

SheDrivesMobility 101 - Maren Urner

speaker_SPEAKER_01 (0:15)

Hallo und schön, dass du reinschaltest, wenn du es das erste Mal tust. Herzlich willkommen bei She Drives Mobility. Mein Name ist Katja Diehl und alle 14 Tage lade ich mir hier Menschen ein, die mir einen neuen Blick auf Mobilität, aber auch vielleicht so ein bisschen eher gesellschaftliche Transformation geben. Denn ich habe während meiner vierjährigen Arbeit, solange bin ich mittlerweile unterwegs, unter diesem Label gemerkt, ja, wir können es Mobilitätswende nennen, aber das ist ein ganz dünner Lack. Und eigentlich brauchen wir eine komplette gesellschaftliche Transformation, einen neuen Vertrag zwischen uns allen, der ermöglicht, und das ist mein Mantra, dass jeder Mensch ein Leben ohne eigenes Auto führen kann. Da ist Auto durchaus noch vorhanden, aber nicht mehr als Besitztum, sondern als etwas, auf was ich ab und zu im Zugriff habe. Weil supergute Alternativen auch im Ländlichen bestehen, weil ich Wege nicht mehr so lang oder gar nicht mehr antreten muss, weil überall Coworking-Spaces existieren. Es sind alle Möglichkeiten längst schon da, wir müssen sie nur umsetzen. Da ich in Lützerath war, habe ich völlig versäumt in meiner letzten Ankündigung zum Podcast mit dem Rückblick auf ein Jahr Ampelkoalition und Mobilitätspolitik zusammen mit Andrea zu feiern, dass ich 100 geworden bin. So ist dies nun die 101. Ausgabe. Und trotzdem eine Feier wert, denn ich habe Maren Urner ein 2. Mal zu Gast. Ich habe sie schon im Dezember mal angeschrieben, eher im Hinblick auf Resilienz. Sie als Gehirnforscherin, habe ich gedacht, ist vielleicht die beste Ansprechpartnerin für dieses Thema. Denn

2022 sind viele von uns, die aktivistisch arbeiten, mental krank geworden. Durch die Überlastung zwischen der Realität, in der wir leben, in der fossile Machenschaften immer noch steigen, in der die Reichen immer reicher und die Ärmere immer ärmer werden. Und gleichzeitig dem Wissen um die Klimakatastrophe, um den Klimakollaps. Da war das für mich ein Anlass, zu fragen, Maren können wir mal eine Aufnahme machen, wo wir das thematisieren, wo wir mal draufschauen, was können wir tun, um gesund zu bleiben. Zwischen der Terminplanung und dem, was ihr jetzt hört, kam aber Lützerath. Und damit eine Woche lang sehr intensive Protestformen vor Ort. Mitte Januar wurde das Dorf geräumt. Deswegen ist es auch ein Part in dem Gespräch mit Maren. Weil ich festgestellt habe, vor allem bei den Kommentaren, die ich bei LinkedIn auf meiner Arbeit erhalte, wie sehr manche immer noch verweigern, den Klimakollaps anzuerkennen. Wie viele immer noch denken, wir machen weiter so wie bisher, die Technik wird es schon richten. Deswegen ist dieser Podcast mit Maren noch mehr geworden als die reine Resilienzfrage. Er ist sehr persönlich geworden, und ich denke, es hilft immer, wenn Menschen wie ich schildern, was passiert mir hier gerade, was lässt mich ungut fühlen, wo werde ich ein- und ausgeladen. Ich freue mich, wenn ihr diesen Podcast hört, natürlich. Weil ihr dann schon so ein bisschen zu denen gehört, die auf dem Weg sind, die vielleicht noch nicht aktiv Dinge tun, um auch die Mobilitätswende oder den Klimakollaps zu thematisieren. Aber ihr bekommt in dieser Folge auf jeden Fall ganz viel an Informationen, wie ihr mit Menschen umgehen könnt, die das komplett noch verweigern. Ihr könnt euch aufschlauen, was kann im Zweiergespräch passieren, wie könnt ihr einladen, die Perspektiven zu wechseln. Deswegen seid ihr unsere beiden, also von Maren und mir, die MultiplikatorInnen, die diese

Hebel in die Gesellschaft tragen. Ich freue mich, wenn ihr das, was Maren euch an die Hand gibt, auch anwendet und vielleicht auch dadurch mehr Selbstwirksamkeit erfahrt. Weil ihr merkt, es ist auf jeden Fall wohltuender, etwas zu tun, als im Nichtstun verharren. Ich freue mich aber auch, wenn ihr meinen Newsletter, meinen wöchentlichen bei Steady abonniert. Der kostet 5 Euro im Monat aufwärts. Damit habe ich unter anderem den Bus nach Lützerath bezahlt. Das ist Geld, ein gewisses Grundeinkommen, was ich mir da generiere, um solche Aktionen zu machen. Aber auch, um Menschen zu finanzieren, die zum Beispiel wie der Jonathan diesen Podcast zusammenschneiden. Ich freue mich auch, wenn er diesen Podcast empfiehlt. Ich freue mich auch, wenn er mich als Speakerin empfiehlt. Denn das wird für mich in 2023 ein ganz wichtiger Schritt sein, gewisse Dinge meiner Arbeit ganz klar zu monetarisieren, um den Aktivismus zu finanzieren. Denn ohne eure Unterstützung, sowohl mental als auch finanziell, wird es nicht funktionieren. So ein Jahr wie 2022 mit 80 bis 90 Stunden Woche wird nicht noch mal funktionieren, weil dann werde auch ich krank. Das sagt Maren auch ganz deutlich. Es hilft keinem, wenn wir zu viel tun und krank werden. Wir müssen alle darauf aufpassen, dass wir gesund bleiben. Das werden wir, ich habe ganz große Zuversicht, dass wir in 2023 viel erreichen können als Team, das zusammenhält, das Unterschiedlichkeiten aushält. Umso mehr wünsche ich euch ganz viel Freude beim Gespräch mit Maren. Ich hatte diese Freude und ich denke, ihr werdet sie auch haben. Es ist übrigens meine, herzlich willkommen, meine 101. Folge, weil durch die Ereignisse in Lützerath alles durcheinandergeraten ist. Und ich eigentlich mit Maren mein 100. Jubiläum feiern wollte. Jetzt habe ich es bei der alten Ausgabe komplett vergessen. Also hier noch mal für mich Applaus. Ich werde gerade zusammen mit Maren 101.

Und freue mich sehr, dass wir sprechen, weil gerade an dieser Stelle stehend, Lützerath ist geräumt, heute sind, wo wir sprechen, Aktionen von Aktivistinnen im Tagebaugelände. Es werden Bagger blockiert. Es sind innerhalb von einer Woche alle Aktionsformen vor Ort gewesen, von einer bürgerlichen Demo bis zu solchen Aktionen. Aber ich habe Maren gebeten, dass wir nochmal sprechen, weil ich auch eine große Hilflosigkeit wahrnehme. Stell dich einfach noch mal kurz vor, ich glaube nicht, dass es notwendig ist, dass Menschen wissen, warum ich unbedingt mit dir sprechen muss.

speaker_SPEAKER_00 (6:55)

Ich überlege gerade wirklich, wie ich mich jetzt am besten vorstelle in diesem Kontext, aber ich mache es einfach mal anhand der biografischen Daten, vielleicht am einfachsten, dann gucken wir weiter. Ich bin von Haus aus Neurowissenschaftlerin, mittlerweile Professorin für Medienpsychologie an der Hochschule für Medienkommunikation und Wirtschaft in Köln und ab und zu auch mal in Frankfurt mittlerweile und schreibe ab und zu auch mal Bücher und meine Lebensaufgabe würde ich mittlerweile so definieren, um es direkt ein bisschen größer auch vielleicht zu machen, dass ich versuche, Menschen lösungsorientiertes, zukunftsorientiertes Denken und damit natürlich dann auch Handeln im Leben und in der Welt zu vermitteln, mitzugeben und anzuregen, weil ich davon überzeugt bin, dass alles andere alternativlos ist.

