn Frauen erschöpft sind und leiden und zu viel arbeiten und das auch wirklich so drin sitzt. Eine gute Frau ist eine Frau, die leidet, die richtig ackert, die alles gibt, die irgendwie voll dabei ist. einfach so eine. [1:07:21] Frau, die so macht, wonach ihr so der Sinn steht und wenn das dann nicht gewinnbringend ist, irgendwie für Leute um sie herum oder so, dann ist das immer gleich so ein bisschen verdächtig. Und bei meinem Buch ist es ja auch so, dass ich erzähle ja keine Leidensgeschichte. Ich erzähle ja keins von, ich habe total viel gearbeitet und dann hatte ich einen Burnout und dann habe ich beschlossen, ich bin ein Antigörber, sondern die Geschichte ist, ich war eigentlich schon immer so, irgendwie lustig. Also ich war immer schon so der gemächliche Typ, der sich gut einrichten konnte in Situationen und gedacht hat, ist doch auch ganz nett. Und ich finde auch, das finden ganz viele Leute befremdlich, auf den ersten Blick. Weil die denken so, hä? Es muss doch irgendwo den Bruch gegeben haben oder das große Leid oder die große Erschöpfung, weil wo kann denn sonst die Erkenntnis herkommen? Weil wir immer davon ausgehen, wir Wir müssen erst mal irgendwie gelitten haben oder bis zum Rand der Erschöpfung irgendwie was gemacht haben, damit wir dann hinterher erzählen, warum wir das jetzt nicht mehr machen. Aber zu sagen und gerade als Frau zu sagen, ich habe das noch nie gemacht, das ist immer so ein bisschen verdächtig oder fast schon so ein bisschen obszön. Was stimmt denn mit der nicht?

Kathrin

[1:08:40] Also es geht mir auch so. Ich kann dir natürlich auf einer intellektuellen Ebene zustimmen, Aber ich merke auch, dass es bei mir auch Sachen berührt. Dass es eigentlich krass ist, dass du gar nicht zu einer großen Revolution aufrufst, sondern einfach erzählst, na ja, Leute, ich mache meine Arbeit gut und bin ganz zufrieden. Ich habe Freunde, ich lebe allein in meiner Wohnung. Die halte ich sauber, weil ich ganz gerne putze. Aber ansonsten bin ich irgendwie auch gerne auf dem Flauschbademantel auf dem Sofa. Und es ist ja eigentlich, wenn man es so zusammenfasst, recht harmlos und trotzdem steckt da eine so erstaunliche Sprengkraft drin, dass man irgendwie sich wundert, wo kommt die her?

Nadia

Es ist, also wirklich, es ist das harmloseste Buch von. [1:09:26] Was man sich vorstellen kann. Ich habe es ja auch wirklich bewusst harmlos und versöhnlich geschrieben, weil ich dachte, ich möchte jetzt auch nicht irgendwie Stress verursachen mit dem Buch, sondern ich möchte, dass man das liest und denkt, ach ja, schön, jetzt kann ich nochmal eine extra Runde hier mit einem Flauschbahnemantel irgendwie mich ins Bett legen und die Heizdecke anschmeißen. Also das war das, was ich auch vielleicht so literarisch irgendwie machen wollte. Und es ist so harmlos und eigentlich auch so versöhnlich und trotzdem so eine große Provokation für viele. Und das muss einfach daran liegen, dass genau das nicht vorgesehen ist für Frauen. Und das finde ich halt eine ganz krasse Erkenntnis aus dieser Reise jetzt mit dem Buch. Also und natürlich auch ganz viele, die das super schön fanden und ich kriege auch so nette Rückmeldungen die ganze Zeit. Aber ich kriege auch Leute, die einfach so eine richtige innere Abwendung durchlebt haben, als sie das das erste Mal gelesen haben und gedacht haben, was, das kann doch nicht sein. Und das ist halt so lustig. Und als das Buch rauskam, es gibt ja einen Satz in dem Buch, wo ich schreibe, ein halbwegs öder Tag zu Hause ist immer noch besser als ein interessanter Tag bei der Arbeit. Als das Buch erschienen ist, hat das ein Radiosender bei Instagram auf so eine Kachel. Weil das ist natürlich, das kann man wunderbar ins Internet posten und dann geht die Luzi ab. [1:10:46] Und die haben das samstags gepostet, also am Wochenende. Und die Leute sind ausgerastet darunter. Die sind so, oh mein Gott, ich liebe meine Arbeit. Sie soll sich einen neuen Job suchen. Und ich dachte, Leute, es ist Wochenende. Ihr habt jetzt frei. [1:11:03] Ihr könnt ja auch arbeiten gehen, wenn euch jetzt heute zu langweilig ist oder so. Also das war wirklich krass, weil ich finde auch diesen Satz super harmlos. Und für viele war das so, also viele finden den auch super witzig, aber viele sind auch so, huh, was ist das denn? [1:11:20] Und ja, das finde ich halt total spannend, dass so eine kleine niedliche Message halt so total die Provocation sein kann.

