

16 Tanja Michael

Signet

[0:04] Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer. [0:14] Es geht erstmal darum, dass man die Gefühle akzeptiert, dass man sie hat, und zwar auch die negativen. Und das ist mir auch ein ganz wichtiges Anliegen, was meiner Meinung nach so ein Riesenproblem ist, dass es diesen Zwang zum Glückhsein gibt heutzutage. 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 Glückhsein 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 Stresslevel nimmt zu. Das heißt, man sieht ja schon, dass diese Tendenz dazu, dass man immer gut drauf sein soll, dass man immer glücklich sein muss, dass das überhaupt nicht dazu führt, dass die Leute wirklich immer gut drauf sind und immer glücklich sind.

Kathrin Fischer:

[1:09] Niemand ist immer glücklich. Die meisten Menschen sind sogar öfter unglücklich als glücklich. Das ist auch ganz normal, denn wir haben mehr negative als positive Basis-Emotionen. Aber das Unglück der anderen, das sieht man auf Instagram und Co. Natürlich nicht und das hört man auch nicht in den Botschaften des Achtsamkeits-Business. Da lautet das Verkaufsargument eher so. Achtsamkeit ist ein einfacher Schlüssel zum Glück, weil sie uns hilft, den Fokus auf den aktuellen Moment zu richten und diesen stärker wertzuschätzen. Aus diesen Botschaften kann ein Zwang zu Glück und Optimismus entstehen, der viel Leid und Schaden anrichtet. Tanja Michael ist international anerkannte Expertin für psychische Erkrankungen, die im Zusammenhang mit traumatischen Lebensereignissen und Stress stehen. Und sie leitet den Lehrstuhl für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität des Saarlandes. Gemeinsam mit der Wissenschaftsjournalistin Corinna Hartmann hat sie das Buch »55 Fragen an die Seele« geschrieben. In dem plädiert sie für Selbstfürsorge statt für Selbstoptimierung. In dem ganzen »Werde, was du willst« und »Grenzen gibt es nur im Kopfgetöse« ist ihr warmherziges Plädoyer für die Akzeptanz unserer menschlichen Begrenztheit und unseres menschlichen Leids sehr wohltuend. Und deshalb habe ich mich sehr über ihre Zusage zu einem Gespräch gefreut und wünsche euch jetzt viel Spaß damit. Einen schönen guten Tag, Tanja Michael. Schön, dass Sie da sind, dass Sie sich die Zeit nehmen.

Tanja Michael:

[2:31] Sehr gerne. Guten Tag, Frau Fischer.

Kathrin Fischer:

[2:33] Sie sind heute Gast in einem Podcast, der ja schon im Titel ein paar Thesen transportiert. Die erste ist, dass Menschen in den westlichen Ländern oder zumindest in Deutschland zunehmend erschöpfter sind. Die zweite ist, dass Achtsamkeit darauf keine gute Antwort ist. Und Sie sind ja nicht nur Professorin für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität des Saarlandes, sondern Sie leiten auch die Lehr- und Forschungsambulanz für psychologische Psychotherapie der Uni. Und da habe ich gedacht, ich frage Sie gleich mal, was Ihre Einschätzung zum Thema Erschöpfung ist. Was erleben Sie? Kommen mehr Menschen mit Erschöpfungssyndromen zu Ihnen?

Tanja Michael:

[3:09] Also insgesamt kann ich sagen, dass überhaupt mehr Menschen in unsere Ambulanz kommen. Wir hatten schon immer sehr, sehr viel Anmeldung, muss man dazu sagen. Aber in den letzten Jahren, insbesondere seit der Corona-Pandemie, ist das auch nochmal angestiegen tatsächlich. Und ja, viele Leute sind erschöpft. Erschöpfungssyndrom ist keine Diagnose. Deswegen könnte ich jetzt auch nicht sagen, ja, wir haben Zahlen darüber, dass so und so viele Leute mit Erschöpfung gekommen sind. Früher und jetzt so und so viele Leute kommen, sondern bei uns kommen ja die Leute vielmehr wegen den großen hauptpsychischen Störungen, die da die Angsterkrankungen, die Depressionen und die Abhängigkeitserkrankungen sind. Und in die Ambulanz kommen hauptsächlich Angsterkrankungen, Depressionen und, Und die Traumafolgeerkrankungen und stressbedingte Störungen. Aber ja, sehr, sehr viele von unseren Patientinnen berichten von Erschöpfung.

Kathrin Fischer:

[4:08] Vielleicht nur, um da ganz kurz noch zu bleiben. Haben Sie eine Vorstellung, woran das liegt, dass es jetzt mehr geworden sind? Ist es schwieriger, Psychotherapieplätze zu bekommen? Ist Corona noch eine Ursache? Oder wenn Sie sagen stressbedingt Erschöpfung, haben Sie aus diesem Bündel der Diagnosen, die Sie gerade genannt haben, lässt sich da eine Vermutung ableiten oder ist es zu unwissenschaftlich, als dass ich Sie das fragen kann?

Tanja Michael:

[4:33] Nein, nein, Sie können das gerne fragen und man kann auch begründete Vermutungen durchaus geben. Es gibt da ja schon einiges an Forschung zu. Also die Corona-Pandemie hatte definitiv einen Einfluss. Wir haben das gesehen weltweit, aber auch in Deutschland. Auch wir, also auch ich mit Kolleginnen zusammen haben Untersuchungen dazu selber gemacht. Große Fragebogenuntersuchungen in Deutschland und die Symptombelastung in der allgemeinen Bevölkerung ist angestiegen während Corona. Das sind so große, fast repräsentativen Stichproben. Und wir machen auch noch eine Studie mit Jugendlichen, auch mit einer sehr großen Stichprobe. Und bei den Jugendlichen sieht man da, ist die Symptombelastung noch mehr angestiegen. Und da haben wir jetzt auch Daten, noch längerfristige Daten von 2022 und jetzt die letzten von 2023. Wir werden dieses Jahr nochmal erheben. Da sieht man ganz deutlich, dass auch die Erholung nicht eingesetzt hat, tatsächlich. Also das sind jetzt die Daten von den Jugendlichen, die wir haben.

Tanja Michael:

[5:37] Und denen geht es nicht gut. Die haben sehr, sehr viele Angstsymptome und erschreckend viele Depressionen, also depressiven Symptomatik. und den Jugendlichen jetzt wahrscheinlich tendenziell auch noch schlechter als den Erwachsenen. Und sehr schlecht erforscht sind die Menschen in einem wirklich hohen Lebensalter. Also da gibt es so ein bisschen so eine Forschungslücke. Man weiß, dass so Menschen, naja, in einem mittleren Lebensalter, denen geht es am besten immer noch von allen. Und deswegen heißt es manchmal oder sieht man manchmal in den Daten so, je älter die Leute sind, desto besser geht es denen. Aber man muss ganz ehrlich dazu sagen, wir haben eigentlich eine Datenlücke für Menschen im hohen Lebensalter, weil man die mit

diesem gängigen Tod nicht erreicht. Und da wäre meine Vermutung, dass es denen auch nicht besonders gut geht.

Kathrin Fischer:

[6:31] Also das bedeutet, ich habe ja hier schon ein paar Gespräche geführt und dieses ganze Thema rund um die Erschöpfung, genau wie Sie gerade gesagt haben, es ist eben keine Diagnose, es ist ein diffuses, großes Symptom irgendwie. Und verschiedene Leute haben dann schon gesagt, naja, wir wissen ja nicht, ob die Leute erschöpfter sind. Vielleicht gibt es halt auch mehr Diagnosen wie Burnout und deshalb bezeichnen Leute sich als erschöpfter. Harald Welser hat im letzten Podcast gesagt, die sind gar nicht erschöpft, die sind okkupiert mit sozialen Medien. Also, aber ja, sie schütteln schon den Kopf. Für mich wäre auch die Frage, ich versuche ja hier auch irgendwie einem Gefühl nachzuspüren. Jetzt bin ich keine Wissenschaftlerin, ich kann nur Fragen stellen. Aber man kann schon irgendwie feststellen, es geht den Deutschen nicht so gut mehr oder irgendwas verändert sich.

Tanja Michael:

[7:16] Ja, ja, absolut. Also ich glaube, Erschöpfung trifft es schon ganz gut, weil wenn man Menschen fragt, dann sagen ja viele Leute, ich bin gestresst. Also das ist eigentlich fast die Standardantwort. Wie geht's? Ja, im Stress sozusagen. Das gehört fast schon zum guten Ton, das dazu zu sagen. Man hört eigentlich nie mehr jemanden, der sagt, oh, ich bin völlig entspannt, sondern alle sind irgendwie im Stress.

Tanja Michael:

[7:41] Aber da steckt ja auch eine Realität dahinter. Und Stress, ja, Stress führt zur Erschöpfung. Das ist schlicht und ergreifend so. Deswegen ist da mit Sicherheit viel dran. Und ich habe den Kopf geschüttelt wegen den sozialen Medien. Soziale Medien können auch eine Form von Stress sein. Aber wir haben sehr, sehr viele Stressoren in unserer heutigen Welt und wir haben diese ganzen externen Krisen. Auch in dieser Jugendstudie untersuchen wir die zum Beispiel auch mit. Wir hatten die Corona-Pandemie, wir haben die Klimakrise, natürlich vor Corona, nach Corona. Die werden wir auch in fünf Jahren noch haben, auch in zehn Jahren. Als sehr große Krise, dann haben wir natürlich den Krieg gegen die Ukraine, dann haben wir den Auskonflikt, dann haben wir die Inflation, die Wirtschaftskrise und so weiter und so weiter. Und das führt ja tatsächlich auch dazu, dass auch unser Jahrzehnt jetzt oder die letzten zehn Jahre auch von Leuten zum Beispiel beim weltweiten Wirtschaftsforum, die machen ja jedes Jahr einen Bericht und da wird auch das letzte Jahrzehnt als das Krisenjahrzehnt bezeichnet. Und natürlich merken wir das. Und diese Krisen führen zu Stress und Stress führt zur Erschöpfung.

Kathrin Fischer:

[8:58] Das ist eigentlich eine wunderbare Überleitung. Wir hatten uns ja verabredet. Klar, wir reden über Erschöpfung und auch über das Thema Achtsamkeit, was Achtsamkeit tun kann. Ein bisschen, finde ich, haben Sie es jetzt schon angedeutet, wenn man diese ganzen äußeren Stressoren sich anguckt, ist die Frage, wie sehr Achtsamkeit hilft. Da will ich mich aber nicht aus dem Fenster lehnen.

Da haben Sie auch was zu geschrieben. Und Sie haben ein Buch geschrieben mit einer Kollegin, 55 Fragen an die Seele, was mir sehr gut gefallen hat. Und da haben Sie ein wunderschönes Bild. Sie zeichnen nämlich die gesunde Seele als eine Art Haus mit Fundament, Stützpfeilern und Dach. Und ich dachte, das ist eigentlich ein ganz wunderbarer Leitfaden für unser Gespräch. Und Sie haben im Grunde genommen ja jetzt schon das Fundament benannt ein bisschen, weil Sie schreiben, Das Fundament für eine gesunde Seele bilden menschenwürdige Lebensbedingungen, Sicherheit und Frieden. Und im Grunde genommen, klar, wir haben keine Erdbeben, wir haben keinen Krieg hier bei uns. Wir sehen den in Berichten. Aber im Grunde genommen haben Sie ja schon gesagt, die äußeren Lebensbedingungen werden schwieriger. Verstehe ich Sie da richtig?

Tanja Michael:

[10:07] Ja, da verstehen Sie mich richtig. Und jetzt muss man natürlich immer den Bezugsrahmen sich angucken. Ich will wahrlich nicht so eine Vergangenheitsnostalgie hier betreiben, zu sagen, früher war alles besser. Sehen wir auch. Je nachdem, wann man irgendwie den Vergleichsrahmen ansetzt, wenn man jetzt irgendwie Erste Weltkrieg, Zweite Weltkrieg oder Hungerperioden im Mittelalter oder sowas anguckt, waren die Lebensumstände auch schon sehr schlecht. Das heißt, es war nicht immer per se alles früher besser.

Tanja Michael:

[10:36] Das natürlich nicht, aber wir hatten, glaube ich, gerade in der Bundesrepublik schon eine sehr lange Zeit von so Stabilität und Frieden und Wachstum, wirtschaftlichem Wachstum und irgendwie über Jahrzehnte hatte man in Deutschland das Gefühl oder zumindest in Westdeutschland, alles wird immer besser, es geht voran. Die sind weltführend und es kann niemand was anhaben. Also im Vergleich jetzt, in diesem historischen Vergleich, zumindest jetzt zum Ende des Zweiten Weltkriegs, sind ja auch viele Sachen besser geworden. Und das hat, glaube ich, jetzt aufgehört. Also jetzt merkt man dann wie so, okay, das geht nicht alles immer nur weiter und es wird nicht alles immer noch reicher und noch toller. Und manche Sachen fangen auch an zu bröckeln. Und es gibt Bedrohungen, die auch in Deutschland real sind, wie der Klimawandel ist weltweit zum Beispiel und auch Kriege rücken wieder näher.

Tanja Michael:

[11:35] Und auch die Wirtschaft läuft nicht mehr so. Das heißt, Menschen merken, dass sie jetzt weniger Geld haben, vielleicht nicht im Vergleich, wie gesagt, von vor 60 Jahren, aber im Vergleich von vor 15 Jahren oder vor 20 Jahren. Und das ist ja der menschliche Bezugsrahmen, den Leute erleben. Das ist das, was man spürt. Man vergleicht sich ja intuitiv nicht mit Menschen in Regionen auf der Welt, wo es viel schlimmer ist als in Deutschland oder in der Historie, wo auch die Lebensbedingungen hier schon mal viel schlimmer waren.