speaker_SPEAKER_01 (7:46)

Sehr schön. Damit vielleicht noch nicht ganz konkret auf Lützerath, sondern da kommt mir was in den Sinn, dass viele... Also

ich spüre das tatsächlich auch. Und ich hatte trotz einem zumindest verkehrspolitisch Desaströsen 2022, hatte ich am Ende von diesem Jahr einfach ein total gutes Bauchgefühl für 2023. Und auch die Dinge, die in Lützerath passiert sind, bei allem, was Polizei, Gewalt usw. angeht, bei den Negativen, da war unglaublich viel, was da auch neu entstanden ist. Wenn du sagst, du willst zu Lösungen beitragen, auch aufgrund der wissenschaftlichen Expertise, die du mitbringst, vielleicht lass uns mal einfach nochmal kurz in einen solarbetriebenen Helikopter steigen. Was geschieht da eigentlich gerade? Weil natürlich kann ich diese Verzweiflung von Menschen, die einmal erkannt haben, wie krass diese Klimakatastrophe vor unserer Tür steht, komplett verstehen gegenüber den Menschen, die immer noch weggucken können. Manchmal muss ich ganz heimlich zugeben, finde ich das auch ein bisschen beneidenswert, immer noch unter diesem Stein sitzen zu können und zu sagen, ja, dann buche ich mir mal für den Sommer 4 Tage Malediven. Es ist, glaube ich, echt eine krasse emotionale Gemengelage, die wir da gerade haben. Wie guckst du gerade auf den Status quo im Rahmen der Klimakatastrophe, im Rahmen von die haben es erkannt, im Rahmen von die machen weiter so? Wie guckst du da so gerade drauf?

speaker_SPEAKER_00 (9:21)

Du hast eigentlich schon den Kernbegriff oder die beiden Wörter genannt, die da ganz wichtig sind aus meiner Sicht. Emotionale Gemengelage. Weil am Ende oder am Anfang des Tages geht es immer um die Frage, welche Emotionen spielen hier gerade eine Rolle? Und wir tun aber ganz häufig so, egal ob es im privaten, im professionellen und erst recht im politischen Kontext ist, als ob Emotionen irgendwie so etwas Schwaches sind. Häufig auch noch

als Synonym für das ist das Weibliche, das ist das, wo man irgendwie sich für schämen muss, Boys don't cry, auch die Erziehungsbilder, die wir damit verbinden, die Statussymbole und so weiter. Dabei ist längst klar und nicht erst seit gestern oder vorgestern, also es ist jetzt keine Breaking News oder neue wissenschaftliche Erkenntnis, dass wir, ich nenne das mittlerweile ganz liebevoll, nichts anderes als so wabernde, emotionale Blobs sind. Also die irgendwie versuchen ein Leben zu leben und das meine ich überhaupt nicht despektierlich, im Gegenteil. Ich habe großen Respekt, Faszination, du weißt das und jetzt hoffentlich auch alle HörerInnen für dieses Gehirn in unseren Köpfen. Aber es ist eben auch manchmal ein Gehirn, was uns das Leben schwer macht, nicht aufgrund von irgendwie Dummheit oder häufig wird dann ja auch von kognitiven Verzerrungen und so weiter gesprochen, sondern einfach weil das halt so ein emotionales Gewaber ist und das ist erstmal total sinnvoll. Also wenn wir jetzt so wissenschaftlich, evolutionsbiologisch da drauf gucken, ist das die Basis für alle unsere Entscheidungen. Was meine ich damit? Wenn wir uns dazugehörig fühlen, da werden wir sicher gleich noch darüber sprechen, dann entscheiden wir anders, dann gibt es so eine emotionale Bindung und wir sagen, okay, das sind die Guten, das sind die Schlechten. Nur so können wir überhaupt Entscheidungen treffen, weil wir diese ganzen Emotionen haben. Da haben wir letztens auch schon ein bisschen drüber gesprochen. Also dass halt Menschen, die nicht mehr in der Lage sind, Emotionen und kognitive Entscheidungen zusammenzubringen, gar keine Entscheidung mehr treffen können. Also sie können sich nicht mehr entscheiden, ob sie mit einem blauen oder grünen Kugelschreiber ihr Dokument unterschreiben sollen, was vor sie gelegt wird, weil sie keine

Vorliebe mehr haben. **Also diese Vorgaukelei, dass Emotionales und Gefühle im weitesten Sinne irgendwie was von Schwäche seien und die müsse man raushalten und dann treffen wir jetzt die rationalen Entscheidungen. Ich glaube, das ist die größte Fehlleitung, die wir in unserer vermeintlich aufgeklärten zivilisatorischen Gesellschaft haben.** Und der Weg jetzt lösungsorientiert, um da die Brücke zu schlagen zu meinem, meiner Vorstellungsrunde quasi, da lösungsorientiert mit umzugehen, ist aus meiner Sicht, kann tatsächlich nur einer sein. Und deshalb die Alternativlosigkeit auch bei der Lösungsorientierung und hier bei der wichtigsten Zutat, um die zu erreichen, ist darüber zu reden. Und reden meine ich jetzt nicht nur, wir müssen uns alle hinsetzen und irgendwie gesamtgesellschaftlich zur Therapie gehen oder sowas. Ist vielleicht auch mal eine interessante Idee. Ich habe auch mal gesagt, wir bräuchten eigentlich so einen globalen Achtsamkeitskurs, weil sich selber beginnt und dann eben Empathie lernt, auch auf andere übertragend, was fühlt oder was geht gerade in der anderen Person vor. Aber das ist natürlich jetzt erstmal eine sehr, sehr weit entfernte Utopie. Das heißt vielleicht anknüpfend an die aktuelle Lage, es immer wieder zum Thema zu machen, immer wieder - und das ist eine journalistische Aufgabe, ist eine persönliche Aufgabe, ist aber auch eine politische und unternehmerische, also wirtschaftliche Aufgabe, immer wieder zu sagen, worum geht es eigentlich gerade? Was ist hier gerade die Gefühlslage, die Gefühls-Gemengelage oder emotionale Gemengelage, wie du es genannt hast? Und wenn wir also vielleicht noch ein, zwei praktische Beispiele, damit es nicht so auf der Theorieebene bleibt, wie prominent eigentlich dieses ganze Emotionale ist. Also hat sich schon mal jemand eine Werbeanzeige

angeguckt oder ein Wahlplakat? Da geht es immer um eine Adressur sozusagen, ein Adressieren von Emotionen, von Gefühlen, von Werten, von Dazugehörigkeit, von Statussymbolen und so weiter. Das hat nichts mit irgendwie rational zu tun und genau so zieht sich das durch unser Leben. Und ich lade wirklich alle ein, die zuhören oder es anderen erzählen, diese Brille mal aufzusetzen. Ich spreche ja immer gerne so zusammen, damit man diese Sicht annehmen kann, so mal diese Brille aufzusetzen und zu gucken, welche Emotionen werden gerade bei mir adressiert, wenn ich das sehe, wenn ich das kaufe, wenn ich das erzähle, wenn ich mit den Menschen mich austausche oder vielleicht auch den Menschen bewusst nicht gegenüber treten möchte. Warum?

speaker_SPEAKER_01 (10:47)