Kathrin

Sie zielt halt ins Herz von dieser Hustle-Culture, in der wir alle unsere Arbeit lieben müssen, wollen, sollen und uns selbst verwirklichen wollen. Und es gibt ja auch Leute, denen das gelingt. Das muss man auch mal sagen. Also ich habe auch Freunde, die an Positionen sitzen, wo sie viel erreichen können, auch für ihre Werte. Ob es jetzt der faire Milchpreis ist oder die feministische Juraprofessorin, die jetzt im letzten Podcast war. Also wo man so sagt ... Also Erfolg und viel Arbeiten muss nicht zwingend schlecht sein. Das muss man vielleicht auch noch einmal wenigstens aussprechen, oder?

Nadia

Ja, natürlich. Also viel Arbeiten verbiete ich auch gar nicht. Man kann ja trotzdem viel arbeiten und auch viel chillen, wenn man das irgendwie kriegt.

Kathrin

Da kann man sehr viel von Teenagern lernen. [1:12:18] Und dein Buch, das wollte ich jetzt zum Ende nochmal drauf kommen, dass man ja sagt, dein Buch beschäftigt sich mit einem großen Thema. Du sprichst auch von einer kulturellen Revolution des Ausruhens. Es gibt die schwarze Dichterin, Performancekünstlerin und Aktivistin Trisha Hersey. Die kennt man als Gründerin von The Nap Ministry. Die inszeniert dann so große Schlafmöglichkeiten in Einkaufsmalls und sowas. Es gibt Jenny O'Dell, ebenfalls aus den USA, eine Künstlerin, die hat zwei Bücher geschrieben, die beide im Deutschen auch erschienen sind, nichts tun und Zeit finden. Und es gibt natürlich Theresa Bücker, die mit aller Zeit in Deutschland einen Bestseller geschrieben hat und die eben auch dieses Bild zeichnet von einem Land im Dauerstress, in dem alle total erschöpft sind. Diese Menschen haben sehr viel Aufmerksamkeit. Natürlich, Tricia Hörschen noch mal als schwarze Aktivistin, die dann sagt, der Kapitalismus ist auf den Plantagen entstanden. Weiße Vorherrschaft und Kapitalismus gehören zusammen. Aber würdest du, nach dem, was wir jetzt gerade besprochen haben und was du erlebst mit deinem harmlosen Buch, wie du sagst, und man guckt sich jetzt diese Bewegungen an, wirklich sagen, es gibt eine kulturelle Revolution des Ausruhens? Oder sind da Dinge parallel gerade im Gange?

Nadia

[1:13:40] Ich glaube, es sind Dinge parallel im Gange und es sind eher natürlich die Gegenbewegungen, die das jetzt aufrufen, immer noch. Also ich habe jetzt kulturelle Revolution des Ausruhens, ja, ja, nein, ja. [1:13:57] Ich glaube schon, dass Leute sich so ein bisschen zurückerobern, auch durch das, was in den letzten Jahren passiert ist mit Corona und so weiter und so fort. Dass da schon auch bei einigen Erkenntnisprozesse losgetreten worden sind von, ah, ich kann auch als Mensch existieren und kann irgendwie entschleunigter leben. Und ich glaube, das ist was, was Corona uns gezeigt hat. Und ich glaube, das ist auch bei einigen hängen geblieben. [1:14:25] Aber gleichzeitig ist natürlich diese Flausche, Zeit, Ausruhen, Revolution, das ist eine Gegenbewegung und auch keine, die in der Überzahl ist. Weil eigentlich ist es ja eine ganz krasse Utopie. Also wenn man sich vorstellt, dass Menschen irgendwie organisiert irgendwo liegen und sich ausruhen und schlafen, dann ist es so friedlich und eigentlich quasi der Gegenentwurf zu Krieg oder auch quasi der Gegenentwurf zu Hyperkonsum und Überprodukt, also alles, was so quasi auch uns als Menschen und dem Planeten schadet. Und das ist, glaube ich, so eine ganz große utopische Kraft, die dahinter steckt, weil genau das eine Gegenthese ist zu vielen Dingen, die das Leben gerade eben nicht nur weniger lebenswert machen, sondern ja auch wirklich unser weiteres Überleben auf diesem Planeten gefährden, also so gefährden. [1:15:29] Dass zum Beispiel Arbeit einer der größten Umwelttreiber ist, also Produktion und die Emissionen, die da ausgestoßen werden und dass das vielleicht auch eben der Umwelt ist, ein bisschen besser tun würde, wenn weniger gearbeitet würde. Das wird ja auch wissenschaftlich sogar behandelt. Und deswegen, glaube ich, sind eben diese Utopien und diese Gegenbewegungen so wichtig. Und vor allem auch deswegen, es kann ja Gegenbewegungen auch nur geben, wenn es Leute gibt, die die Kraft haben, sich zu engagieren. Und wo holt man diese Kraft her? Und dann muss man irgendwie auch auf dem Schirm haben, okay, nicht nur durch Arbeiten und Hasseln, sondern man muss auch ganz bewusst, um funktionsfähig wohnsfähig und vielleicht auch subversiv zu bleiben zu können, immer wieder darauf achten und auch vielleicht andere Dauer auf hinweisen, dass man auch mal diese Ruhe verdient hat. Und das gehört dann irgendwie wieder