Kathrin Filscher:

[12:09] Ja, ich erlebe das auch. Ich habe auch mit Harald Welzer über die Deutsche Bahn gesprochen. Das ist so ein Thema, das klingt jetzt lächerlich, aber ich empfinde das tatsächlich, wenn ich mir so Infrastruktur in Deutschland angucke oder versuche, einen Arzttermin zu finden als gesetzlich

Versicherte, dann habe ich tatsächlich das Gefühl, hier bricht gerade etwas zusammen und das gibt mir auch ein Gefühl von Unsicherheit. Das kann man natürlich sagen, ist ein ganz schön hohes Niveau, guck mal woanders hin in die Welt, aber da geht es mir genauso.

Tanja Michael:

[12:35] Ja, das wäre ganz menschlich. Also das geht mir ja ganz gleich, muss ich sagen.

Kathrin Flischer:

[12:40] Sie schreiben in Ihrem Buch auch, dass auch Armut ein gutes Selbstwertgefühl untergräbt. Und was ist da Ihre Erfahrung? Welche Rolle spielt Armut in Deutschland?

Tanja Michael:

[12:52] Also Armut darf man wirklich nicht unterschätzen. Armut und soziale Ungerechtigkeit sind sehr, sehr wichtig, also sind sehr wichtige Risikofaktoren für schlechte psychische Gesundheit. Manchmal heißt es ja so, Geld macht nicht glücklich. Ja, sehr viel Geld macht irgendwann nicht noch glücklicher. Aber was wirklich ganz, ganz viel Forschung zeigt, Armut macht unglücklich. Also ich will jetzt nicht sagen, dass alle armen Menschen immer unglücklich sind, aber es korreliert sehr, sehr stark mit einer schlechteren psychischen Verfassung. Das hat ja auch gute Gründe, weil Menschen, die in Armut leben oder von Armut bedroht, sind. Die erleben viel, viel mehr Stress im Leben. Also für die ist die letzte Woche, im Monat stressig, sich Lebensmittel, gute Lebensmittel zu kaufen. Die gehen nicht einfach irgendwie in den Supermarkt und kaufen irgendwas ein, sondern die müssen rechnen, kann ich mir das leisten, kann ich mir das nicht leisten.

Tanja Michael:

[13:56] Jetzt leben wir ja auch noch tatsächlich in einer sehr materialistischen Gesellschaft und natürlich haben in Deutschland auch die armen Menschen genug zu essen und auch Kleidung, aber Kleidung ist ja auch in Deutschland nicht gleich Kleidung. Viele Leute fühlen sich schlecht, wenn sie irgendwie Kickkleidung tragen müssen, weil sie sich was anderes nicht leisten können und irgendwie nicht den Lacoste-Pulli anziehen können. Oder ihre Kinder werden vielleicht in der Schule, wenn die irgendwie nicht die coolen Turnschuhe anhaben, die gerade in sind, kriegen blöde Bemerkungen. Das tut Eltern weh, wenn sie merken, meine Kinder können da nicht mithalten oder ich weiß nicht, wie ich das Geld für die Klassenfahrt zusammenbringen soll. Armut hat natürlich auch was mit fehlender Teilhabe zu tun und diese Teilhabe an der Gesellschaft ist ganz, ganz wichtig für seelische Ausgeglichenheit, für seelische Gesundheit, dass man sich halt gesehen fühlt, anerkannt fühlt, teilhaben kann, dass man andere Menschen treffen kann, dass man mitreden kann. Und nicht immer so an den Rand gedrängt ist. Also das ist schwer zu verkraften.

Kathrin Flischer:

[15:10] Den Zahlen nach steigt ja Armut und verfestigt sich. Ich weiß nicht, wie Sie das zum Beispiel in der Ambulanz erleben, welche Menschen da zu Ihnen kommen. Ob das auch Menschen sind, die

vielleicht dann Schwierigkeiten haben, um einen Psychotherapieplatz zu kämpfen, muss man ja sagen. Kommen arme Menschen zu Ihnen?

Tanja Michael:

[15:28] Ja, zu uns kommen alle Menschen tatsächlich. Wir haben wirklich die ganze Bandbreite. Es gibt natürlich auch Leute mit psychischen Erkrankungen, die viel Geld haben oder gut situiert sind und viele Leute aus dem Mittelstand kommen. Aber wir haben auch viele Leute, die sehr, sehr wenig Geld haben. Wir haben wirklich alles.

Kathrin Flischer:

[15:49] Jetzt haben wir schon über sozusagen das Fundament der Seele gesprochen. Also Sie haben schon gesagt, es gibt diese äußeren Krisen. Das hatte ich mir als Frage schon auch aufgeschrieben. Was machen die Krisenphänomene mit uns? Armut haben wir besprochen. Gibt es denn aus Ihrer Sicht noch andere Faktoren in Deutschland, die das Fundament der Seele angreifen?

Tanja Michael:

[16:09] Ja, es gibt noch andere Faktoren. Man muss jetzt immer ein bisschen gucken. Also wenn man sich so betrachten will, was macht einen psychisch krank und was erhält einen die psychische Gesundheit, das sind nicht unbedingt genau die gleichen Faktoren tatsächlich. Das ist ganz spannend. Es gibt ein paar Faktoren, die wirken sich sehr positiv auf Gesundheit aus, also jetzt psychische Gesundheit und dann gibt es Faktoren, die bewirken sozusagen Erkrankungen oder steigern das Erkrankungsrisiko und das sind nicht einfach immer nur die gleichen. Und vieles von dem, was man so aus weltweiter Forschung kennt, ist in Deutschland einfach nicht so schlecht, muss man sagen. Nach wie vor nicht so schlecht, weil wir sind ja nach wie vor eben, wir haben noch keinen Krieg, wir haben irgendwie keine Diktatur, wir leben in einer Demokratie. Es gibt Heilhaber für manche Gruppen eingeschränkt, aber es gibt das glücklicherweise ja alles noch und wir haben auch eigentlich auch immer noch eine sehr gute medizinische Versorgung. Das heißt, da sind bestimmte Grundpfeiler schon mal für viele Menschen gibt es. Aber dann fliegen natürlich immer auch Leute unterm Radar tatsächlich.

Tanja Michael:

[17:23] Und eine sehr wichtige Sache ist tatsächlich immer Gewalt und Missbrauch. Jetzt gibt es ja gerade wieder die Diskussion, auch nach der katholischen Kirche, weiß man, dass Missbrauch in der evangelischen Kirche stattgefunden hat.

Tanja Michael:

[17:39] Und wir wissen, dass jede Form von Gewalt, das ist der schlimmste Risikofaktor. Also Gewalt ist tatsächlich, auch gerade wenn sie schon im frühen Kindesalter anfängt und lange anhält, ist der Risikofaktor überhaupt schlechthin für psychische Erkrankungen. Heißt aber nicht, dass alle Menschen, die eine psychische Erkrankung haben, auch vorher Gewalt erfahren haben. Es gibt auch andere Einstiegswege. Aber wenn man sich diese Risikofaktoren anschaut, dann ist halt Missbrauch

und Gewalt sehr, sehr wichtig. Und das haben wir natürlich in Deutschland schon. Also wir haben so Kindesmissbrauch, diese gewalttätigen Erfahrungen. Wir haben andere Formen von sexueller Gewalt immer noch in Deutschland. Wir haben natürlich auch, und das ist jetzt auch gerade leider wieder sehr aktuell geworden, es gibt auch so natürlich immer noch strukturellen Rassismus und Antisemitismus. Und all diese Phänomene, die führen tatsächlich dazu, dass die Seele sehr leidet. Und deswegen sind all diese Anstrengungen, die quasi alles, was praktischer Gewalt oder struktureller Gewalt entgegenwirkt, ist extrem wichtig für seelisches Wohlbefinden tatsächlich.

Tanja Michael:

[18:57] Und dazu kommt noch, was wichtig auch ist, ist, wie es den Eltern geht, geht es auch Kindern häufig, muss man ganz ehrlich sagen. Das heißt, wenn man irgendwie investieren will in die mentale Gesundheit von zukünftigen Generationen, muss man in die mentale Gesundheit der Eltern investieren tatsächlich. Und das früh schon tatsächlich, weil so basale Sachen tatsächlich wie Superstress während der Schwangerschaft oder eine schlechte Ernährung während der Schwangerschaft oder jetzt Unterernährung oder Drogen oder so, das wirkt sich alles schon aus auf uns und hat lebenslange Folgen tatsächlich. Und manche Familien, in denen viel Stress und viel Gewalt ist, da sind die Zugänge zu Hilfsangeboten auch in Deutschland tatsächlich nicht gut. Das muss man ganz ehrlich sagen. Also häufig ist es sehr schwierig für solche Familien adäquate Hilfe zu bekommen, weil das auch immer noch mit so ein bisschen Stigma versehen ist und heißt dann, die Leute sind asozial oder sonstiges und dann trauen die sich entweder nicht, auch sich zu melden, weil sie schlechte Erfahrungen machen mit Behörden, weil auf sie herabgesehen wird, weil sie als Täter betrachtet werden und vielleicht als Menschen die Hilfe brauchen oder wo das ganze System ist. Hilfe braucht. Und da gibt es ein großes Defizit in Deutschland nach wie vor.

Kathrin Fischer:

[20:24] Was ja jetzt aufgrund der Sparmaßnahmen noch größer werden wird. Also da sind wir ja, wenn man guckt, was hilft dem Fundament der Seele? Und da kommen wir zu meinem achtsamkeitskritischen Ansatz ein bisschen fast. Es sind politische Themen auch. Also die der Einzelne, die einzelne Person, die jetzt Gewalt ausgesetzt ist, würde man ja nicht sagen, meditiere. Dann wird es schon nicht so schlimm sein, sondern da muss sich die Struktur ändern. Die muss aus der Struktur raus, die braucht Schutz, die braucht Hilfe. Und das, Frauenhäuser und so weiter, all das ist jetzt vom Brotstift bedroht.

Tanja Michael:

[20:55] Ja, absolut. Also da bin ich voll bei Ihnen, obwohl ich gleichzeitig trotzdem Fan von Achtsamkeit bin. Aber Achtsamkeit ist wahrlich kein Allheilmittel. Und vor allen Dingen darf man Achtsamkeit nicht so betrachten oder andere solche Interventionen, Intervention, dass man hier die Verantwortung von der Gesellschaft wegnimmt. Natürlich ist es auch an jedem mögliche Verantwortung für sich selber zu übernehmen. Das heißt, natürlich ist es klar, dass man Leute auch sagt, okay, es wäre gut, du rauchst nicht, du trinkst nicht, du isst gesund, du bewegst dich genug, du machst genug Achtsamkeit und so weiter und so weiter. Schön und gut. Da spricht vieles auch dafür. Aber was man echt nicht vergessen darf, ist vieles von dem, was man macht, gar nicht unbedingt so freier Wille. Also ob ich jetzt rauche oder nicht, das ist auch ein bisschen...

Tanja Michael:

[21:49] Also ich rauche jetzt persönlich nicht, aber ich habe auch Glück, dass meine Eltern nicht rauchen und dass ich in einem ziemlich korrekten Umfeld aufgewachsen bin und dass ich das nicht als Stressregulationsmechanismus einsetzen musste oder mir das vorgelebt wurde und so weiter. Und das ist ja nicht unbedingt mein persönliches Achievement jetzt, wo ich sagen kann, wow, das ist aber so toll, sondern da habe ich einfach auch viel, viel Glück gehabt. Wenn ich in so glücklichen Umständen bin, dass ich sagen kann, ja, ich kann das alles machen, ich habe die Ressourcen, ich habe die Kapazitäten, dann ist es gut, diese Eigenverantwortung zu übernehmen.

Tanja Michael:

[22:28] Aber man darf halt nicht vergessen, viele Sachen, also wenn man jetzt geboren ist, vielleicht ist man schon mit einer HPA-Achse geboren, die sehr stark auf Stress reagiert.

Kathrin Flscher:

[22:41] Was ist HPA-Achse?

Tanja Michael:

[22:42] Entschuldigung, die Stressachse. Ja, die hormonelle Stressachse. Und die prägt sich eben schon, wie gesagt, das fängt schon an, die Prägung der Stressachse fängt schon im Mutterleib an. Die menschliche Entwicklung beginnt halt schon im Mutterleib und geht dann halt weiter in den ersten Lebensjahren. Und wenn ich da halt sehr viel Stress erlebt habe, dann springt man unterschiedlich und viel schneller auf Stress an. Und deswegen ist es auch für manche Menschen schlicht und ergreifend einfacher, gar nicht zu rauchen oder nicht zu trinken oder dieses oder jenes nicht zu machen. Genauso wie es ja auch nicht mein Verdienst ist, wenn ich jetzt sage, mir fallen kognitive schulische Anforderungen eher leicht. So bin ich geboren und bin noch in einem Umfeld aufgewachsen, was es mir möglich hat, das auszuleben tatsächlich.