Das ist ja auch ein ganz spannender Hinweis, wenn wir jetzt einfach mal bei meiner Biografie bleiben, die ja seit vier Jahren ziemlich anders verläuft, als sie vorher verlaufen ist. Vorher sechstellig verdient, Abteilungsleiterin, von außen immer erfolgreich gelesen und im Bauch immer dieses Gefühl von und im Herzen, komisch. Also ich glaube, ich kann wiederum einladen, dass Leute auf mich zukommen, die vielleicht in so einem Job auch sind und das auch fühlen, dass der Erfolg sich nicht einstellt als Gefühl und dass man dann auch dieses krasse, noch eine Weiterbildung, noch ein Projekt, noch eine Bestätigung, die man natürlich nie bekommt, weil man diese Bestätigung von sich selber nicht bekommt. Ich verlinke euch mal in der Beschreibung zu dieser Folge den Podcast mit Ali Mayodi. Schönen Gruß, der hat mich so geknackt. Also, ich hab während des Redens komplett vergessen, dass es aufgezeichnet wird. Und ich hab's auch ehrlich gesagt noch nicht angehört, weil ich da auch als meine Vergangenheit, als

traumatisiertes Kind z.B. das erste Mal öffentlich spreche. Und hinterher hab ich das Leuten erzählt, und da kam als Erstes, oh, was macht das denn mit deinen AuftraggeberInnen? Dann gab's diese Situation, dass der Bus von mir nach Lützerath aufgehalten wurde durch eine Polizeiaktion, die sehr fragwürdig ist. Auch da gab es von den Journalisten, die hinterher mit mir über diesen Vorfall gesprochen haben „Frau Diehl, haben Sie da nicht Angst, dass Leute Ihnen keine Aufträge mehr geben, weil Sie jetzt in dieser radikalen Szene gelandet sind?“ Wo ich so gedacht hab, erstens bin ich das nicht, es ist ein bisschen putzig, weil da saßen von Minderjährigen bis Mitsiebzigern, und ich glaub, jeder Autonome würde über uns lachen, über unser Gruppenfoto, dass wir die Radikalen sind. Aber das ist natürlich etwas, da klingt bei mir wieder eine Seite, ne, das ist halt Katja, dass sie aufgrund ihrer Vergangenheit erstens gemocht werden will und zweitens relativ schnell zu verunsichern ist. Um bei mir mal zu bleiben, was rätst du Menschen wie mir, die dann denken, wow, war's vielleicht doch zu viel, sollte ich doch wieder in diesen Fischeschwarm zurück und einer von vielen sein?

speaker_SPEAKER_00 (15:35)

Ja, zwei Gedanken dazu und vielleicht dann noch mehr, aber zwei ganz schnell auch anknüpfend an das erste, was du gesagt hast, den Malediven Urlaub buchen. Gibt es ja diesen schönen, das geflügelte Wort im Englischen, Ignorance is bliss. Also Ignoranz ist Glückseligkeit. Und an das musste ich automatisch, ploppte in meinem Kopf hoch, bei der Beschreibung jetzt, die du gerade gegeben hast, halt auch denken. Und da knüpft der zweite Gedanke an, nämlich das, was ich beschreibe in diesem Konzept des dynamischen Denkens, wie ich es nenne, die dritte Zutat, wir

müssen uns andere Geschichten erzählen und ich tue mich sehr schwer, ganz kurz hier Sprachanalyse betreibend, immer müssen zu oder das Wort müssen zu verwenden, weil ich bin da sehr vorsichtig mit und ich habe am Anfang immer gesagt, wenn ich das vorgestellt habe, wir sollten uns andere Geschichten erzählen. Mittlerweile, Stichwort Klimanotfall, Stichwort Polarisierung, Stichwort wachsende Schere, also es kam ja gerade da auch noch ein Fakten-Einschub, sozusagen die neue Studie von Oxfam raus, die immer parallel zum World Economic Forum veröffentlicht wird, wo eben immer so ein, zwei Kernzahlen zur globalen Ungerechtigkeit dann plakativ so ein bisschen rausgestellt werden und wir haben jetzt den Zustand, dass wir eben seit 25 Jahren das erste Mal wieder eine wachsende Anzahl an extrem Armen und gleichzeitig eine wachsende Anzahl an extrem reichen Menschen beobachtet haben. Vorher war es halt so, dass extreme Armut immer auf dem sinkenden Ast, also es sie abgenommen hat. So und dann ist natürlich völlig klar, Stichwort Polarisierung, da sind wir wieder bei den Emotionen und deiner Zugehörigkeit und jetzt die Brücke schlagend den Geschichten, die wir uns erzählen, was es bedeutet, zum Beispiel in deinem Fall jetzt Erfolg zu haben, also bei deinem Fall auch auf das Beispiel bezogen. Was bedeutet es dazu zu gehören? Du hast Einkommen als eine Sache genannt, du hast Anerkennung von der Peer Group, der Innen Group genannt, dann hast du die Abgrenzung, zum Beispiel Autonome versus unser kleiner Fanclub da so, also wo gehöre ich dazu, wo fühle ich mich zugehörig und welche Symbole, wenn man Psychologie dann als Statussymbole beschrieben, brauche ich dafür und eine dieser Geschichten, wo ich sage, wir müssen aufhören, uns diese Geschichte zu erzählen, weil sie nichts mit unserer Biologie zu tun hat, hast du auch erwähnt, die ich so beschreiben würde und

letztlich kann ich auch mit schicken, dann für die Show Notes, einen sehr schönen Podcast von Laurie Santos, die das Happiness Lab macht, also das ist ein englischer Podcast, gehört, wo eben dieses Gefühl der Geschichte, die wir uns da erzählen, nach dem immer höher, schneller, weiter eine schöne Begrifflichkeit bekommen hat, the next big thing, also das nächste große Ding, das ist ja diese hedonistische Tretmühle, die wir aus der Psychologie gut kennen, also hedonistische Tretmühle im Sinne von, es braucht immer wieder einen nächsten Reiz, also die eine Million, wenn ich Millionärin wäre, reicht halt nicht, dann muss halt die zweite kommen. So funktioniert unser Gehirn, das wissen wir, auch das keine Breaking News und wir haben darauf, wir jetzt global in vielen Kulturen unserer aktuellen Zeit, in der wir leben, diese Geschichten aufgebaut und Systeme und Belohnungsstrukturen geschaffen, die immer dieses the next big thing von uns fordern. Dann kommt nicht der sechsstellige, sondern der siebenstellige oder die Anerkennung oder der Preis oder das Feedback von den Leuten dazugehören zu wollen. Und das tut uns nicht gut, im Gegenteil, das macht uns krank. Das ist das, was ich meine mit der wahren Biologie oder eben nicht entsprechend unserer Biologie, sondern natürlich gehört, also nicht falsch verstehen, ist Zugehörigkeit ein ganz, ganz wichtiges Gefühl, aber die Frage und da sind wir wieder direkt bei den Emotionen, ist ja auf Basis von was fühle ich mich zugehörig? Auf Basis von wirklich guten sozialen Beziehungen oder auf Basis von Statussymbolen, die nicht nur mich selbst, also Stichwort, ich bin unglücklich in meinem Beruf, Stichwort Bullshit-Sops, David Graebers Buch kann ich da sehr empfehlen und Menschen, **die eben keinen Sinn und Zweck in ihrem Tun sehen, um das nur ganz kurz schon mal auch gesagt zu haben und Stichwort irgendwie**

das Gefühl zu haben, nicht nur hilflos, sondern nutzlos zu sein. Das ist diese Tretmühle, das Next Big Thing, weil man denkt, naja, wenn ich das dann aber schaffe, dann wird alles gut. Und das hält diese Tretmühle, die sich nennt es mittlerweile Wirtschaftsfantasterei, weil es halt eine Fantasie ist über unsere Biologie, die nicht der Realität anspricht, am Laufen.

speaker_SPEAKER_01 (16:06)