zusammen. Das sind Grenzen. Das sind auch Sachen, dass man Grenzen, weil wir kreatürliche Wesen sind, wir sind eben keine Maschinen, wir können nicht unendlich viel arbeiten, sondern wir brauchen Ausruhen. Und das hat was mit Grenzen respektieren zu tun. und dann kommt man auf planetare Grenzen, also schlafen für weniger Konsum und für den Frieden sozusagen.

Kathrin

[1:16:53] Ist irgendwie schon gesagt, ja. Das ist das Bild. Nicht schlecht, das ist eigentlich ein wunderschönes Schlusswort. Aber ich habe noch eine Frage, da habe ich dir, glaube ich, gerade eben reingequatscht, als du das gesagt hast. Ich weiß nicht, ob ich es richtig verstanden habe. Schreibst du gerade ein zweites Buch?

Nadia

Ich bin gerade dabei, das zu planen. Aber ich kann noch nicht darüber sprechen, weil ich mich selber noch sortieren muss. Aber ich möchte weiterschreiben. Also das ist, ich möchte weiter Bücher schreiben, weil das macht mir auch Spaß. Also ich verbiete auch nicht Spaß bei der Arbeit, weil Arbeit kann auch Spaß machen. Aber ich wollte nochmal sagen, was du gesagt hast. Das hast du in dem Nebensatz gesagt und das finde ich nämlich super, inspirierend eigentlich. Du hast gesagt, man kann ganz viel von Teenagern lernen, was eben chillen oder auch viel arbeiten und viel chillen. Und das habe ich so oft gesagt, dass so dieses Bild, ich als Teenager, die in ihrem Zimmer irgendwie so vor sich hin puzzelt und, ganz viele sinnlose, aber auch spaßige Sachen gemacht hat, dass das immer noch so mein Idealbild ist. Also, dass ich, wie ich damals funktionieren konnte, ohne schlechtes Gewissen, dass es richtig schön wäre da wieder irgendwie ein bisschen hinzukommen und mich würde so interessieren wie du darauf gekommen bist den inneren Teenager befreien

Kthrin

ich habe einen Teenager. [1:18:15] Faul sein lernen und der guckt mich aber auch an und sagt, oh Mama, du hast auch ein Problem du fühlst dich für alles verantwortlich ich nicht und dann kann er schön im Bett liegen und kann die Netflix-Serie zu Ende gucken und so. Und ich muss gestehen, ich bin manchmal neidisch. Also das stimmt schon, das wieder zu können. Ja. Das ist doch ein schönes Schlussbild. Also den inneren Teenager befreien.

[1:18:42] Statt Anti-Görbos. Also Anti-Görbos ist das eine und dann kommt der innere Teenager. Nadja, vielen, vielen Dank. Das war ein sehr inspirierendes und schönes Gespräch und ich werde ganz gewiss mit weniger schlechtem Gewissen faul sein. Oder ich arbeite intensiv dran. Das ist jetzt kontraproduktiv. Das Fass machen wir nicht auf.

Nadia

Vielen Dank. Ich bedanke mich. Ich fand's auch sehr schön mit dir.

Kathrin

Den inneren Teenager befreien, der dann ohne schlechtes Gewissen für den Frieden schlafen kann. Das zu erreichen, wäre doch mal ein schönes Ziel oder vielleicht sogar eine Utopie. Statt in 40 Tagen fit und schlank, in 40 Tagen frei und faul. Ich wäre auf jeden Fall dabei. Wie immer verlinke ich euch alle Erwähnungen und Hinweise, auch die Angaben zu Nadjas Buch unter dem Podcast. Mein nächster Gast steht noch nicht ganz fest, also lasst euch überraschen und bis dahin euch allen eine gute Zeit.