Tanja Michael:

[23:31] Dann muss man halt eben schauen, dass man da jetzt nicht diesen Fehler macht, dass man halt sagt, wenn Menschen irgendwie Schwierigkeiten haben, dass man sagt, das ist deren Schuld. Also diese Schuldfrage, man darf aus persönlicher Verantwortung, die einerseits wichtig ist, davon aber nicht umkehren, wenn es den Leuten dann schlecht geht, dann ist das wie deren eigene Schuld, weil sie diese ganzen tollen Strategien nicht machen. Und natürlich gibt es Lebensumstände, die auch extrem sind, da kommt man mit keiner Strategie mehr hin, also gerade sobald es um wirklich jetzt Bedrohung geht, Gewalt geht, also egal, ob man jetzt die psychische Integrität bedroht wird durch Menschen, die einen ständig runtermachen und dann nicht akzeptieren, wie man ist als Mensch und einen systematisch klein machen oder halt und oder die körperliche Integrität durch Gewalt, also durch körperliche Gewalt gedroht wird, Da bin ich völlig bei Ihnen. Da muss ich dringend was an den Umständen ändern. Und wenn man dann in besseren Lebensumständen ist, dann kann man diese

Strategien wie auch Achtsamkeit benutzen tatsächlich, um sich selber noch mehr Wohlbefinden zu schaffen.

Kathrin Fischer:

[24:43] Da können wir ja gleich drüber reden. Wir sind jetzt sozusagen, wenn wir in ihrem, also ich könnte auch noch politisch anknüpfen, aber ich finde, wir gehen jetzt einfach mal dieses Bild weiter. Wir haben jetzt über das Fundament gesprochen und was mir daran so gut gefallen hat, auch an Ihrem Buch, da habe ich lange drüber nachgedacht. Ich glaube, mir hat gut gefallen, dass Sie uns Menschen einfach als verletzbare, leibliche Menschen konzipieren, wo man eigentlich denkt, es ist ja gar nicht so spektakulär, aber im Vergleich zu der permanenten Selbstoptimierung und dieser Fantasie, die wir haben, wir können alles werden, was wir wollen, Da schreiben sie eben, nö, wir haben Gene. Wir sind mit einer bestimmten Ausstattung gekommen. Und da habe ich echt gedacht, das hat mir sehr wohl getan, dieses zu denken, na ja, und im Winter bin ich halt ein bisschen fauler als im Sommer. Das hat gute evolutionäre Gründe. Sie machen so eine Art Maßhalten in Selbstoptimierung in dem Buch. War das so ein bisschen, jetzt gehe ich mal kurz auf the record, ich halte mich nicht an meine eigene Reihe, aber war das so ein bisschen auch Ziel?

Tanja Michael:

[25:51] Ja, absolut. Ich hasse Selbstoptimierung. Ich finde diese Tendenz fast unerträglich, ehrlich gesagt, weil die schafft, ich habe es ja vorhin schon gesagt, wir leben schon in Zeiten, ich will jetzt nicht sagen, es sind die schlimmsten Zeiten, die es jemals gab für Menschen, aber es sind stressige Zeiten. Das Leben ist oft hart, das Leben ist oft anstrengend. In unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen auf unterschiedliche Art und Weise hart und anstrengend. Und ich finde, das muss man auch würdigen und anerkennen und nicht immer so tun, als ob alles leid, was einfach real ist und was es auch realistischweise ist. Ich bin ja sehr dafür, dass man Lebensumstände verbessert, aber selbst wenn die noch weiter verbessert werden oder deutlich verbessert werden, wird ein bestimmtes Maß an Leid immer dazugehören und damit muss man auch Leben zu lernen tatsächlich und das haben wir in der heutigen Zeit ganz verlernt irgendwie so diese Widrigkeiten des Lebens, die es immer geben wird zu akzeptieren. Und vor allen Dingen eben dieser Druck, der aufgebaut wird, immer höher, immer schneller, immer weiter, das ist einfach auch unrealistisch. Die meisten Sachen sind normal verteilt, wie Intelligenz ist normal verteilt, Musikalität ist normal verteilt.

Tanja Michael:

[27:14] Sportliche Begabung ist normal verteilt. Es gibt nun mal Leute, die sind wirklich sportlich und wenn die trainieren, dann werden sie schnell besser. Und andere Leute sind unsportlich, die trainieren und trainieren werden auch ein bisschen besser, aber dann wird man nie ein Spitzensportler oder nie ein Spitzenmusiker oder das ist einfach so. Und das ist auch eigentlich nicht schlimm, sondern man ist halt wie man ist und das Wichtige meiner Meinung nach ist, dass man sich selbst so akzeptiert, wie man ist und dass man andere akzeptiert, wie andere sind und nicht immer von anderen erwartet, sie werden auch irgendwie anders und dass die Gesellschaft und dass man von anderen natürlich auch dann akzeptiert wird, wie man ist.

Kathrin Fischer:

[27:55] Also da sind wir bei diesem Thema, glaube ich, warum ich eigentlich Achtsamkeit so kritisiere, weil da sind wir beim Thema, wenn Sie jetzt sagen, man akzeptiert sich selber, wie man ist, da würde ich, wäre ich jetzt eine neoliberale Selbstoptimiererin, sagen, ach nee, wie ambitionslos, da geht doch noch mehr, Grenzen gibt es nur im Kopf. Also ich würde das ja gar nicht akzeptieren, dass Sie sich akzeptieren, weil ich denke, das ist faul und viel zu schnell selbstzufrieden. Sie sind ja kein ehrgeiziger Mensch dann.

Tanja Michael:

[28:26] Müsste man ja auch nicht sein. Ich weiß auch nicht, Ehrgeiz ist so ein zweischneidiges Schwert, finde ich tatsächlich. Wenn man jetzt ein Ziel hat, Was einem wichtig ist, was gut ist. Und dann ist es auch mit Sicherheit gut, wenn man ein Stück weit Ehrgeiz entwickelt. Da ist es auch gut, dafür zu arbeiten, wenn ich jetzt zum Beispiel Malerin werden will. Das ist der Traum meiner Tochter. Dann muss die malen und muss die üben, weil sonst hat sie keine Chance. Vielleicht hat sie auch so keine, weiß man jetzt noch nicht. Ist sie noch zu jung für, um das zu wissen. Aber dann ist es natürlich auch gut, wenn man irgendwie sich anstrengt, das zu verwirklichen, also dahin zu kommen. Also ohne Anstrengung wird man bestimmte Ziele nicht erreichen. Ich will jetzt nicht sagen, dass niemand sich auch nie mehr anstrengen soll.

Tanja Michael:

[29:21] Aber das Wichtige ist eher hier, dass man sich anstrengt für Sachen, die im Prinzip einem wichtig sind und die einem im Prinzip in der eigenen, sage ich jetzt mal wirklich, Natur entsprechen. Und viele Leute strengen sich ja an, einfach nur, weil sie denken, sie müssten sich anstrengen. Sie strengen sich überall an, in allen möglichen Lebensbereichen und denken dann immer, es ist nie genug. Ich müsste irgendwie in der Schule zu den Besten gehören, im Studium zu den Besten gehören. Ich muss der Lustigste gleichzeitig auf der Party sein und da muss ich auch gleichzeitig noch sportlich sein und irgendwie ganz viele soziale Kontakte haben und irgendwie mein Zimmer muss auch noch irgendwie schön gestylt sein und weiß was ich was. Und das sind genau die Patienten, Männer leiden da auch dran, die wir dann sehen, was häufig in der Depression sich ausdrückt. Und wir hatten es ja vorhin mit dem Begriff Erschöpfung, die dann eben auch kommen mit diesem Anspruch, Ja, jetzt bitte helfen Sie mir, all diese Ziele zu erreichen. Und dann sitzt man, wenn man sich das von außen anhört, dann denkt man, nee, der Tag hat nur 24 Stunden.

Tanja Michael:

[30:38] Schlaf ist wichtig. Die Leute schlafen nicht schon viel zu wenig. Das heißt, das ist einfach schlicht und ergreifend unrealistisch und wirklich die perfekte Anleitung zum Unglücklichsein. Wenn man immer denkt, ich müsste aber, ich müsste aber, ich müsste aber. Es ist ja okay, wenn man sagt, ich habe eine Sache oder vielleicht auch zwei. Ich singe gerne oder ich mache gerne Sport und da will ich auch ein bisschen was erreichen, wenn ich jetzt gerne laufe und sage, das macht mir Spaß an irgendwelchen Volksläufen teilzunehmen und dann versuche ich auch die 10 Kilometer unter 50 Minuten oder weiß was ich, was zu laufen. Das ist ja auch, da will ich gar nichts gegen sagen. Ja, muss man ja auch nicht sagen, ich laufe das in zwei Stunden, sondern es ist ja gut, wenn die Leute so ein bisschen Ehrgeiz haben, um auch so, ja, sich stolz zu empfinden. Aber man kann irgendwie nicht ehrgeizig sein, dass man denkt, ja, aber ich muss das irgendwie in 40 Minuten laufen können oder so, ja. Und dann müsste ich ja trainieren und trainieren und trainieren. Und vielleicht entspricht meinem

Körper dem gar nicht und dann müsste ich noch tausend andere Sachen, weil ich überall immer der Beste sein muss oder die Beste. Und das klappt halt nicht.

Kathrin Flischer:

[31:43] Aber das ist so verrückt, weil das klingt total plausibel, was Sie sagen. Und trotzdem klingt es auch gleichzeitig revolutionär, weil diese überall der Beste sein, überall sozusagen den Instagram-Anforderungen und den sozialen Anforderungen zu entsprechen, dass das so sich addiert und dann in einer Erschöpfung mündet. Und ich habe da ein Zitat, den kennen Sie vielleicht auch. Es gibt diesen koreanisch-deutschen Philosophen Byung-Chul Han, der schreibt viel über Neoliberalismus. Und der hat in einem Interview mit der spanischen Tageszeitung El Pais mal gesagt, heutzutage beutet man sich selbst aus und glaubt, dass man sich selbst verwirklichen würde.

Tanja Michael:

[32:23] Ja, das ist ein sehr schönes Zitat. Ja, da ist wirklich viel, viel dran. Weil es ist ja auch paradox, man sieht das ja auch auf der Arbeit. Also auch ich, das sind ja alles Sachen, da muss ich ja auch bei mir gegensteuern, weil wir haben alle das, das ist unsere ganze Gesellschaft. Gesellschaft macht ja auch was mit einem.

Tanja Michael:

[32:40] Als ich noch während meiner Doktorarbeit, ja, da war gerade Internet und E-Mail irgendwie alles neu und toll, aber vieles war noch analog. Ich bin noch in die Bibliothek gegangen und habe noch Zeitschriften rausgesucht und habe noch gelesen tatsächlich auf Papier. Und das hat alles länger gedauert. Aber das ist ja in jedem Bereich das Gleiche. Dann kommt eine Neuerung nach der anderen, dann hat man E-Mail, dann ist alles online verfügbar, dann kriegt man alles viel schneller. Und immer wird einem das ja verkauft sozusagen mit der Idee oder damit kann man die Zeit sparen, weil das geht jetzt alles schneller, dann könnte man weniger arbeiten, aber genau das Gegenteil tritt ein. Die Leute arbeiten überhaupt nicht weniger, die Leute arbeiten mehr und sind mehr gestresster, weil sie denken, jetzt muss ich aber ganz schnell reagieren, jetzt muss ich irgendwie, wenn man früher als Wissenschaftler drei Artikel im Jahr publiziert hat, war das toll, jetzt irgendwie denkt man, jetzt bin ich irgendwie nicht gut, wenn ich nur drei publiziere, jetzt muss ich mindestens sieben oder so publizieren. Und das ist wirklich schade, finde ich, dass das so geworden ist, dass man nicht diesen technischen Fortschritt tatsächlich dafür benutzt, zu sagen, okay, dann habe ich jetzt wirklich mehr Zeit.

Kathrin Flischer:

[33:56] Liegt ein bisschen auf der Couch.

Tanja Michael:

[33:58] Ja, genau.

Kathrin Flischer:

[34:01] Dazu kommt ja noch, dass man sehr positiv sein muss. Darüber wollte ich gleich noch mit Ihnen reden, wenn es um den guten Umgang mit Gefühlen gibt, weil wir uns ja auch verabredet haben, so über toxische Positivität zu sprechen. Ich wollte, dass aber jetzt dann doch wieder zurückkommt zu dem Bild, weil dann sind wir bei den Stützpfeilern der guten Seele. Sie haben auch einen gerade schon angedeutet. Sie schreiben, die Stützpfeiler bestehen aus einem Alltag, der zu uns passt, inklusive einer Aufgabe, die uns erfüllt, sowie aus funktionierenden sozialen Beziehungen und einem guten Umgang mit den eigenen Gefühlen. Da kommen wir gleich auch auf Unterschiede zu sprechen, aber ich habe in Ihrem Buch eben gefunden, ein paar Dinge sind ja universal, glaube ich, wenn es um einen Alltag geht, der zu uns passt. Und da ist zum Beispiel Schlaf ein Thema. Sie haben es gerade schon gesagt, wir brauchen ziemlich viel Schlaf. Also sie schreiben sieben bis neun Stunden Schlaf, braucht ein Erwachsener. Ich habe nachgerechnet und habe gesagt, ich stehe um halb sechs auf. Also ich müsste eigentlich um neun Uhr ins Bett gehen. Wer findet die Gesellschaft und alle um mich herum lächerlich? Wir schlafen zu wenig.