Wenn wir jetzt auf so ein konkretes, hier schneit es. Stichwort Fantasterei. Und es ist keine Schneekanone, bist du dir sicher? Oh Gott, diese Bilder. Ich bin auf einer Leinwiese Schnee gefahren. Aber wenn wir jetzt auf so ein konkretes Ereignis wie die Lützerath schauen, das war ja eine Woche voll von unterschiedlichen Möglichkeiten teilzunehmen. Es wurde auf unterschiedlichen Ebenen von relativ klassischer Demo mit Konzert bis hin zu heute Baggerblockade alles getan. Und ich habe dadurch, dass ich das Geschenk hatte, vor Ort zu sein, auch alles mitbekommen, habe die Menschen mitbekommen, habe auch die Mischung der Menschen mitbekommen, von denen, die wirklich da auch mal gewohnt haben und jetzt da diese Mahnwache gebildet haben bis hin zu denen, die dann neu dort wohnten. Und diese Menschen, das waren so an die 300, das stieg dann in der Anzahl natürlich an, als klar war, jetzt kommt die Räumung. Aber wenn wir mal bei diesen 300 bleiben und das hat Kübra so schön geschrieben, das kann ich dann auch mal reinstecken, dass da halt dieser Schlund des Tagebaus, wo du als Mensch davorstehst und dein Gehirn komplett sagt, what the fuck, wo soll ich das Auge hinlenken. Wo ich versucht habe, als ich im Dezember zum Beispiel da war, okay, das ist jetzt ein LKW. Und das ist jetzt der weltgrößte Bagger. Aber du merkst einfach, du kannst es nicht erfassen. Also dieses Mordor,

was jetzt so sich etabliert hat, das war einfach richtig. Und dann gehst du 100 Meter weiter über diese Landstraße in diesem Bereich des ehemaligen Dorfes. Und da sind halt Baumhäuser, da sind halt Zelte, da ist eine Reihenhaussiedlung, die besetzt war in dem Sinne. Und der unfassbar alte, aus dem 9. Jahrhundert stammende Hof, wo Menschen sich eine neue Gemeinschaft gebildet haben. Im Vorgespräch habe ich schon gesagt, das wäre wahrscheinlich echt nicht meins, weil immer morgens Plenum und alles basisdemokratisch. Und ich als ungeduldiger Mensch habe da echt auch nochmal meine Komfortzone erweitert. Aber es war halt eine Gemeinschaft, die nicht, die funktioniert hat, das erstmal vorweg, aber die nicht in diese klassischen Vorstellungen von Lohnarbeit, Miete zahlen, Eigenheim und Auto passt, sondern die sich dem auch ein Stück weit verweigern. Und ich merke, weil ich jetzt gerade auch einen Film da zusammengeschnitten habe, völlig auf meinem Niveau, Film zu sagen ist schon lächerlich, aber ich merke, wenn ich das bei LinkedIn zum Beispiel reinstelle, wie das triggert. Also wie diese Leute abgewertet werden, wie sie unsichtbar gemacht werden, wie immer wieder von einem leeren Dorf die Rede war. Wie guckst du da drauf? Also warum wird das so krass abgewertet? Warum ist es nicht egal? Also ich finde immer, wenn es dich doch stört, dann einfach mal die Fresse halten. Und sagen, na ist nicht meins und weitergehen. Aber nein, es wird richtig aktiv, richtig umfänglich in den Kommentaren dargelegt, warum das falsch ist. Woran liegt das?

speaker_SPEAKER_00 (20:40)

Es ist ein wunderbares, jetzt nicht im Sinne von, dass das alles schön ist, was du gerade beschreibst, sondern wunderbar im Sinne von anschaulich, jetzt sozusagen wissenschaftlich

gesprächen, Beispiel für das, was wir eben, wie du ja auch gesagt hast, wir wollen das jetzt ein bisschen konkreter machen, besprochen haben und vor allem in Kombination beziehungsweise im Verständnis von einer ganz, ganz wichtigen Emotion zu analysieren ist, würde ich sagen, nämlich Angst. **Und diese Angst bei den Kommentatoren und Kommentatorinnen beruht eben darauf, dass sie ihre Statussymbole verlieren, nicht nur im Sinne von, dass ihnen jemand wegnimmt, sondern das wäre ja der Super-GAU, dass sie nichts mehr zählen. Also wie eine Inflation sozusagen der Statussymbole, das wo wir hauptsächlich im Zusammenhang von Geld mitsprechen, dann aber eben übertragen auch auf sowas wie, naja, wann habe ich es geschafft, du hast die Beispiele eben genannt, die Doppelhaushälfte oder das Einfamilienhaus, den Zweitwagen, den dreimal im Urlaub pro Jahr und you name it.** Also kennen wir alles. Warum fahren Menschen, da brauchen wir jetzt nicht reingehen an dieser Stelle, SUVs und so weiter. Also, wenn das in Gefahr ist, beziehungsweise es Menschen gibt, die irgendwie sogar auch noch das anscheinend hinkriegen und das ist mir vielleicht gar nicht bewusst, ich spreche jetzt so ein bisschen von diesem metaphorischen Ich, das ist mir vielleicht gar nicht bewusst, aber ich spüre, da ist irgendwas im Umbruch. Manche reden dann positiv gesehen von der Transformation und andere eben von der Zerstörung der Gesellschaft. Und dazwischen bewegen sich dann irgendwo die anderen Positionen. Da ist was im Umbruch, was mein Wertesystem, ergo meine Emotionen natürlich dann auch, in Gefahr setzt und mein Verständnis darüber, wie, ich sag's mal ganz platt, die Welt funktioniert und wie ich mich darin orientieren kann, egal ob es das sechsstellige Einkommen oder wie gesagt andere Statussymbole sind und

Urkunden und Plakate und Preise und weiß ich nicht was, dann macht mir das Angst, weil dann verliere ich etwas, was das Hirn immer sucht und das ist Sicherheit. Unsicherheit ist das Gift fürs Gehirn, weil es eben dann nicht mehr den Hauptmechanismus, den es nutzt, um Entscheidungen zu treffen, nutzen kann.

Vorhersagen treffen. Meine Vorhersagen darüber, wenn ich mich so und so verhalte, bekomme ich den Mietvertrag, die Wohnung, das Haus, das Auto, die Auszeichnung, das ist dann nicht mehr safe, weil das meine ich mit Inflation bis komplette Entwertung, vielleicht wenn wir bei der Analogie bleiben wollen, noch einen Schritt weiter gehen, wo es einfach gar nichts mehr wert ist. Also dann reicht auch die Schubkarre voll Scheinen nicht mehr aus, um Brot zu kaufen, ich brauche gar kein Brot mehr für meine Scheine. Und das ist natürlich etwas, und dann sind wir full blown emotional, das ist etwas, was einfach nur auf Emotionen beruht. Und das ist das, was wir in meinem Wertesystem, den damit verbundenen Emotionen und natürlich den gesellschaftlichen Strukturen, die wir da hingegen aufgebaut haben, um diese Statussymbole zu ranken und Wert zu geben.

speaker_SPEAKER_01 (26:59)

Und was meinst du, können diese Herren und Damen meinetwegen auch heimlich tun? Wo lädst du ein? Also was... Ich glaube, die Menschen, ich weiß nicht, ob sie unbedingt meinen Podcast hören, aber die Menschen, die diesen Podcast hören, kennen ja vielleicht Menschen, die so agieren, die so auch richtig aggressiv verbal... Also es ist richtig, ich gehe auch gar nicht mehr rein in die Kommentare. Ich habe mittlerweile mein Twitter-Verhalten auf LinkedIn. Aber wenn wir solche Menschen kennen und vielleicht auch die Chance haben, im Zweiergespräch einfach mal

einzuladen, also wie ist deine... Was ist dein Ratschlag? Weil ich hatte ja, um mal kurz einen Exkurs zu machen, auch gefragt, willst du oder musst du Auto fahren? Weil das ganz andere Gespräche ermöglicht als, warum fährst du Arsch, so eine dicke Karre, die braucht doch keinen Mensch. Also das haben viele gesagt, krass, das ist irgendwie ein kleiner Kniff, aber den nehme ich mal mit in die nächste Betriebsfeier oder so. Wie gehen wir mit solchen Menschen um, die im Kern, genau wie du es schilderst, sehr unsicher sind und einfach beißen, glaube ich, so in dem Sinne? Hast du da einen Tipp, was man tun kann, um die einzuladen, die Perspektive zu wechseln oder zumindest Impulse anzunehmen?

speaker_SPEAKER_00 (28:20)

Ja, also im Prinzip hast du die Frage schon beantwortet mit einem anderen Beispiel. Da sind wir bei dem ganz am Anfang gegebenen von mir lösungsorientierten Anspruch an mich selbst. Der gelingt mir natürlich auch nicht immer, um Gottes willen. Ich bin auch nur ein Mensch, so ein emotionaler Blob, der irgendwie umherwandelt. Und wenn meine Werte und Überzeugungen in Gefahr sind, dann, du hast gesagt beißen, dann kennt auch mein Hirn drei Antwortmöglichkeiten. Fight, flight or freeze, also kämpfen, flüchten oder erstarren. Bis hin zur Hilflosigkeit bei manchen Menschen. Aber um es konkret zu machen, auf das Beispiel bezogen, sich da natürlich dann zu fragen, was könnte eine Brücke sein? Und du hast schon eine ganz wichtige Zutat genannt, am besten in einem vertrauten Gespräch. Also eben nicht in einer Community, egal ob im analogen oder digitalen, wo halt klar ist, du gehörst entweder zu der Gruppe oder zu der Gruppe. Und da sind wir bei der zweiten Zutat, dieses dynamischen Denkens, was ich eben gesagt habe, die Geschichten, andere Geschichten erzählen,

weil die dritte, die zweite, ist jetzt auch egal, welche Nummer die haben, aber so in meinem Kopf zu strukturieren, ist halt neue Gruppen zu definieren. Und das kann natürlich auch schon „N gleich zwei“, also zum Beispiel wie unser Gespräch, gerade wir sind jetzt eine Gruppe, weil wir diesen Podcast hier machen, diese Folge zusammen machen, in einem Gespräch von Vertrautheit. Also genau wie du richtig gesagt hast, vielleicht haben die in ihrem Bekanntenkreis Menschen. Und das ist schon die erste wichtigste Zutat, weil eine gewisse Grundsympathie da ist, überhaupt mit der anderen Person sprechen zu wollen und eben nicht Gruppe, dazugehörig oder eben nicht dazugehörig, dass das erstmal die erste Entscheidung ist, die dann schon dafür sorgt, dass halt ein aggressiverer Ton da ist. Das heißt, das wissen wir aus sämtlichen psychologischen Studien, wenn es darum geht, irgendwie vertrauensvolle und auch offene Gespräche zu führen, wenn die mit einer Person führen, wo eh ein Grundvertrauen da ist, im besten Fall eine familiäre oder freundschaftliche Beziehung da ist, dann ist das erstmal einfacher. Nicht einfach, aber einfacher. Ganz wichtige Unterscheidung, weil nicht, dass dann die Kommentare kommen, ja, die hat gesagt, das ist alles super einfach. Nein, natürlich nicht. Über Emotionen und ehrlich zu sprechen ist immer anstrengend. Also ich will hier keine Märchen erzählen. Aber es ist halt auch immer lohnenswerter, als es nicht zu tun. Also sprich der Aufwand am Anfang, das zu tun, sich zu öffnen, vielleicht auch in diesen Schritt zu gehen und zu sagen, okay, die Person hat eine andere Überzeugung, die hat eine andere Meinung, aber sie ist mir halt irgendwie wichtig. Stichwort Emotionen. Also versuche ich es. Am Ende fühlt es sich immer besser an. Und jeder, der schon mal überlegt hat, rufe ich die Person jetzt an oder mache ich es nicht, und es dann gemacht hat, kennt, glaube ich, diese Erfahrung. Also

es gibt Studien, die zeigen, dass wir einfach öfter mal Menschen anrufen sollten, statt chatten zum Beispiel, weil es eine synchrone Kommunikation ist. Das nur am Rande. Zurückkommend zu deiner ganz konkreten Frage. Und dann sich zu fragen, welches könnte, so wie beim Autofahren, so eine kernandere Perspektive eröffnen, welches Wording sozusagen, damit ich nicht auf Angriff gehe und das Diskriminierende, das Unterscheidende zwischen uns suche, zwischen dem Gegenüber und mir, sondern das Verbindende. **Das heißt, eine Möglichkeit besteht halt darin, erst mal zu sagen, naja, wir wollen ja irgendwie beide vielleicht ein gutes Leben auf diesem Planeten haben. Das könnte ja ein minimaler gemeinsamer Nenner vielleicht sein. Und dann einfach mal zu fragen, was bedeutet für dich ein gutes Leben? Also nach dem Wofür, das ist die erste Zutat bei einem Dynamischen Denken, statt nach dem Wogegen zu fragen. Also zu gucken, was wären für dich da Zutaten, die richtig wichtig sind? Und dann vielleicht zu gucken, okay, wie kriegen wir die denn jetzt hin? Und dann kann ein anderer Diskurs entstehen.** Nochmal, der ist anstrengend, weil ich muss mich ja mit der anderen Perspektive beschäftigen. Aber es ist die einzige Chance, die wir haben. Ich sage ja immer gern, ich kann nicht mein Gehirn nehmen und Katja in den Kopf geben und Katja gibt mir so lange ihres und dann verstehen wir uns und tauschen es wieder aus. Das funktioniert nicht und sehr wahrscheinlich wird das niemals funktionieren. Was können wir also tun, auch wenn wir wissen, dass wir sehr unterschiedliche Menschen sind, aber natürlich auch gewisse Überlappungen haben im Denken, im Spüren, im Fühlen usw. Wir können darüber reden. Wir können und müssen darüber reden, wenn wir irgendwie miteinander klarkommen wollen.

speaker_SPEAKER_01 (29:12)

Und dann wechseln wir, ich bleibe jetzt, ich wecke, das wird halt eine persönliche Therapiestunde von Katja bei Maren, aber ich bleibe jetzt einfach mal so per...

Die Rechnung kommt dann später.

Ich bleibe jetzt einfach mal, weil es ist auch ganz cool, wenn man so konkret bleibt, weil es gibt das andere, die andere Seite der Medaille, dass Katja eingeladen wird. Dass Katja zu bürgerlich ist, um links zu sein. Dass Katja nicht das Recht hat, bei solchen Protesten dabei zu sein, weil sie ein sehr bürgerliches Leben führt. Also das, weil wir gerade bei In-Group und Out-Group auch so ein bisschen waren. Erstens, was macht man damit, wenn man, wenn man vielleicht jetzt, um bei dem vorherigen Bild zu bleiben, der Mensch im Konzern ist, der jetzt diesen Impuls bekommen hat, auch mal zu anderen zu gehen und sich mit denen zu unterhalten und der wird einfach eingeladen, weil er aufgrund von Statussymbolen meinetwegen auch optisch nicht in diese neue Gruppe passt. Wie geht man damit um und vielleicht auch dann konkret von dir der Hinweis, ab wann lässt man los? Weil das ist, glaube ich, auch wichtig, irgendwann anzuerkennen, okay, hier kommen wir nicht weiter gemeinsam. Wie siehst du da so Hilfestellung?

speaker_SPEAKER_00 (32:43)

Ja, ja. Also das ist natürlich auch, wie alle anderen Themen, das nur einmal, damit ich es zwischendurch auf jeden Fall gesagt habe. Also ich kann hier nie oder wir beide können ja nie vollumfängliche Antworten geben. Es sind immer nur so kleine, ich sage mal,