Tanja Michael:

[35:02] Wir schlafen zu wenig, das ist so. Das ist ein großes, also wirklich, das ist echt ein Riesenproblem mit dem Schlaf. Deswegen haben wir auch vier Kapitel über Schlaf gesehen. Das war irgendwie in dem Verlag erst der Alex Rentsch, die gesagt haben, so vier Kapitel über Schlaf. Und dann habe ich und die Frau Hartmann gesagt, doch, das muss sein, weil Schlaf ist so wichtig. Und wir möchten das auch irgendwie den Leuten verständlich machen, dass man nicht nur sagt, Schlaf ist wichtig, sondern dass die Leute möglichst auch verstehen, warum Schlaf so wichtig ist. Weil, Wenn wir zu wenig schlafen, naja, das wissen wir alle, dann sind wir müde. Aber wir sind mehr als nur müde. Wir funktionieren auf ganz vielen Ebenen nicht mehr besonders gut. Also uns fehlt die körperliche Erholung. Das heißt, wir neigen dazu mehr körperlich zu erkranken tatsächlich. Alle möglichen Erkrankungen, weil der Körper sich halt regeneriert im Schlaf, werden wahrscheinlicher, wenn man zu wenig schläft. Wir werden aber auch dünnhäutiger, wir werden gereizter, Wir werden anderen Menschen ein bisschen gegen Unwirscher gegenüber. Wir werden aber auch selber Unwirscher gegenüber. Und die Seele leidet auch, wenn man zu wenig schläft, weil auch die Gefühle regenerieren. Also der Schlaf regeneriert nicht nur den Körper, sondern tatsächlich auch unser Gefühlsleben, unser Seelenleben. Das weiß man mittlerweile auch in der Wissenschaft sehr gut. Und das passiert gerade vorwiegend in der zweiten Nachthälfte.

Tanja Michael:

[36:29] Interessanterweise Schlaf verläuft in so verschiedenen Stadien, also wir haben Tiefschlaf und dann, also wir haben verschiedene, aber die beiden großen Tiefschlaf und dann der Rennschlaf, also die Schlafphase in der wir träumen und diese Traumphasen in denen wird viel so Emotionalität verarbeitet und die sind primär oder häufig gehäuft in der zweiten Nachthälfte auf und das ist genau die wir uns abschlagen, wenn der Wecker morgens klingelt Weil der Wecker klingelt und dann wacht man auf und dann fehlen einem häufig genau diese Schlafanteile, die wir bräuchten, tatsächlich auch noch um unsere ganzen... Impulsionen vernünftig zu verarbeiten tatsächlich. Das ist wieder jetzt auch eine strukturelle Sache. Warum schlafen sie zu wenig? Wahrscheinlich, ich weiß es, ich kenne jetzt ihr Leben nicht, aber wenn sie sagen, sie zu arbeiten müssen, weil sie vielleicht ein Kind in die Schule bringen müssen, weil sie dies und jenes haben, genau das ist ja unser Problem. Wir wachen nicht mehr auf, wenn wir genug geschlafen haben, sondern wir wachen auf, wenn der Wecker klingelt. Oder

weil unser Körper sich darauf eingestellt hat, dass der Wecker jetzt in fünf Minuten klingeln wird und man deswegen vielleicht auch schon vorher aufwacht.

Tanja Michael:

[37:43] Und das ist natürlich jetzt sehr eng verknüpft mit der industriellen Revolution, dass man sagt, dann muss man da sein. Und dieser Lebensrhythmus, der ist für unsere Biologie nicht nur einfach. Und zwar mal ganz ehrlich sagen.

Kathrin Fischer:

[38:02] Aber wird uns ja auch immer als, also sollte uns Bewunderung, Die Politiker, die wenig schlafen, Angela Merkel wird zitiert, dann keine Kollegen, die dann sagen, schlafen kann ich, wenn ich tot bin, die großen Leister, die irgendwie sagen, die kommen mit vier Stunden schlafen die Nacht aus und deshalb können sie halt irgendwie so viel machen. Das wird uns ja, also schlafen wird uns ja nicht als etwas Wertvolles verkauft, ist jetzt blöd, aber wird so nicht diskutiert in der Gesellschaft, sondern wer viel schläft, ist eher, er hat halt eine schwache Biologie oder ist vielleicht faul oder eben, da bin ich wieder nicht ehrgeizig, will nichts aus sich machen. Also es ist ja eher ein bisschen minderwertig so.

Tanja Michael:

[38:40] Ja, Sie haben recht und das ist echt ein Riesenproblem. Also das mit dem Schlaf, dass das nicht ernst genommen wird, das ist sowas fast Ideologisches, weil, wie Sie es sagen, das irgendwie gehört wie zum guten Ton, dass man nicht so viel schläft und dass man morgens aufsteht. Und es gibt natürlich Leute, die sind morgens wach, aber es gibt ja auch Leute, deren Biologie anders ist. Die müssten morgens ein bisschen länger schlafen, die gehen dafür abends später ins Bett. Und am besten geht es einem halt, wenn man im Einklang mit der eigenen Biologie auch schlafen kann. Also wenn ich jetzt irgendwie ein Nachtmensch bin, dann geht es mir deutlich besser. Und dann leiste ich auch, also dann werden auch meine Leistungen besser, wenn ich später ins Bett gehen kann und morgens später aufstehen darf. Und das sehen wir zum Beispiel mit Schülern, gibt es da auch wieder schöne Untersuchungen. Wir sehen das auch an Schülern, weil Menschen halt in diesen unterschiedlichen Gruppen fallen. Oder auch bei Intelligenztests sieht man selbst das Gleiche, dass wenn die Leute so eine Klassenarbeit oder einen Intelligenztest oder irgendeinen anderen kognitiven Leistungstest machen, wenn der im Einklang mit ihrem.

Tanja Michael:

[39:52] Zirkadianen Rhythmus ist, dann sind die Leute deutlich besser, als wenn sie gezwungen werden, zu Zeiten irgendwie zu funktionieren, wo ihr Gehirn eigentlich noch schläft. Und ich weiß auch nicht, warum das so schwierig ist. Das hat irgendwie sich hier so festgesetzt in Deutschland auf jeden Fall. Morgenstund hat Gold in den Mund irgendwie. Leute müssten früher aufstehen. Und da gibt es eine wahnsinnige Beigerung in der Gesellschaft auf vielen Ebenen, dass man sagen würde, okay, man gestaltet das flexibler. Ich weiß, das ist manchmal, wahrscheinlich, wenn man jetzt einen Betrieb hat, ist das auch schwierig, also so Schichtpläne oder ein Krankenhaus oder so. Natürlich müssen da Leute auch arbeiten und zu bestimmten Zeiten anfangen oder in Betrieben. Dann wird es

jetzt wieder vorgegeben durch die Schichtzeiten. Aber selbst in so Bereichen wie Schule, weil man gerade weiß, als das Jugendliche, die neigen dazu, eher sowieso später zu werden. Also kleine Kinder sind oft früh, Jugendliche sind oft spät. Und Erwachsene sind so, je nachdem, gibt es manche, die sind früh, manche, die sind spät. Selbst da gibt es ja eine Riesenweigerung, dass man sagt, okay, man könnte Schule ein bisschen nach hinten verlegen zum Beispiel.

Kathrin Flischer:

[41:07] Deshalb gibt es ja auch, finde ich, so eine richtige Widerstandsbewegung gegen die Hustle-Culture. Also Pause machen als politischen Widerstand kommt, glaube ich, daher. her. Wir sind ja noch ein bisschen bei den Stützpfeilern der gesunden Seele. Da haben Sie noch einen weiteren Bewegung. Und das hat mir auch gut gefallen, weil mit Bewegung meinen Sie auch nicht Leistungssport, sondern Sie meinen tatsächlich Bewegung.

Tanja Michael:

[41:32] Also Bewegung ist wirklich gut, also für körperliche Sachen, aber eben auch für geistige Sachen. Also für das meiste, ehrlich gesagt, muss man ja sagen, auch das ist jetzt eigentlich fast ein Binsenweis. Körper und Seele gehören ja auch zusammen. Es ist irgendwie viel einfacher, seelisch gesund zu sein, wenn man körperlich gesund ist. Menschen mit chronischen Krankheiten können natürlich auch Zufriedenheit und seelisches Glück empfinden, aber die müssen auch ein bisschen mehr Aufwand betreiben. Also weiß man ja selbst, wenn man schon erkältet ist, fühlt man sich meistens ein bisschen depressiv und so.

Tanja Michael:

[42:07] Und Bewegung ist total wichtig, auch für unsere Seele. Man kennt auch mittlerweile die Mechanismen heraus, aber nee, wahrlich kein Leistungssport, sondern wir reden hier von Spazierengehen, wir reden auch von Tanzen, wenn man das möchte, oder von Joggen, wenn man das möchte, oder von ein bisschen Fitnesstraining, wenn man das möchte, oder von Gartenarbeit, Kontakt mit der Natur hat auch andere Vorteile. Also tatsächlich einfach das, wie es unserem Körper auch entspricht, weil das, was wir heutzutage machen, wie jetzt gerade wir beide hier sitzen die ganze Zeit, das entspricht uns eigentlich auch nicht. Und deswegen tut uns das auch nicht gut. Und Leistungssport tut aber auch vielen Leuten nicht gut. Also Sport ist super, aber zu viel Sport ist auch wieder Stress. Auch für den Körper Stress. Also viele Leistungssportler bezahlen ja auch oft hinterher mit kaputten Knien, mit kaputten Füßen, mit kaputten hier was. Manche haben viel Schmerzen hinterher, wenn sie mit dem Leistungssport aufhören. Ich will jetzt nicht sagen, dass niemand Leistungssportler werden darf, Auch wenn das die eigene persönliche Passion ist, da kann man das ja auch. Aber ich glaube, das ist ja nichts für die meisten Menschen, sondern für die meisten Menschen ist es ein gesundes Maß an Bewegung einfach gut.

Kathrin Flischer:

[43:25] Ja, ich höre Ihnen da immer gerne zu, weil ich mir denke, es ist so, es klingt so einleuchtend und ist trotzdem so gegen alles, was man in irgendeiner Zeitschrift und so liest, wo es immer heißt, überwinde den inneren Schweinehund, mach und noch mehr. Und dieses ganze Wachstumsparadik,

mal die Wirtschaft wächst, wir wachsen, wir müssen immer Herausforderungen suchen. Ich glaube, das ist das, was halt in Ihrem Buch auch so schön ist, dass Sie das, da sind Sie ganz milde, das interessiert Sie nicht. Sie haben gerade gesagt, in der Natur sein, das ist nämlich auch noch was, was ich schön fand, draußen sein, Natur und Tiere, Biophilie nennen Sie das. Ein Begriff von Erich Fromm habe ich bei Ihnen gelernt. Wir sind selbst ja biologische Wesen, wir sind ja keine Gehirne in Drahtkörben oder so, was man manchmal auch zu vergessen scheint. Nein, wir haben biologische Sehnsüchte oder sind biologisch gebaut. Und deshalb lieben wir alles, was auch lebt.

Tanja Michael:

[44:19] Also Natur tut uns total gut auf ganz vielen verschiedenen Ebenen. Das macht auf unterschiedlichen Ebenen was mit uns. Natur ist gut für unser Immunsystem tatsächlich. Also so Bäume oder Pflanzen erzeugen Substanzen, die wirklich gut sind für unser, also nicht nur den Sauerstoff, den brauchen wir sowieso, sonst würden wir ja gar nicht leben können, aber wir erzeugen auch andere Substanzen, die gut für unser Immunsystem sind tatsächlich. Deswegen ist es im Wald zu sein, ist wirklich sehr gesund.

Kathrin Filscher:

[44:51] Deshalb kann man schon Wald baden gehen, das kann man dann auch.

Tanja Michael:

[44:56] Aber es ist auch tatsächlich so, dass uns Natur auch entspannt, unsere Aufmerksamkeitsfunktionen werden besser, wir fühlen uns ruhiger, wir fühlen uns verbunden. Und das ist natürlich, das hatte ich vorhin vergessen, wo das eigentlich eines meiner Steckenpferde ist, was heutzutage ist, wenn wir manchmal, also in vielen Städten, Es gibt viel zu wenig Natur. Und hier passiert ja auch was Interessantes. Je reicher Menschen sind, desto mehr Grün haben sie um sich. Das heißt, reiche Menschen, also irgendwie wissen wir das sehr wohl, dass Grün und Bäume gut und Pflanzen gut für uns sind. Reiche Leute haben normalerweise Gärten mit Bäumen und so weiter und so weiter und leben in Stadtteilen, wo es noch Bäume gibt und so weiter. Und je ärmer Menschen sind, tendenziell, desto weniger Grün gibt es. Desto mehr Asphalt hat man. Und das ist ein riesen Stressfaktor auch tatsächlich. Das heißt, da könnte man auf vielerlei Ebenen auch was für die Gesellschaft tun, indem man jetzt Stadtbegrünung macht, tatsächlich vor allen Dingen auch in Stadtteilen, die benachteiligt sind, wo nicht viel Grün ist. Da würde man natürlich dem Klima was Gutes tun, aber nicht nur dem Klima was Gutes tun, sondern man kann es auch ganz egoistisch auf Menschen betrachten. Man würde vor allen Dingen auch den Menschen direkt sofort was Gutes tun und zwar wirklich deren seelische Widerstandskraft stärken.

Tanja Michael:

[46:21] Und auf dem Land, wenn man jetzt von der Stadt rausgeht, auf dem Land, das ist ja mittlerweile auch so paradox, dass wilde Natur, es ja auch fast auch im Land auch nicht mehr gibt, da gibt es dann irgendwie so grüne... Maisfelder.

Tanja Michael:

[46:35] Maisfelder, das ist ja aber, ja, da leben irgendwie so Zuchtpflanzen drauf. Aber das wird ja auch häufig als grüne Wüsten bezeichnet und da sind dann gar keine Insekten mehr, da sind wenig Vögel, da sind wenig andere Kleintiere. Da ist all dieses das, was wir eigentlich brauchen für...