Appetizer beziehungsweise verschiedene, vielleicht Forschungsergebnisse und auch eben damit verbundene konkrete Anwendungen. Also nicht, dass dann nachher der Vorwurf kommt, das war irgendwie so und so. Es geht ja auch um Katja. Genau, genau. Es geht nur um Katja gerade, ehrlich gesagt. Naja, aber das ist halt natürlich dann die nächste zentrale Frage, beziehungsweise die beiden Fragen, die du gestellt hast. Das erste ist, wie komme ich dann in potenziell neue Gruppen rein? Und da würde ich halt wieder antworten, oder nicht würde, sondern ich antworte wieder darauf, indem ich sage, die einzige Chance, die wir haben, um diese Gruppen anders, beziehungsweise wir müssen sie anders denken und um sie aufzubrechen, müssen wir sie transparent machen. Was meine ich damit? Darauf hinzuweisen, das was ich eben auch meinte mit dieser, die Brille aufzusetzen, darauf hinzuweisen, ich glaube, ich wurde hier gerade, es klingt total dämlich, aber vielleicht total dämlich. Ich wurde hier gerade eingeladen, ich frage mich, warum das so ist. Kann es vielleicht daran liegen, weil ich aus eurer Sicht ein zu bürgerliches Leben führe? Und das ist dann die Chance. Also du gibst alles, du gibst sozusagen nicht nur die Hand, sondern beide. Und du öffnest dich ein Stück an der Stelle und sagst, das ist meine Vermutung und es wäre mir wichtig, wenn wir darüber reden. Oder irgendwie eine Form des Austauschs darüber haben, damit ich weiß, woran es liegt. Weil das Schlimme, da wieder Unsicherheit. Nehmt das Beispiel von Diagnosen, wenn man nicht weiß, was man hat, das ist die schlimmste Zeit, also wenn man zum Beispiel irgendwo Schmerzen hat und nicht weiß, was ist es. Wenn dann die Diagnose da ist, dann gibt es eine gewisse Sicherheit und ich weiß, Stichwort Selbstwirksamkeit, es gibt vielleicht Therapien und so weiter, wo ich mich mit auseinandersetzen kann. Aber die Unsicherheit, nicht

zu wissen, woran liegt es und was ist es jetzt, und was kann ich vielleicht auch anders machen. Das ist genau wie mit Benotung, wenn einfach nur drunter steht, schlecht oder durchgefallen, naja, was soll ich damit, dann weiß ich nicht, wie ich es beim nächsten Mal besser machen soll. Und dann liegt es an den anderen, in dem Fall den anderen ganz bewusst formuliert, also den Empfängern und Empfängerinnen deines Kommunikationsangebots, darauf einzugehen. Und dann sind wir eigentlich auch bei der Antwort auf die zweite Frage, wann grenzt man sich dann auch ab und sagt bis hierhin und nicht weiter, naja, mehr kannst du nicht tun. Wenn dann nichts kommt oder eine feindliche, verletzende, irgendwie negativ geartet im Sinne von nicht kommunikationsoffen, wenn ich es mal so auf der Meta Ebene ganz stark zusammenfassen möchte, dann kannst du für dich mit einem, ich sage es immer so schön, guten Gewissen sagen, ich habe es versucht, aber da komme ich nicht weiter. Stichwort, was ist die wichtigste Daumenregel, Faustregel, wie heißt es, rule of thumb, Faustregel. Ich glaube, ich komme da immer mit durcheinander. Faustregel, was kann ich beeinflussen und was nicht? Und das ist ein Paradebeispiel für ein Verhalten oder ein Beispiel dafür, wie das auf kommunikativer Ebene so ein Entscheidungsträger oder eine Entscheidungshilfe dann ist. Weil dann hast du alles gegeben und hast du die Kommunikationstür aufgemacht, hast auch gesagt, warum das für dich wichtig ist und was du für eine Information brauchst, um irgendwie damit umzugehen.

speaker_SPEAKER_01 (34:12)

Genau, und dann im Finale, das war ja der eigentliche Anlass, warum ich dich auch angeschrieben hatte, im Finale möchte ich mit dir gerne auf Resilienz gucken. Ich selber ja, ich habe mir

vorgenommen, weniger zu machen, aber ich habe das am 2.1. schon wieder gebrochen, weil das ist natürlich etwas, wo AktivistInnen angetrieben, aber manchmal auch Getriebene sind. Und ich glaube, das ist auch etwas, dass dieses 2023 ziemlich lang werden kann, weil das natürlich ein sehr entscheidendes Jahr ist. Ich wäre jetzt auch fast schon gedriftet. Das ist echt schräg, wenn man sich in diesem Regarding, lag mir auf der Zunge. Also einfach betrachtend auch erstmal natürlich die globale Verantwortung, die Deutschland hat, was ja auch viele nicht verstehen, dass es bei dieser Kohle in Lützerath eben nicht nur um unseren CO2-Budget als Deutschland geht, sondern auch um die Frage, wie sich dieses CO2 in der Welt verteilen wird. Also das ist auch so etwas, wo Leute sehr stark sich auf Excel-Tabellen, Emissionshandel, also wo du auch merkst, da ist deren Sicherheit, sich mit solchen Dingen auseinanderzusetzen. Ich war sehr berührt, das habe ich auch ans Ende von diesem Video gestellt, einen Herrn aus Kolumbien kennenlernen zu dürfen letzte Woche, der an einer Mine wohnt von RWE, die 16 Mal so groß ist, wie Lützeraths Schlund, der nicht mehr zurück kann nach Kolumbien, weil er umgebracht werden würde durch das Regime, weil er halt sich so kritisch gegen diese, der wohnt jetzt in Paris. Und das ist halt etwas, da standen im Publikum Menschen und haben geweint, weil das ganz klar adressiert wurde, was ihr hier macht, tötet bei mir Menschen. Das sind halt alles in dieser ganzen Wieder-mal-Gemengel-Lage natürlich Dinge, die man einerseits, bleib mal wieder bei Katja, an sich heranlassen möchte, weil das ja auch Antrieb ist, weil das Bestätigung ist, wie wichtig das ist, dass wir was tun. Aber wir müssen natürlich alle darauf achten, dass wir nicht krank werden. Und im letzten Jahr sind viele bis hin zu Klinikaufenthalten psychisch nicht gesund geblieben, weil sie so an all dem

verzweifeln. Und wenn du dann auf unser Gehirn guckst, wie können wir da was tun, dass wir gesund bleiben mental?

speaker_SPEAKER_00 (39:50)

Also das kostet jetzt extra, weil das ist dann die zusätzliche Mental Health Therapie.

speaker_SPEAKER_01 (39:56)

Die Gold-Edition.

speaker_SPEAKER_00 (40:00)

Die VIP Gold Edition. Nein, aber Spaß beiseite.

Humor ist auch wichtig übrigens.

Richtig, genau. Das wollte ich tatsächlich als Vorgedanke sagen. Also eine Sache, die total zentral ist, ist natürlich, und du hast es ja auch eigentlich schon angesprochen, die Freude nicht zu verlieren. Und die, ich nenne es manchmal gerne Leichtigkeit, und jetzt Leichtigkeit nicht im Sinne von, ach wir fliegen alle wie bunte Blumen irgendwie durch die Welt, dann Leichtigkeit zum Beispiel sich an den kleinen, vermeintlich kleinen Dingen, möchte ich eigentlich da stärker betonen, nicht erfreuen zu können. Und damit natürlich auch, und das ist ja dann dieser Teufelskreis, den du auch absolut richtig beschrieben hast, der dann losgeht, weil man dadurch natürlich auch handlungsunwirksam wird und damit ist natürlich niemandem geholfen. Und das wird häufig als irgendwie so schräger Egoismus abgetan, deshalb gebe ich diese Triggerwarnung vor dem, was ich jetzt sage. **Es ist total und in erster Essenz oder Priorität wichtig, sich um sich selbst zu**