Tanja Michael:

[46:56] Für uns auch tatsächlich existiert da gar nicht mehr. Auch das ist jetzt eben gerade sehr schade, dass das ja jetzt gerade wieder rund, also es gab ja diese Bestrebung, dass es irgendwie mehr Landflächen brachliegen müssen oder sollten, dass das jetzt wieder zurückgenommen wird aus wirtschaftlichen Gründen. Also da muss ich jetzt sagen, ich bin ja keine Ökonomin, wie das jetzt zu beurteilen ist, Welche Zwänge dahinter sind, das ist ein bisschen fern von mir oder das möchte ich mir nicht anmaßen, darüber ein Urteil zu fällen. Auf jeden Fall, was ich denke, was ich kompetent sagen kann, ist, dass es sehr schade ist, wenn das jetzt nicht in Gang kommt, weil wir tatsächlich sehr viele Menschen davon profitieren würden.

Kathrin Flischer:

[47:43] Sie sagen eben auch einen Alltag, der uns dazu passt, weil wir unterschiedliche Typen sind. Wir haben da jetzt eigentlich schon drüber gesprochen, dass eben der eine sportlich ist, der andere musikalisch und einer vielleicht auch von allem nur wenig. Das gibt es auch. Und dann sagen Sie aber auch, eine gesunde Seele braucht eine Aufgabe, die sie erfüllt. Auch da haben wir natürlich ja ganz viel Selbstoptimierungsansprache. Was Aufgaben sein können, die uns erfüllen? In erster Linie ein Beruf, der natürlich eine Berufung ist. Oder was haben Sie denn im Sinn, wenn Sie von einer Aufgabe sprechen, die uns erfüllt?

Tanja Michael:

[48:16] Das ist wieder total individuell, würde ich sagen. Und das ist auch nach Lebensalter sehr unterschiedlich. Das ändert sich auch übers Leben, eine Aufgabe, die einem erfüllt. Wichtig, wir wollten ja später auch noch über den Sinn sprechen, ich glaube, wichtig für diese Aufgabe ist, dass ich einen Sinn darin sehe. Jetzt Beruf und Berufung, ja, das klingt schön, manche Leute haben das Glück.

Tanja Michael:

[48:40] Für die meisten Leute ist Beruf tatsächlich auch Mittel zum Zweck, um Geld zu verdienen, um ihre Lebensaufgabe vielleicht sich anders erfüllen zu können. Das heißt nicht, dass deswegen der Beruf immer schlecht ist, aber Beruf und Berufung trifft es, glaube ich, für ein paar Menschen zu, aber wahrlich nicht für alle. Aber auch das, wenn man jetzt nicht so einen Beruf hat, wo man sagt, das ist meine Berufung, auch das muss gar nicht so schlimm sein. Das ist auch, wenn der Beruf trotzdem okay ist, wenn man sagt, okay, ich fühle mich da einigermaßen wohl, ich nehme da keinen Schaden, weder körperlichen noch seelischen Schaden auf meine Arbeitsstelle. Und ich benutze das quasi einfach, um so ein paar Bedürfnisse abzudecken, dass ich vielleicht einen sozialen Kontakt habe, dass ich mein Gehalt verdiene, dass ich eine Tagesstruktur habe. Auch das ist völlig okay. Und meine Berufung oder mein Lebenssinn, das kommt jetzt wieder, wie gesagt, sehr auf das Individuum

drauf an, wie man orientiert ist. Den erlebe ich halt dann außerhalb des Berufes aus. Das ist ja auch völlig okay. Und deswegen ist es dann auch okay, wenn das so ist, dass man dann nicht so ehrgeizig im Beruf ist, sondern dass man halt sagt, ich will aber auch pünktlich nach Hause gehen, weil die Sachen, die mir wirklich wichtig sind, die passieren nämlich tatsächlich außerhalb meines Berufes und für die brauche ich Zeit und was das jetzt ist, das könnte sein.

Tanja Michael:

[50:06] Das ist ein bisschen typbedingt, muss ich jetzt vielleicht auch noch sagen, aber viele Menschen brauchen halt was oder was vielen Menschen gut tut.

Tanja Michael:

[50:14] Ist auch, wenn es einen Nutzen hat, über sie hinaus. Also dass das, was sie tun, auch irgendwie anderen Menschen oder der Natur oder der Welt auf irgendeine abstrakte Art hilft. Das ist tatsächlich auch in uns angelegt. Häufig wird ja auch manchmal irgendwie so, Darwin wird ja bis zum heutigen Tag noch falsch verstanden irgendwie. Wie tatsächlich, dass wir so tun, als ob wir nur in Kompetitionen miteinander stehen. Und das ist ja gar nicht so. Wir Menschen sind ja auch sehr kooperative Wesen. Und man hat auch viel Forschung dazu, dass es uns auch gut tut, wenn wir uns so verhalten, dass es für andere etwas bringt. Da kann man sagen, das ist egoistisch vielleicht, ja oder nein. Auf jeden Fall muss man vielleicht auch einfach, meiner Meinung nach, muss man das nicht bewerten. Das ist einfach so. Uns geht es auch gut, wenn wir was dazu beitragen, dass wir was Positives schaffen tatsächlich. Und deswegen kann das jetzt sowas sein wie, ich passe auf meine Enkelkinder auf und entlasse dadurch meinen Sohn oder meine Schwiegertochter oder meine Tochter oder ich engagiere mich in einem Nachbarschaftsverein oder ich bin Fußballtrainer oder Boxtrainer und schaffe Kids irgendwie damit eine Möglichkeit, ein Ort zu haben, wo sie sich aufhalten können. Es kann aber auch sein, ich lege einen Garten an, in dem viel Biodiversität ist. Es ist eigentlich egal, was es sein kann.

Tanja Michael:

[51:43] Wichtig ist auch hier, Menschen sind auch unterschiedlich und viele Leute, manche Leute wollen viel rausgehen und brauchen viel Kontakt, andere Leute brauchen mehr Zeit für sich selber.

Tanja Michael:

[51:54] Dann sind das vielleicht eben Aktivitäten, dass sie was schreiben oder was malen oder Musik machen. Aber auch das gibt ja anderen Menschen auch was. Und auch da muss man, das muss man auch in sich finden und in sich rein spüren, was das für einen selber ist tatsächlich. Und wie gesagt, wahrscheinlich wird sich das auch über das Leben nochmal ändern.

Kathrin Fischer:

[52:15] Würden Sie denn zustimmen, dass es manchmal gar nicht so einfach ist, in sich reinzuspüren, weil unsere Gesellschaft ja auch einen bestimmten Typus, also eine Extraversion wird sehr belohnt und so eine Leistungsbereitschaft, also sozusagen, also ich zum Beispiel dilettiere fröhlich Malen vor

mich hin, das macht mir großen Spaß, das hat nichts mit Kunst zu tun, es macht mir einfach Freude, aber dass man da nicht sagt, oh jetzt muss ich einen Malkurs machen und ich muss noch besser werden oder sonst wie, also da ist glaube ich, es ist manchmal auch echt schwer in sich reinzuspüren und nur das zu machen, was einem irgendwie Freude macht oder wo man einen Sinn hat, ohne dass man so gesellschaftliche Anforderungen verinnerlicht. Ja, das ist tatsächlich schwierig.

Tanja Michael:

[52:57] Da gibt es auch interessante Studien zu, die wirklich auch zeigen, dass wenn man Leute fragt so explizit, was willst du, das oft sehr antworten, was gerade so gesellschaftlich populär ist. Und da haben Sie absolut recht.

Tanja Michael:

[53:14] Extroversion ist ein ganz großer Wert. Ich gehe auf andere Menschen zu. Ich rede in der Öffentlichkeit. Ich habe viele Kontakte. Ich stelle was da und so weiter und so weiter. Manche Leute sind so. Also für die, die gehen da wirklich drin auf. Und da ist auch nichts mit falsch dran an Extroversion. Und wenn man so ist, dann ist man so. Und es gibt aber natürlich auch die Menschen, die genau sozusagen den gegenteiligen Pool haben. Die sind sehr introvertiert, die brauchen eigentlich viel Zeit für sich. Und das kann dann eben, wie gesagt, sein, man malt was für sich, man schreibt, man hört Musik oder man liest, man baut Modelleisenbahnen auf oder Lego auf. Oder es ist völlig egal, jetzt wieder auch was. Das brauchen einfach, manche Menschen brauchen viel diese Ruhe. Und die haben aber oft, und das wird nicht honoriert in unserer Gesellschaft, weil man, ja, und da kommen jetzt vielleicht dann doch die sozialen Medien ins Spiel, weil, aber das war auch schon, glaube ich, vorher unabhängig von den sozialen Medien so, dass einem so vermittelt wird, wenn man jetzt zum Beispiel Montag wieder ins Büro kommt, sondern gefragt wird, und das hast du das Wochenende gemacht. Und wenn man dann antwortet, ich habe eigentlich nur auf der Couch gesetzt.

Tanja Michael:

[54:30] Und ein bisschen gelesen und nicht so viel gemacht, dass dann so, okay, ich war aber dies und das und ich war da auf der Feier und habe hier eingeladen und es war so toll, dass man sich dann wie ein bisschen minderwertig fühlt und denkt, oh, ich war auf gar keiner coolen Party.

Tanja Michael:

[54:47] Aber das ist völliger Unsinn, weil man muss doch auf keiner coolen Party gewesen sein. Hauptsache man hat das Wochenende so verbracht, dass man sich selber wohl gefühlt hat. Man verbringt ja nicht das Wochenende für andere Menschen. Wenn man halt schon ein Wochenende frei hat und Freizeit hat und das ist eigentlich sowas Tolles, dann muss man sich selber auch das Recht zugestehen, die eigene Freizeit so zu gestalten, dass es einem selber gut geht und nicht, dass man denkt, jetzt erfülle ich die Erwartungen von meinen Kollegen, von der Gesellschaft, von irgendwelchen Mitmenschen, dass ich auch was habe zu erzählen, dass sie auch irgendwas Cooles gemacht haben, was einem gar nicht entspricht.

Kathrin Flischer:

[55:25] Braucht man echt Widerstandskraft für.

Tanja Michael:

[55:27] Ja, braucht man Widerstandskraft für. Und das ist tatsächlich so schade, finde ich, dass es manchen Persönlichkeitseigenschaften oder manchen Menschen so schwer gemacht wird. Deswegen ist mir diese Erkenntnis, dass man sagt, okay, wir sind auch unterschiedlich und jeder darf auch so sein, wie er ist. Weil jede Persönlichkeitseigenschaft, das kommt immer sehr auf den Kontext auch drauf an, ob die gut ist oder ob die schlecht ist. Man kann nicht sagen, per se ist das besser oder per se ist das besser. Es kommt immer wahnsinnig auf den Kontext drauf an, was besser ist und was schlechter ist. Und wichtig ist eigentlich, fände ich, dass wir uns diesen Blick öffnen und wirklich sagen, es wird ja auch viel über Inklusion geredet heutzutage. Und natürlich gehört das dazu zum Beispiel auch, dass Menschen jetzt irgendwie die Neurodivers sind oder im klassischen Sinn behindert sind oder so, dass sie teilhaben können. Aber gleichzeitig gilt es auch, dass wenn Leute nicht so eine, sage ich jetzt mal.

Tanja Michael:

[56:31] Offensichtlich anders sind, also die so offensichtlich als anders definiert sind, aber dass jeder quasi zu der Gesellschaft dazugehört und akzeptiert wird, wie er ist. Und dann muss man meiner Meinung nach auch gar nicht so diesen Unterschied mehr machen zwischen Leuten, wo man dann so sagt, oh ja, wir müssen ja inklusiv sein und deswegen müssen wir die mit rein und sondern im Prinzip bedeutet Inklusion ja auch, dass alle Menschen akzeptiert sind und teilhaben an der Gesellschaft und als wertvoll betrachtet werden in der Gesellschaft.

Kathrin Flischer:

[57:03] Ja, ist lustig. Und wenn man dann so Bilder über Diversität, die Vorteile von Diversität im Berufsleben, dann sind das alles vielleicht mit unterschiedlichen Hautfarben und vielleicht ist auch jemand dabei, der behindert ist. Aber alle sind wahnsinnig gut gelaunt und wirken natürlich unglaublich extrovertiert.

Tanja Michael:

[57:19] Also darüber habe ich nie nachgedacht. Diversität ist nämlich nur auf einer Ebene divers, aber auf der anderen Ebene überhaupt nicht mehr divers.

Kathrin Flischer:

[57:26] Ja, ist richtig. Wir kommen noch mal zu einem Punkt für die gesunde Seele, ehe wir dann über den guten Umgang mit den Gefühlen kommen, wo man dann eben auch über Achtsamkeit und toxische Positivität sprechen. Nochmal ein wichtiges Thema, funktionierende soziale Beziehungen spielen eine ganz wichtige Rolle. Warum ist das für uns eigentlich so wichtig?

Tanja Michael:

[57:46] Ich würde jetzt auch mal wirklich behaupten, dass es biologisch in uns angelegt. Wir sind soziale Wesen. Das ist einfach so. Also Menschen, also es gibt ja auch sehr, sehr viele Tierarten, die soziale Wesen sind, die in Gruppen leben und die Gruppenbeziehungen brauchen. Und wir Menschen sind einfach soziale Lebewesen. Wir sind nicht dafür gemacht, dass wir ganz alleine leben. Wir sind gar nicht überlebensfähig. Also menschliche Kinder sind ja auch gar nicht überlebensfähig, wenn wir jetzt irgendwie ausgesetzt werden würden früh.

Tanja Michael:

[58:19] Und das ist einfach in unserer Natur. und da gibt es auch sehr, sehr, sehr viele Studien zu, die wirklich zeigen, dass soziale Beziehungen wichtig sind. Aber hier muss man jetzt auch sagen, man braucht nicht 500 Facebook-Freunde oder auf Instagram-Freunde, sondern man braucht echte soziale Beziehungen. Und auch hier kommt es jetzt wieder darauf an, auf einen selber. Manche Leute haben wenige, sehr enge Freunde und das ist für sie so und andere Leute haben viele Bekannte und das ist auch völlig okay. Und dann darf man aber interessanterweise auch nicht unterschätzen. Und deswegen war auch, glaube ich, eine Sache, warum Corona so schwierig war, was man unterschätzt, ist, dass tatsächlich auch der Kontakt mit sozusagen Leuten, die gar nicht so ganz nah sind, die nicht mal Freunde oder engere Bekannte sind, es ist auch noch wichtig für uns, einfach zu reden mit anderen Menschen tatsächlich. Beim Bäcker, auf der Straße, auf der Arbeit. Es muss nicht jeder unser Freund sein, aber dass wir mit anderen Menschen reden, das ist tatsächlich, das kommt immer und immer wieder raus. Das ist für Menschen ganz, ganz wichtig.

Kathrin Fischer:

[59:29] Also ich war auch von Corona echt schockiert. Das hat mich am meisten getroffen, weil natürlich zu meinen guten Freunden hatte ich weiterhin Kontakt irgendwie über Zoom, Telefon, sonst wie. Aber diese flüchtigen Begegnungen, aber von Leuten, die man vielleicht regelmäßig irgendwo sieht und nur mal über das Wetter redet, das hat mir so gefehlt. Und das hat mich selber total überrascht, weil ich das nie erfahren hatte, also irgendwo mal gelesen hatte oder so. Also insofern, als ich das bei Ihnen gelesen habe, dachte ich, bingo, das kann ich 100 Prozent nachvollziehen.

Tanja Michael:

[59:59] Und...

Kathrin Fischer:

[1:00:01] Es ist ja aber so, dass in unserer Gesellschaft sich auch viele Menschen einsam fühlen, zunehmend. Es gibt jetzt auch eine Einsamkeitsstrategie der Bundesregierung. Kann man von halten, was man will, aber es ist zumindest, es wird politisch adressiert, dass man da ein Problem hat. Und ich habe nämlich aber auch gerade das Gefühl, dass ja die Gelegenheiten, einander zufällig zu begegnen, auch weniger werden. Also wir reden zum einen über die Selbstoptimierung, die nimmt

natürlich die Leute auch in Beschlag. Dann merkt man, Vereine finden keinen Nachwuchs. Dorfgasthöfe sterben aus. Über die Kirche haben Sie gerade schon geredet. Das ist vielleicht aus gutem Grund, dass da weniger Leute hingehen. Aber Orte der konsumfreien Begegnung werden ja auch immer weniger. Wir sollen ja alle kaufen. Das ist für mich auch eine Frage. Ist das nicht eher auch eine besorgniserregende Entwicklung, weil Leute dann einsamer werden und man sagt, dieses ganz Wichtige, die sozialen Beziehungen fehlen?

Tanja Michael:

[1:00:52] Ja, es ist total eine sehr besorgniserregende Sache, meiner Meinung nach. Ich will nicht alles schönreden. Das Leben früher in den 50er oder 60er Jahren auf Dörfern in Deutschland war auch nicht nur toll. Deswegen muss man jetzt auch nicht sagen, damals war alles toll. Aber bestimmte Sachen, man muss das wie immer differenziert betrachten, aber bestimmte Sachen waren wirklich früher gut. Und das, was früher gut war, könnte man ja auch sagen, das wäre auch schön, wenn man das erhalten würde. Oder wenn es jetzt nicht mehr da ist, wie zum Beispiel Kirchen oder so, sodass man versucht, was Neues zu schaffen. Und ich glaube, da haben sie was sehr, sehr Wichtiges gesagt. All diese Orte, wo man sich trifft, einfach mal so trifft. Früher war es viel die Kirche tatsächlich. Sind die Leute in den Gottesdienst gegangen, haben sich vorher miteinander geredet, hinterher miteinander geredet. Und da waren im Kirchen.

Kathrin Filscher:

[1:01:44] Frühschoppen gab es danach, genau.

Tanja Michael:

[1:01:46] Genau, all solche Sachen. Das darf man wirklich nicht unterschätzen. Das sind ganz, ganz wichtige Sachen für Leute gewesen, weil man da halt mit Menschen geredet hat, die eben genau diese zufälligen Kontakte, da hat man nur gehört, hat man Gespräche gehabt, hat man Menschen gesehen und Leute, die jetzt vielleicht keine Familie haben oder so enge Freunde, die sind auch da hingekommen und hatten dann auch Menschen zum Reden und dieses Gefühl, irgendwo dazugehören und irgendwo gesehen zu werden und irgendwo dabei zu sein und das ist, glaube ich, was total wichtig ist und diese ganzen traditionellen Sachen.

Tanja Michael:

[1:02:23] Die gehen in unserer Gesellschaft mehr und mehr verloren. Also die Kirche, Gewerkschaften zum Beispiel hatten früher auch so eine Funktion. Also es gab ganz viele, ich zum Beispiel bin in so einem typischen Bergarbeiterdorf aufgewachsen. Da waren die Bergleute damals, es ist wirklich ein harter Beruf, Bergarbeiter zu sein, auch das will man nicht verherrlichen, mit vielen gesundheitlichen Konsequenzen, Infektionsfrequenzen, negativen, aber diese Gemeinschaft, die Bergleute oft dann auch gehabt haben mit Treffpunkten und der Gewerkschaft und so weiter, die hatte dann auch wieder was ganz Positives. Deswegen sage ich jetzt nicht, dass Leute Bergleute werden sollen wieder. Eine Staubbeltung bekommen sollen, aber was halt schön wäre, wenn man sich das mal anguckt, okay, was hat denn dann zum Wohlbefinden beigetragen und genau solche Sachen, wir bräuchten das viel mehr, wir bräuchten viel mehr, wir müssten uns wieder bemühen,

genau diese Orte zu schaffen, tatsächlich oder Strukturen zu schaffen, weil wir leben ja, ganz viele von uns leben in, wir kennen unsere Nachbarn nicht, wir wissen nicht, wer bei uns in der Straße wohnt.

Kathrin Fischer:

[1:03:29] Wenn man mit dem Zug irgendwo ankommen,

Tanja Michael:

[1:03:31] Wissen viele Leute nicht, wen sie fragen könnten, dass sie einmal vom Bahnhof abholen können oder sowas. Und all das, oder wen sie fragen können, wenn einem die Eier ausgegangen sind oder so ganz kleine praktische Sachen, die aber dazu beitragen tatsächlich auch, dass man sich wohlfühlt und gut fühlt und aufgehoben fühlt.

Kathrin Fischer:

[1:03:51] Es gibt ja auch Untersuchungen, dass Einsamkeit nicht nur ein psychologisches, sondern auch politisches Problem ist, dass Einsamkeit unter Jugendlichen zum Beispiel im Zusammenhang steht mit Zustimmung zu Verschwörungstheorien, zu autoritären Haltungen und Billigungen politischer Gewalt, weil die Menschen Zugehörigkeit suchen und die dann vielleicht durch eine ganz große exkludierende Bewegung herstellen. Also es ist ja tatsächlich auch ein richtiges Problem.

Tanja Michael:

[1:04:17] Ja, absolut. Also das ist auch genau das, glaube ich, tatsächlich. Und da gibt es wirklich viele Untersuchungen zu.

Tanja Michael:

[1:04:24] Das ist auch irgendwie ein sofort einleuchtender, auch ohne die Untersuchungen, aber es gibt auch die entsprechenden Untersuchungen, dass es auch tatsächlich so ist, dass klar, wenn man sich sehr einsam fühlt und dann will ich irgendwo dabei sein und wenn gerade so radikale, Organisationen, egal ob das jetzt rechts oder auch links radikale Organisationen sind, die geben, Die werben ja auch Menschen damit an, bei uns bist du wichtig, bei uns bist du willkommen, bei uns bist du wer. Und das hat einen ganz, ganz großen Reiz dann für die Leute. Dann fühlen sie sich anerkannt, dann fühlen sie sich gesehen, dann fühlen sie sich Teil einer Gruppe, dann fühlen sie sich stark. Und deswegen ist es tatsächlich auch wichtig, Einsamkeit zu bekämpfen. Aber Einsamkeit ist natürlich auch, es fühlt sich nicht schön an. Also Einsamkeit ist ja auch ein Gefühl, das weiß auch jeder von sich. Wir haben uns alle irgendwann schon mal einsam gefühlt. Einsamkeit, kann man ja auch sagen, ist fast das Paradoxe an der Einsamkeit. Das ist eigentlich was sehr Verbindendes ist, weil das wirklich ein Gefühl ist, was alle Menschen kennen. Bloß jeder hat das Gefühl, ich bin die Einzige, der es so geht. Nur ich fühle mich abgeschnitten von anderen Menschen. Alle anderen Menschen haben andere Leute und sind vernetzt. Nur ich nicht. Und tatsächlich ist das eigentlich was sehr Menschliches und was uns eigentlich verbindet als Menschen paradoxerweise wieder.

Kathrin Fischer:

[1:05:52] Vergisst man nur dann in dem Moment auf jeden Fall. Das kann man nicht spüren. Aber da sind wir doch beim Thema Gefühle. Beim Thema Spüren. Der gute Umgang mit Gefühlen, haben Sie geschrieben, das ist natürlich ein Riesefeld. Was ist der gute Umgang mit Gefühlen? Was würden Sie da generell erstmal darauf antworten? Worum geht es?

Tanja Michael:

[1:06:09] Es geht erstmal darum, dass man die Gefühle akzeptiert, dass man sie hat, und zwar auch die negativen. Das ist mir auch ein ganz wichtiges Anliegen, dass meiner Meinung nach es ein Riesenproblem ist, dass es wie so einen Zwang zum Glückhsein gibt heutzutage.

Kathrin Fischer:

[1:06:30] Good Vibes Only, ne? Gab es bei Instagram sozusagen Good Vibes Only und daraus hat dieser Begriff auch toxische Positivität. Entschuldigung, wenn ich...

Tanja Michael:

[1:06:37] Ne, ne, wir haben absolut recht. Das ist genau das. 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 Glückhsein und gleichzeitig haben wir ja am Anfang des Gesprächs auch gesagt, was ja nicht nur ein subjektives Empfinden von ihnen ist, sondern was man in Daten sieht, 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 Stresslevel nimmt zu. Das heißt, man sieht ja schon, dass diese Tendenz dazu, dass man immer gut drauf sein soll, dass man immer glücklich sein muss, dass das überhaupt nicht dazu führt, dass die Leute wirklich immer gut drauf sind und immer glücklich sind.

Tanja Michael:

[1:07:24] Und meiner Meinung nach hat das auch einen sehr, sehr guten Grund, weil Gefühle, auch das, die gehören auch zu unserer biologischen Grundausstattung. Wir haben einfach Gefühle und wir haben sowas wie auch so Basis-Emotionen tatsächlich. Und die meisten von diesen Basis-Emotionen sind tatsächlich negativ. Das sind negative Gefühle. Und zwar haben Gefühle schlicht und ergreifend ja auch den Zweck, dass sie uns schützen sozusagen. Gefühle sind wichtig für uns. Die haben sich entwickelt, also sehr früh evolutionär und die erfüllen einen wichtigen Zweck, auch heute immer noch einen wichtigen Zweck, aber auch vor allen Dingen die negativen Gefühle erfüllen einen wichtigen Zweck in unserem Leben und auch das müssen wir einfach dann mal anerkennen und die müssen wir dann akzeptieren, die negativen Gefühle. Und paradoxerweise, sobald man anfängt, die zu akzeptieren und denen auch Raum gibt, verschwinden sie schneller, als wenn man versucht, dass die nicht da sein dürfen, dass sofort der Raum begrenzt werden muss. Dann bleiben die nämlich länger, weil die Wunde wird größer. Wir haben dann den ersten seelischen Schmerz durch das negative Gefühl. So zum Beispiel, ich fühle mich gestresst.

Kathrin Fischer:

[1:08:40] Traurig, müde, einsam.

Tanja Michael:

[1:08:42] Traurig, irgendwas, genau. Und das ist ja schon schwer genug, damit umzugehen. Und wenn ich dann noch den zweiten Stress oben drauf setze, ich darf das aber nicht fühlen, ich bin nicht gut, so wie ich bin, warum bin ich so schwach, warum können andere das scheinbar besser als ich. Wenn ich mir dann diesen zweiten Stress noch dazugebe, dann bin ich noch mal gestresst und dann wird das natürlich noch schwieriger. Und deswegen ist es auch logisch, dass die Gefühle dann eher, die Negativen sich eher potenzieren und nicht weggehen.

Kathrin Fischer:

[1:09:16] Es gibt ja viele soziologische Arbeiten, die sich so damit beschäftigen, wie Gefühle kulturell geformt und gezähmt werden. Und da ist jetzt die generelle These eigentlich, dass in den letzten 50 Jahren oder vielleicht noch länger seit der Industrialisierung, ich weiß es nicht ganz genau, also dass Kontrolle und Regulierung der eigenen Gefühle sowohl im Privatleben als auch im modernen Arbeitsleben halt immer wichtiger werden. Und dass das daher kommt, dass wir uns so stark kontrollieren. Wie sehen Sie das?