kümmern. Was meine ich damit? Wenn es dir schlecht geht, hilft das weder dir noch irgendjemandem anders oder einer Situation, die herausfordernd ist. Stichwort Klimanotfall und Co. Das heißt nur wenn ich, du, wir handlungsfähig sind und uns einigermaßen handlungsbereit und gut fühlen, können wir ja etwas dazu beitragen. Das heißt dieser vermeintliche Egoismus, der dann auch in dieser Szene stark diskutiert wird, ist einfach nur eine notwendige, wie wir jetzt in der mathematischen Beweisführung sagen würden, die notwendige Bedingung dafür, dass dann alles andere drauf kommen kann. Also die hinreichenden Bedingungen, die dann noch dazu kommen. Und dann, welche Zutaten spielen dabei eine Rolle? Alles eigentlich keine Raketenwissenschaft, auch das schon gut bekannt, aber wieder, welche Geschichten erzählen wir uns? Die falschen. Naja, sieben Stunden oder mehr Schlaf. Eine der wichtigsten Sachen tatsächlich. Lange wurde Schlaf, auch in unseren Kulturkreisen, hier wird Schlaf ja immer noch als was abgetan, so als nice to have, beziehungsweise sogar gegenteilig. Je weniger ich schlafe, umso erfolgreicher bin ich oder desto größer ist mein Hotshot-Potenzial. So totaler Quatsch. Es ist einfach falsch davon auszugehen, dass man erfolgreicher oder besser oder in irgendeiner Art und Weise produktiver, gesünder, was auch immer wird, je weniger man schläft. Das ist die Kurzvariante zu Schlaf. Wir können zu Schlaf drei Podcasts machen. Super Thema. Dann, nächste Sache und das ist jetzt kein Ranking an dieser Stelle, gesunde Ernährung und Bewegung. Im besten Fall in der Natur. Du hast die Emotionen an der Grube beschrieben und Grube ist jetzt wahrscheinlich ein Euphemismus. Es gibt schöne Studien, zum Beispiel eine, die zeigt, wenn wir 14, das ist ja nicht immer so schön, weil es so Durchschnittszahlen natürlich sein müssen, wenn wir 14 Vogelarten pro Tag sehen, boosted das Happiness. Also da

auch einfach bewusst, Stichwort, was lassen wir an uns ran, wie schauen wir auf die Welt, darauf zu achten, die Vögel zwitschern zu hören und das klingt so banal, aber das ist es überhaupt nicht. Oder im Wald zu sein, am Wasser zu sein, irgendwo zu sein, warum sind die teuersten Grundstücke, die in der Nähe von der Natur? Wir wissen das alles. Nächste Zutat hatten wir eben schon kurz, die sozialen Beziehungen, beziehungsweise ich möchte ergänzen, die funktionieren, das klingt immer so ein bisschen, naja, unemotional, aber es ist halt einfach basierend darauf, weil häufig werden Studien kleiner methodologischer Sidekick hier, Studien gemacht, wo dann geguckt wird, ob Menschen verheiratet sind oder nicht, ob das einen Einfluss hat, aber eine Ehe kann gut oder schlecht sein. Also es geht darum, ob es gute, im Sinne von funktionierende, das ist so im Englischen functional social relationship, worauf man sich geeinigt hat, gute soziale Beziehungen sein müssen. Und das nächste, und da haben wir auch schon darüber gesprochen, Purpose und Meaning, also Bedeutung, das Gefühl zu haben, ich mache etwas, was sinnvoll ist, was eine Bedeutung hat und gleichzeitig, und das ist damit so ein bisschen verbunden, das ist so ein bisschen wie Bruder und Schwester, würde ich sagen, die sich so die Hand halten, das Gefühl, eine gewisse Kontrolle zu haben. Da sind wir bei dem Punkt, den wir davor hatten, also dieser Aspekt, beeinflusse oder konzentrier dich auf das, was du beeinflussen und verändern kannst und arbeite dich nicht an dem ab, was du eben nicht verändern und beeinflussen kannst. Und dann sind wir natürlich absolut hier, Servier-Tablett beim lösungsorientierten Denken, nämlich zu fragen, was kann ich denn in welchen Kontexten tun? Das ist so in ganz wirklich, wirklich, wirklich grob zusammengefasst, die Zutatenliste. Und jetzt vielleicht um dieses

Pendel, was du ja auch beschrieben hast, nochmal aufzugreifen und was mich tatsächlich auch forschungstechnisch total interessiert, mit Blick auf Climate Anxiety, also Klimaangst und so weiter, Eco-Anxiety, also Begriffe, die immer mehr auch in der Forschung aufgegriffen werden. Es gibt noch keine offiziellen Diagnosen dafür, das dauert immer so ein bisschen bis neue psychische, sogenannte psychische Krankheiten, auch das ist schwierig, weil es sind natürlich auch körperliche Krankheiten, aber aufgenommen werden in diese Diagnose-Handbücher. Aber es wird mehr und mehr diskutiert und besprochen, weil einfach mehr und mehr das eben auch von Therapeutinnen, Therapeuten und insgesamt der Gesellschaft wahrgenommen wird. Also diese tiefe Verzweiflung angesichts der Hilflosigkeit, des Klimanotfalls, des Biodiversitätsverlusts und so weiter. Und da eben dieses Pendel jetzt adressieren, es Momente und Tage gibt und vielleicht sogar geben muss. Dieses muss, ich bin mir noch nicht sicher, sage ich ganz ehrlich, also wissenschaftlich, die Literatur da einordnend und auch die gesellschaftlichen, häufig dann natürlich eben auch anekdotischen Erfahrungen, die ich da selber sammle und den journalistischen Prozess auch da oder die journalistische Abbildung dessen. Aber dass es hilft, genau das, was du gerade beschrieben hast, diese Momente der Verzweiflung, der Hilflosigkeit, jetzt ist der wichtige Begriff Momente, zu erleben, weil sie es, Stichwort Emotion, für uns dann fühlbar und nahbar machen und ich eben nicht mehr Ignorance is Bliss praktizieren kann, weil ich habe es erlebt. Aber gleichzeitig wieder den Weg zu finden, das Pendel in die andere Richtung schlagen zu lassen, nicht dort zu verharren oder das Pendel, wenn wir bei dem Bild bleiben wollen, ist eingefroren oder die Uhr ist kaputt im schlimmsten Fall und es bleibt nur noch dort, sondern dann den Weg über diese

Zutatenliste, die ich eben genannt habe, inklusive des Humors, mit dem wir begonnen haben, zu finden in die Handlungsfähigkeit und auch in die Leichtigkeit und auch in die, ich darf heute einfach mal fröhlich sein, Stimmung.

speaker_SPEAKER_01 (41:45)

Dann würde ich gerne abschließend von dir hören, wie guckst du auf 2023 und warum hast du Hoffnung? Leider habe ich es nicht.

Wollte gerade sagen.

Die Reihengeschäftlichkeit. Ich glaube, das fand ich, oder finde ich eh an allen deinen, was ich so mitbekomme, auch an deinen Vorträgen. Erstens bist du selber so eine krasse Humorbombe. Du kannst über die tiefsten Themen trotzdem so reden, dass man erstens es versteht und zweitens aber auch nicht so komplett gebeugt aus dem Hörsaal geht. Und ich glaube, das ist manchmal auch für diese Menschen, die diese Ratio so brauchen und denken, ich klebe mich jetzt aber nicht an eine Autobahn. Diese Selbstwirksamkeit, wo ich immer sage, **es ist sowas von egal, was du machst, Hauptsache du machst was**. Und das kann auch Spenden sein. Aber dass du nochmal als Wissenschaftlerin auf uns Menschen guckst und vielleicht nochmal so eine kleine Endanalyse, warum wir alles mitbringen, um das zum Guten zu verändern.

speaker_SPEAKER_00 (48:00)