Tanja Michael:

[1:09:47] Also ich kenne ehrlich gesagt diese soziologischen Studien jetzt nicht. Deswegen weiß ich nicht so genau, was Sie sagen. Wir haben in der Psychologie jetzt auch diesen Begriff Emotionsregulation. Das ist was ganz Wichtiges, dass wir lernen, unsere Gefühle zu regulieren. Aber da ist es eher positiv besetzt. Da würde ich auch sagen, dass man seine Gefühle regulieren kann sozusagen. Ist etwas Adaptives, aber auch in der Psychologie kommt die Forschung tatsächlich darauf hin, dass man jetzt nicht sagt, es gibt eine bestimmte Art von Emotionsregulation, die richtig oder gut ist, sondern man muss das flexibel machen und auch je nach Kontext abhängig machen. Als Beispiel auf der Arbeit ist es tatsächlich vielleicht eine gute Strategie, traurig über etwas bin, was in meinem Privatleben passiert ist. Mein Mann ist ja krank. Ich bin darüber traurig. Dann wäre es eigentlich adaptiv, wenn ich das auf der Arbeit irgendwie verdrängen, also tatsächlich verdrängen kann und funktionieren kann, weil dann kann ich mich auch mal wieder auf andere Sachen konzentrieren. Das tut mir vielleicht gut. Und ich muss auch nicht unbedingt alle Leute, die mir nicht nahestehen, eventuell mit meinen persönlichen Problemen auf der Arbeit.

Tanja Michael:

[1:11:04] Muss die nicht da unbedingt rauslassen. Aber wenn ich das die ganze Zeit mache, wenn ich nie irgendwie sage, okay, diese Trauer darüber oder diesen Schmerz, den ich habe, was mir auch immer passiert ist, das braucht schon einen Platz. Deswegen ist es schon wichtig, dass ich mir dann auch in anderen Momenten die Zeit nehme, dass ich das mit einer Freundin bespreche, dass ich vielleicht einfach mal für mich still und leiser weine, dass ich mir Trost suche bei anderen Leuten,

dass ich das besprechen kann, dass ich da dann wieder Kraft schütze. Das heißt, man muss das Emotionsregulation ist schon was Wichtiges, damit man nicht sozusagen überflutet wird von Emotionen, die man nicht haben kann, aber man muss gucken, in welchem Kontext, welche Strategie sozusagen gut ist.

Kathrin Flischer:

[1:11:56] Und dazu gehört eben auch, es zuzulassen, es zu fühlen und zu sagen, ich habe eben negative Gefühle.

Tanja Michael:

[1:12:03] Unbedingt. Unbedingt. Also jetzt zum Beispiel, wir arbeiten, weil wir ja auch viel Traumaforschung machen, wir haben auch viele Patienten, Patientinnen, aber dann noch mehr Männer in dem Bereich, die als Polizist arbeiten, in sehr schwierigen Einsatzeinheiten zum Beispiel. Und klar, natürlich müssen die irgendwie im Einsatz erstmal funktionieren. Also das ist nicht adaptiv, wenn die dann in einen Satz zusammenbrechen und sagen, so Gott, jetzt werde ich überwältigt davon, dass ich das so schrecklich finde. Aber was man halt gleichzeitig auch sieht oder was wir häufig sehen, wenn das so dauerhaft wird, dass man denkt, ich darf nie zeigen, dass das an mich rankommt, dass ich das furchtbar finde, was ich gesehen habe, dass das was mit mir macht, dann ist das häufig sehr, sehr schlecht, weil dann wird es häufig kompensiert in Alkoholkonsum zum Beispiel, wenn dann die negativen Gefühle, die suchen sich dann häufig so einen Ausweg. Dann werden irgendwelche Substanzen konsumiert oder man reagiert das ab vielleicht an anderen Menschen irgendwie, diese negativen Gefühle oder man tötet mehr und mehr seine eigenen Gefühle ab.

Kathrin Flischer:

[1:13:11] So eine Lebendigkeit eigentlich.

Tanja Michael:

[1:13:13] Ja, bis es dann nicht mehr geht und dann kommt irgendwann der Zusammenbruch und der ist dann richtig groß. Das heißt, das Gute wäre eigentlich, wenn ich in einem Satz bin, klar ist das adaptiv zu sagen, jetzt reiße ich mich zusammen, aber wenn ich dann nach Hause gehe am Abend, dann wäre es sehr adaptiv, sich mal hinzusetzen und zu sagen, boah, das war ja furchtbar, das ging mir total nah. Und zu weinen, meinetwegen.

Kathrin Flischer:

[1:13:40] Sich in den Arm nehmen zu lassen und zu weinen.

Tanja Michael:

[1:13:42] Das anzunehmen, das spüren zu können, damit man dann auch, wenn zum Beispiel der Ehepartner oder die Kinder, dass man sich da dann auch zeigen muss. Man muss nicht

zusammenbrechen von denen, aber dass man da dann Mensch bleibt und auch verletzlich bleiben kann. Weil nicht damit man so eine unnahbare Rambo die ganze Zeit bleibt, sondern dass man dann auch wieder weich sein kann und irgendwie dann auch annehmen kann, dass dann vielleicht jemand im nahen Umfeld sagt, so höre ich mir jetzt auch mal an von dir und wow, das ist ja wirklich furchtbar und so, dass man dann auch getröstet werden kann, dass man einen Umgang damit finden kann. Dass man nicht immer nur denken muss, ich bin hier sehr stark, ich darf keine Gefühle haben, ich darf die nicht zeigen, weil man wird dann sehr, sehr hart sich selber gegenüber, aber meistens halt dann auch anderen Menschen gegenüber.

Kathrin Filscher:

[1:14:32] Aber es gibt ja, und das ist auch so ein Teil meiner Achtsamkeitskritik, und da hat diese amerikanische Journalistin Barbara Ehrenreich hat ja so ein tolles Buch geschrieben, 2010, *Smile or Die*, da hat sie sich mit dieser positiven, also dem Zwang zur Positivität auseinandergesetzt. Sie hat selber Brustkrebs gehabt und wird dann konfrontiert damit, dass es halt auch die Theorie gibt, naja, das liegt an deinen negativen Gefühlen. Du bist sozusagen auch selber schuld daran. Wärest du ein positiver Mensch, dann hättest du es nicht. Und jetzt, wo du die Krankheit hast, dann musst du mit der Krankheit aber positiv umgehen. Und sie beschreibt, nee, ich war aber nicht positiv. Ich war verzweifelt, ich war schlecht gelaunt und so weiter. Ich konnte keinen positiven Umgang finden. Und das nimmt sie ja zum Ausgang und untersucht dann und schreibt irgendwann, dass das sozusagen ein kultureller... Glauben mit zunehmend wahnhaften Zügen wird, dass alles positiv sein muss. Und das habe ich manchmal das Gefühl, wird in der Achtsamkeitspraxis, die ja hier kapitalistisch auch missbraucht wird, das will ich gar nicht in Abrede stellen, wird das so mit reintransportiert, sei achtsam, damit du immer mit dir positiv umgehen kannst, damit du positive Vibes ausstrahlst und mit anderen. Und genau nicht das, was Sie gerade gesagt haben.

Tanja Michael:

[1:15:45] Also ich kenne das Buch nicht, muss ich sagen, das klingt jetzt sehr spannend. Klingt so, als ob ich es mir jetzt demnächst kaufen und lesen werde. Aber das ist natürlich ganz unerträglich. Das ist ganz furchtbar, wenn jemand erkrankt ist. Und es gibt ganz, ganz, ganz, ganz viele Gründe, warum man Brustkrieg jetzt bekommt. Ja, mit Sicherheit ist nicht der Grund, dass die Frau nicht positiv genug war. Da muss man ja nur mit jedem Mediziner, Onkologen sprechen, um das zu wissen. Das ist ja ganz unerträglich, wenn man Leuten unterstellt, sie wären dann selber schuld daran, dass sie erkrankt sind.

Tanja Michael:

[1:16:22] Das geht natürlich gar nicht. Und natürlich ist es auch die normalste und menschlichste Reaktion, erst mal verzweifelt zu sein. Das wäre ja eine komplette Überforderung, wenn man irgendwie so eine Diagnose bekommt. Es ist einfach nur überfordernd zu denken, ich müsste jetzt sofort gut drauf sein. Also ich spreche auch aus persönlicher Erfahrung. Ich habe ein Kind mit einer chronischen Krankheit. Als die Diagnose kam, habe ich die ersten Wochen nur geweint. Pflicht und ergreifend. Aber... Das ist normal. Das heißt aber nicht, dass das Leben nicht trotzdem gut sein kann, dass man sich auch einrichten kann. Das geht bei der Diagnose zum Diabetes Typ 1. Damit kann man heutzutage auch ziemlich gut leben. Das ist ein bisschen schwerer als für andere Menschen. Aber man kann Gott sei Dank, da gibt es keine Heilung, aber es gibt gute Medizintechnik. Man kann damit

umgehen, aber das heißt ja nicht, dass man sofort in dem Moment denken muss, wow, das ist heutzutage alles kein Problem mehr und ich kann das deswegen gut nachvollziehen, weil als das kam bei uns zum Beispiel, habe ich auch erstmal nur gebraucht von anderen Leuten, wenn man das Leuten erzählt hat, zu sagen, oh, das tut mir leid für euch und ich, ach ja, aber weißt du, es gab auch Leute, die tatsächlich so geantwortet haben, die gesagt haben, also nicht so schlimm wie sie, das hat Gott sei Dank niemand zu uns gesagt, das wäre wie unsere Schuld oder ihre Schuld, dass es diese Diagnose gibt. Aber es gab dann so manche, ja, heutzutage ist doch das gar kein Problem mehr.

Kathrin Flischer:

[1:17:51] Wird das so bagatellisiert, ne?

Tanja Michael:

[1:17:53] Ihr wisst überhaupt nicht, wovon ihr redet. Und ja, wir haben einen Umgang gefunden. Damals habe ich auch schon gedacht, wir werden wahrscheinlich ein fundamentales Last uns doch einfach erstmal in Frieden auch mit unserer Trauer und mit unserer Verzweiflung am Anfang. Das ist einfach so. Und dann, wie gesagt, und auch das, das braucht Traum und das geht dann mal weg und dann fühlt man sich besser und dann kommt es aber auch nochmal wieder. Das ist so wellenförmig, bis das verarbeitet ist. Das geht auch nicht von einem Tag auf den anderen. Das ist auch nicht sofort weg, sowas. Und jetzt aber nochmal zu der Achtsamkeit. Ich finde Achtsamkeit trotzdem positiv.

Tanja Michael:

[1:18:31] Nicht in dem Sinne, das zu benutzen, dass man immer gut drauf sein muss, aber gerade, weil Achtsamkeit heißt ja einfach, erst mal nur Sachen stehen zu lassen, ohne sie zu bewerten. Und das ist schon etwas sehr Positives, zum Beispiel dann auch im eigenen Umgang mit einer schwierigen Lebenssituation oder mit so einer schwierigen Diagnose, dass man sagen kann, okay, ich lasse meine Gefühle, die sind da und die bewerte ich jetzt nicht. Ich bewerte die eben gerade nicht, dass ich die nicht haben dürfte oder so. Aber meiner Meinung nach bräuchte es dann zu der Achtsamkeit auch noch was anderes. Aber das ist jetzt nichts Neues von mir, das ist nichts, was ich erfunden habe, sondern das sagen ja viele Leute, dass es zu der Achtsamkeit noch so eine freundliche, gütige Komponente braucht. Sich selbst gegenüber auch und auch anderen Menschen gegenüber. Dass dann nur mit dieser Güte zusammen Achtsamkeit quasi erst die positive Wirkung entfalten kann, für die es eigentlich mal intendiert ist. Also, oder je nach Religion intendiert ist. Es kommt ja aus dem Buddhismus und.

Tanja Michael:

[1:19:39] Es sind auch wahrlich nicht alle Buddhisten gute Menschen, aber die Idee wäre ja, dass es auch für die Gemeinschaft was Gutes sein soll, also in so einem Kollektiv-Achtsamkeit, was Gutes ist für sich und für andere und was Gütiges. Und wenn man das daraus herausnimmt und das nur aufs Individuum bezieht und nur sagt, ich mache das nur für mich, dann gibt es ja auch diese Befunde, dass Menschen dadurch sogar egoistischer werden, wenn sie dann Achtsamkeit praktizieren.

Kathrin Flischer:

[1:20:09] Ja, das habe ich in Ihrem Buch gefunden. Da habe ich mich natürlich gefreut, auch über Narzissmus, der dann zunehmen kann. Weil eigentlich, wenn man sagen kann, es gibt Ursprünge, dann war ja in früheren Weisheitslehren genau das, was Sie sagen, das ist Achtsamkeit, eine Technik und es kommt eine Ethik dazu. Das, was Sie formulieren, wenn Sie sagen, eine Güte und ein Wohlwollen, ist ja im Grunde genommen eine Ethik. Und ohne Ethik einfach sagen, ich gucke, dass es mir besser geht und ich immer gut drauf bin, dann wird es auf vielen Ebenen komisch.

Tanja Michael:

[1:20:36] Absolut. Dann hat es meiner Meinung nach halt auch eigentlich nichts mehr mit dieser ursprünglichen Idee von Achtsamkeit zu tun. Aber weil es im westlichen Kontext manchmal oder häufig so benutzt wird, gibt es jetzt auch, also Achtsamkeit auf Englisch heißt ja Mindfulness, gibt es ja jetzt auch einige buddhistische Mönche, die deswegen, weil es im westlichen Kontext so anders benutzt worden ist, die gar nicht mehr von Mindfulness sprechen, sondern von Kindfulness. Also wo das Wort Englisch kind für Freundlichkeit, Güte wieder drin ist, um das zu betonen, dass es eben darum geht im Prinzip.