Ja. Also ich würde es ungern auf 2023 begrenzen, weil natürlich tendieren wir immer dazu. Und ich ja auch, ich bin ja auch nur ein Mensch mit so einem Hirn, so Kategorien, gutes Jahr, Vorsätze und

so weiter. Und das ist auch sinnvoll und hilfreich. Wir brauchen ja diese Meilensteine. Also deshalb haben wir Tage, deshalb haben wir Wochen und so weiter. Aber ich würde es gerne tatsächlich ein bisschen größer dann auch sehen und gar nicht gebunden an das Jahr und dann dem anknüpfen, was du dann ergänzend noch gesagt hast. Hoffnung. Mittlerweile stehe ich dem Begriff kritisch gegenüber bis wir brauchen mehr als Hoffnung. Und das hast du eigentlich auch gerade schon beschrieben. Wir brauchen Mut. Und jetzt meine Hoffnung, warum wir diesen Mut haben, um ein bisschen einen kleinen Mindtwist zu kreieren. Weil wir den mitbringen. Genau das, was du gerade gefragt hast, was ist das, was wir alle haben. Wir haben den alle, genau wie die Neugier. Neugier und Mut sind auch da wieder dieses Geschwisterpaar, mit dem wir geboren werden. Wir sind alle so kleine, wabernde Wesen, wie gesagt, wenn wir auf die Welt kommen, die die Welt entdecken wollen. Die neugierig sind. Nur das hat uns bis hierhin überhaupt überleben lassen. Hat uns bis hierhin dazu geführt, dass wir jetzt über Zoom irgendwie so einen Podcast aufnehmen können, obwohl wir an völlig unterschiedlichen Orten sind, mit einer Technik, die irgendwie auch noch ganz gut gerade funktioniert, wo wir in Deutschland sind. Aber gut, ich bin nicht im Zug unterwegs, dann wäre das schon wieder was anderes. Aber das hat uns bis hierhin gebracht. Und wenn wir jetzt sozusagen rein evolutionsbiologisch, und das ist ja die übergeordnete Frage, wer wird überleben? Rein evolutionsbiologisch da drauf gucken, ist ja dieser Überlebensdrang der Grund dafür, warum wir diesen Negativitätsbias haben. Warum wir alle diese Tendenzen haben, uns an Sicherheit und Gruppen und so weiter krallen zu wollen. Und jetzt haben wir aber, und das ist ja der große Vorteil im Vergleich zu vor ein paar hundert Jahren oder noch weniger

Jahrzehnten, haben wir all dieses Wissen, wie wir das fixen können. Das ist alles da, wir wissen, wie unsere wahre Biologie zum großen Teil funktioniert. Also mal abgesehen von so Dingen wie Bewusstsein, das ist der heilige Gral in den Neurowissenschaften, werden wir wahrscheinlich auch nie erfahren, ist aber an der Stelle auch nicht das Wichtigste, sondern das Wichtigste ist, dass wir wissen, wie wir es besser machen können und dass wir alle Zutaten, Stichwort Neugier und Mut, alle in uns haben. Und das, was mir dann Hoffnung gibt und gleichzeitig immer wieder Mut macht, selber weiterzumachen, sind die Begegnungen, da sind wir bei den sozialen Beziehungen, das soziale Wesen, was in dir, in mir und in uns allen steckt, sind die Begegnungen mit Menschen, die genau das tun. Und die immer wieder sich gegenseitig, wie du und ich, irgendwie unterstützen und sagen, Du, warte mal, das fühlt sich richtig gut an. Mach einfach mal. Und wenn man dann, also das ist so ein bisschen wie dieses, naja, Samen säen, wenn man das dann bereitstellt und vielleicht sogar noch den Beutel mit den Samenkörnern mitbringt und zeigt, so guck mal, werf doch einfach mal raus. Wie diese Geschichte, man muss den Fischer und Fischerinnen das Fischen beibringen. Und ich, ne, so, ne. Ja, also das zu tun und immer wieder festzustellen, alle haben das eigentlich. Egal ob sie denken, sie hätten das nicht. Trotz aller Hilflosigkeit und Überforderung, die wir uns versuchen einzureden, fälschlicherweise einreden, steckt das in uns allen drin. Und was es dafür mehr braucht, und das ist sozusagen meine Einladung, Schrägstrich oder in Klammern Appell an alle, die jetzt gerade zuhören und vielleicht auch anderen Menschen davon erzählen. Und da möchte ich eine Geschichte vielleicht mit abschließen oder eine Anekdote, die auch zu deinem Hauptthema der Mobilität sozusagen wunderbar passt. **Wir brauchen mehr**

Menschen, die den Fahrradweg aufmalen, damit ihn Leute und wir alle nutzen. Und die Geschichte ist, habe ich gestern von einem Wissenschaftler erfahren, der in der Gewalt- und Konfliktforschung unterwegs ist und von einem Bürgermeister in Griechenland erzählt hat, der alles anders gemacht hat. Und eine Sache, die er gemacht hat, ist, einen Fahrradweg einfach aufzuzeichnen in einem Dorf, wo alle gesagt haben, hier fährt keiner Fahrrad. Und die Menschen sind gekommen und sind Fahrrad gefahren.

speaker_SPEAKER_01 (51:19)

Das ist super schön, vor allen Dingen, dass es ein Mobilitätsbeispiel am Ende ist. Ich danke dir sehr für den Austausch. Ich hoffe, dass wir einigen da auch Hilfestellung geben konnten. Mir hat es auf jeden Fall schon wieder ein paar Impulse gegeben. Wir haben unsere Gehirne schon wieder verändert, wir beiden und verändern hoffentlich noch viele andere. Also ihr müsst wissen, Maren, wenn sie mit dem Fahrrad durch Regen fährt, schreibt sie mir auch, wie gut sich das anfühlt. Das sind, glaube ich, diese Dinge, das war halt in Lützerath auch so. Irgendwann hast du das Gefühl, drei Schuhe an, weil so viel Schlamm an deinen Schuhen klebt. Und irgendwann kommt dieser kicherige Moment, wo du denkst, es ist total absurd, ich bin komplett nass, aber irgendwie geil.

Und das sind auch die Emotionen.

Und das klickt dann auch, wenn man das dann zulässt und reflektiert und in diesem Moment auch ist. Meine Anekdote ist, ich habe ein Rotkehlchen gesehen vor ein paar Wochen, das war vor

Weihnachten, bevor ich zu meinen Eltern gefahren bin. Und dieses Rotkehlchen war so witzig, weil es saß in einem Busch hier in meiner Straße und hat immer sehr leise gesungen. Also war so ein bisschen zurückhaltend. Aber immer, wenn Autos gefahren sind an ihm vorbei und dadurch halt den Gesang nicht mehr hörbar machten, hat es so richtig den Kopf gedeckt, den Hals lang gemacht und war völlig empört. Zumindest habe ich das Rotkehlchen so gelesen. Und ich habe es dann auch gefilmt und in meine Insta-Story gepostet, weil alle anderen sind an mir vorbei. Und ich habe gedacht, würde ich jetzt auch einfach vorbeigehen, wenn so eine Frau an so einem Busch steht und filmt? Oder würde ich nicht zumindest mal gucken? Und ich glaube, das ist halt das, wo auch ganz viel Mobilitätswende drinsteckt, in der Entschleunigung, die wir so furchtbar finden, weil Hektik aktuell auch ein Statussymbol ist. Und da laden wir beide, glaube ich, mal zu ein, einfach mal einen Schritt zurückzunehmen, auch zu gucken, muss das immer alles so vollgepresst sein? Ja, es ist ein privilegierter Blick, das weiß ich. Aber trotz allem, ist es manchmal auch gut, weniger schnell zu sein. Und es gibt ja diesen Spruch, wenn du es eilig hast, mach langsam.

Und der ist so wahr, also auch hirntechnisch.

Ja, und ich glaube, dass wer sich die Zeit nimmt für so einen Podcast, der hat schon den ersten Schritt vielleicht gemacht. Ich wünsche dir jetzt auf jeden Fall noch eine wunderschöne Woche. Ich freue mich, wenn wir uns irgendwann mal in echt begegnen. Richtig!

speaker_SPEAKER_00 (52:58)

Richtig, das steht auf jeden Fall als Nächstes auf der Agenda für
23. Was hältst du davon?

speaker_SPEAKER_01 (54:46)

Genau, ein Konkreter Vorsatz. Danke dir, Maren, auf bald!

Vielen Dank dir!