Kathrin Flischer:

[1:21:10] Frau Michael, wir sind jetzt schon so lange dran und wir haben noch gar nicht das Dach der gesunden Seele. Wir haben schon mal ganz kurz darüber gesprochen. Ich wollte noch ganz viele andere Fragen stellen, aber trotzdem einmal kurz zum Dach kommen. Sie sagen, das schützende Dach besteht aus Möglichkeiten zu wachsen, dazu zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Es geht eigentlich, das haben Sie gerade vorhin auch schon mal angedeutet, es geht auch darum, einen Lebenssinn zu finden. Das ist für uns wichtig. Können Sie das nochmal erklären?

Tanja Michael:

[1:21:39] Ja, Menschen... Brauchen Sinn, das weiß man heutzutage. Und Sinn kann man aber auf verschiedenen Ebenen finden. Tatsächlich Sinn, es gibt nicht den einen Sinn im Leben, sondern in der Sinnforschung gibt es auch so ganz unterschiedliche Formen von Sinnen, so unterschiedliche Dimensionen. Dazu gehört zum Beispiel auch Werte, ist eine ganz wichtige Dimension, dass ich Werte habe, dass ich im Einklang mit meinen eigenen Werten lebe. Und deswegen kann es auch sehr wichtig sein, zum Beispiel wenn es jetzt ein Wert ist, zum Beispiel, dass ich mich um Angehörige kümmern möchte. Jetzt zum Beispiel meine Eltern pflegen möchte oder da sein möchte oder vielleicht auch nicht, aber einfach, oder wenn sie im Altersheim sind, sie oft besuchen gehen möchte oder dass ich mich entsprechend zum Wert verhalten kann. Das heißt, das kann sein, dass ich dann andere Sachen, die vielleicht so hedonistisch positiv sind, dass ich dann irgendwie ein Hobby weniger ausübe, was mir eigentlich Spaß macht oder so, aber was meinem Wert entspricht, stelle ich andere Sachen zurück. Und da weiß man, dass das sehr, sehr gut ist, dass man sich da besser mitfühlt und auch besser durchs Leben kommt, wenn man Werte hat.

Tanja Michael:

[1:22:53] Werte sind wirklich was Wichtiges, auch ein bisschen unterschätzt in der heutigen Gesellschaft Werte. Und dass man sich dann auch im Einklang mit diesen eigenen Werten verhält sozusagen. Und wichtig ist auch noch für Sinn, dass man sich selbst verwirklichen kann. Und da, wir haben ja ein paar schon so kritische Sachen über unsere Gesellschaft heutzutage gesagt, aber in dem Punkt hat wahrscheinlich die moderne Gesellschaft viel Gutes im Vergleich zu vorherigen Formen, weil so Selbstverwirklichung ist heute mehr anerkannt. Früher waren ja gerade Frauen noch sehr, sehr eingeschränkt in ihrer Selbstverwirklichung. Dann waren die Leute sehr in so vorgepresste Rollen reingepresst oder bestimmte Formen von Sexualität durften nicht sein und so. Das darf man heute mehr. Und deswegen habe ich aber vorhin auch schon gesagt, egal, um was es jetzt geht, man sollte alle Formen der Selbstverwirklichung hier jetzt auch annehmen. Und wie gesagt, ob man jetzt irgendwie der ruhige Typ ist, der lieber im Garten ist oder malt oder ob man rausgehen will, das ist alles gleichwertig und alles wichtig.

Tanja Michael:

[1:24:02] Und zu den Werten gehört aber auch, wir hatten es ja vorhin schon von den sozialen Beziehungen zum Sinn, oder zum Sinn gehört auch tatsächlich immer, Menschen finden viel Sinn in sozialen Beziehungen auch. Das hatte ich vorhin schon mal gesagt, wenn wir auch was für andere Menschen machen, ist das sehr sinnstärkend. Wie gesagt, sich um Enkelkinder kümmern, sich um die eigenen Kinder kümmern, um die Nachbarn kümmern.

Tanja Michael:

[1:24:25] Fußballverein trainieren, egal, einen Garten anlegen, Vögel füttern, was man eigentlich so machen kann, was für andere Lebewesen gut ist, das ist sehr sinnstiftend. Und dann gibt es noch diesen, und das ist vielen Menschen heutzutage verloren gegangen, so einen spirituellen Sinn tatsächlich. Und jetzt sage ich auch gar nicht, dass alle Leute wieder im klassischen Sinn religiös werden sollen, aber Menschen haben so einen Sinn für Spiritualität. Menschen, die das ausleben können und sich dann verbunden fühlen tatsächlich mit Spiritualität, egal ob es jetzt eine Religion ist oder so eine eigene selbstgemachte Spiritualität sozusagen, bedeutet eigentlich immer fast immer, also eigentlich das Gleiche und zwar wieder dieses Gefühl von Verbundenheit. Ich bin nicht ganz allein, ich bin verbunden mit etwas Lebendigen, mit einer größeren Macht. Und egal, ob man die jetzt als Gott oder als Kraft des Lebens oder als weiß-was-ich-was bezeichnet oder erlebt, ist dieses Gefühl der Verbundenheit, das ist etwas sehr, sehr Sinnstiftendes.

Tanja Michael:

[1:25:30] Und wenn man darüber hinaus dann nochmal dieses Gefühl dieser Verbundenheit benutzt, um wirklich etwas Gutes zu tun, dann hat man sehr viel Sinn. Das ist interessant auch aus der psychologischen Forschung. Wir haben die großen Sinnforscher sozusagen, sind Herr Frankel und Herr Antonowski. Herr Frankel selber Holocaust-Überlebender und Herr Antonowski hat den Holocaust nur indirekt erlebt, den in Russa gelebt.

Tanja Michael:

[1:26:00] Hat aber dann viel Forschung gemacht mit Frauen, mit Holocaust-Überlebenden oder auch mit Frauen aus Osteuropa, die dann auch jüdischen Glaubens nach Amerika mussten und ganz, ganz viele horrenden Sachen erlebt haben. Und da gibt es halt diese wirklich sehr interessante Beobachtung, wo ich auch selber viel forsche, dass Menschen, die so einen Sinn haben, Also das ist ein Warum will ich leben, warum, wofür stehe ich morgens auf sozusagen, dass dann das Wie, wie man lebt oder dass man dann besser auch widrige Umstände ertragen kann tatsächlich.

Kathrin Fischer:

[1:26:40] Hat glaube ich auch Nietzsche geschrieben, wer ein Warum hat, dem ist kein Wie zu schwer. Und das wiederum habe ich dann aber auch manchmal in dieser Resilienzforschung, also die dann von den Soziologen manchmal kritisch betrachtet wird, dass man sagt, das kann dann auch ein bisschen missbraucht werden. Also dieser Begriff des traumatischen Wachstums, dass man sozusagen darüber nachdenkt, wie viele Traumata, Aussetzungen sind noch wachstumsförderlich oder wie geht man mit Menschen um, die geflüchtet sind zum Beispiel. Ist es wichtiger, dass die ein Resilienztraining kriegen oder dass sich ihr Aufenthaltsstatus stabilisiert? Da sind wir wieder bei diesem Thema individuell.

Tanja Michael:

[1:27:15] Das ist ganz einfach zu beantworten, dass sich ihr Aufenthaltsstatus stabilisiert. Wunderbar. Da gibt es eine sehr einfache und klare Antwort drauf.

Kathrin Fischer:

[1:27:24] Ich habe nur manchmal das Gefühl, das geht dann verloren in dieser Rezeption, in dieser individualistischen Rezeption und da geht, glaube ich, mein etwas empfindsames Augenmerk so hin.

Tanja Michael:

[1:27:34] Ja, da haben sie auch, das ist gut, dass sie da das Augenmerk drauf legen, weil genau diese Balance muss man halt finden, das ist so ein bisschen, wir hatten das vorhin schon mal, verantwortlich, also mit der Verantwortung, mit der Eigenverantwortung. Die ist wichtig, die will ich nicht absprechen, aber man ist nicht für alles selber verantwortlich. Bin ich dafür verantwortlich, wie ich aussehe, wie sportlich ich bin, wie ich musikalisch bin und so weiter. Das ist halt einfach so, wie es ist. Und mit der psychischen Resilienz ist es tatsächlich auch so, dass es gut ist, wenn man Leuten hilft, die das brauchen, das zu fördern. Aber das heißt ja nicht, die Basics muss es geben. Also man wird nicht resilient, wenn man irgendwie bedroht ist von Abschiebung und ich denke, ich muss gleich zurück in eine Folterkammer.

Tanja Michael:

[1:28:24] Ja, dann kann ich, wie Sie zu Recht sagen, kann ich meditieren, so viel ich will oder mich um so viel Sinn bemühen, wie ich will. Da wird es mir schlecht gehen. Das ist einfach so. Aber diese ganzen Faktoren, die kommen jetzt aus psychologischer Sicht oder aus meiner Sicht, weil wir arbeiten ja auch viel mit traumatisierten Menschen, haben die aber trotzdem einen Sinn, weil

Traumatherapie hilft ja Menschen. Das heißt aber nicht, dass ich jetzt sage, naja, ist ja egal, es kann genauso viel Gewalt passieren, wie sie will, und reabriert man die alle, aber man müsste eigentlich genau zweigleisig fahren, und zwar, dass man halt die Lebensumstände von den Menschen versucht, so gut wie möglich zu machen, und dann.

Tanja Michael:

[1:29:09] Wenn die stabil sind, und zum Beispiel Traumatherapie funktioniert, Auch eigentlich erst, wenn die Leute in Sicherheit sind, tatsächlich, ja. Aber ihnen dann zu helfen, ihre psychischen Widerstandskräfte zu aktivieren, die sie halt haben, damit sie dann halt auch ihr Leben in Sicherheit genießen können, tatsächlich.

Kathrin Flscher:

[1:29:29] Ja, das klingt total einleuchtend. Frau Michael, wir hatten uns auf eine letzte Frage geeinigt. Wenn Sie einen Wunsch äußern dürften, dessen Erfüllung dazu beiträgt, dass es den Menschen in Deutschland besser geht. Wir könnten ja westliche Industriegesellschaften sagen, wir sagen jetzt mal Deutschland. Das könnte alles sein. Ein Gesetz, eine magische Veränderung, ganz gleich. Sie dürfen sich jetzt einfach was wünschen, was in Erfüllung ginge. Was wäre das?

Tanja Michael:

[1:29:54] Oh, ich habe die Frage vergessen. Deswegen hatte ich schon darüber nachgedacht. Ich muss es also ganz spontan antworten. Also ich antworte jetzt ganz spontan. Ein Wunsch, dass es den Menschen besser geht. Einen.

Kathrin Flscher:

[1:30:08] Also es können auch mehrere Wünsche sein. Ich habe mich nur gefragt, ich finde die Frage immer erhellen, weil es dann so ein bisschen darum geht, wo sehen Sie einen Hebel? Also was würde wirklich Sinn machen?

Tanja Michael:

[1:30:19] Also... Ich glaube, aber vielleicht ist das jetzt auch gerade so sehr subjekt, also getriggert durch die Situation, weil wir so viel über Verschiedenartigkeit und über Akzeptanz gesprochen haben. Also mein Wunsch jetzt im Moment wäre, glaube ich, dass alle Menschen einen Platz in dieser Gesellschaft haben und dass Menschen jeder in seiner Unterschiedlichkeit angenommen wird, so wie er ist tatsächlich und sich auf die Art, die einem entspricht, einbringen kann. Das Weiterverschließende, aber das bin jetzt auch einfach ich, wäre mehr echte Natur. Wir bräuchten mehr wilde Natur um uns. Natürlich braucht man auch kultivierte Landschaften. Das will ich gar nicht sagen. Aber wir bräuchten mehr Natur. Und auch mehr Verbundenheit wieder mit der Natur.

Kathrin Flscher:

[1:31:24] Frau Michael, das hat so einen Spaß gemacht, nicht nur Ihr Buch zu lesen, da werde ich natürlich in den Shownotes auch drauf verlinken, sondern auch mit Ihnen dazu zu sprechen. Das beruhigt so die innere Aufgeregtheit, dass man mehr sein müsste, als man ist. Das fand ich jetzt wirklich ganz großartig. Ganz vielen Dank dafür.

Tanja Michael:

[1:31:42] Dankeschön. Also mir hat das Gespräch auch sehr viel Spaß gemacht. Danke.

Kathrin Fischer:

[1:31:46] Ich finde es ja vor allem verrückt, dass einfache Ratschläge wie geh mal früh zu Bett und schlaf dich richtig aus, geh mal raus in die Natur oder mach mal was, was dir Freude bereitet, dass diese Ratschläge angesichts der dauernden Höhe schneller Weiterbeschallung und den raus aus der Komfortzone Phrasendreschereien geradezu radikal und subversiv wirken. In den Shownotes findet ihr wie immer alle Hinweise zu dem Gespräch und natürlich auch die Angaben zu dem schönen und warmen und in diesem Sinne radikalen Buch »55 Fragen an die Seele«. Nächsten Monat wird es dann voraussichtlich etwas weniger entspannt. Im März geht es hier um die monströse Normalität eines Kapitalismus am Limit. So lautet der Titel des neuen Buches der beiden Politikwissenschaftler Ulrich Brandt und Markus Wissen. Die beiden haben 2016 den Klassiker Imperiale Lebensweisen geschrieben und im März, Ende März, erscheint ihr neues Buch. Und aus diesem Anlass spreche ich mit Markus Wissen über ökoimperiale Spannungen, umkämpfte Krisenpolitik und solidarische Perspektiven und natürlich auch über Achtsamkeit. Bis dahin wünsche ich trotz alledem eine gute Zeit. Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.