

SheDrivesMobility 157 - Dana Buchzik

Katja Diehl (0:15)

Hallo und herzlich willkommen zu She Drives Mobility. Mein Name ist Katja Diehl. Seit über sechs Jahren lade ich mir hier alle 14 Tage eine Person ein, die mit mir über das spricht, was viele als Zukunft der Mobilität erachten, nämlich eine Welt, in der wir nicht mehr nur aufs Auto angewiesen sind, um von A nach B zu kommen. Und ja, der Wunsch von mir nach einer intersektionalen Verkehrswende, also einer Mobilität, die sozial und klimagerecht ist, der Wunsch ist immer noch unerfüllt. Und deswegen gibt es immer noch diesen Podcast. Aber natürlich heißt es, sich mit Mobilität zu beschäftigen, auch auf die Welt von morgen zu schauen und damit natürlich auch auf die Probleme von heute. Deswegen ist diese Folge und auch so einige, die noch folgen werden, nicht unbedingt sofort mit Mobilität in Verbindung zu bringen, sondern vielmehr mit den gesellschaftlichen Problemen, die wir gerade haben. Ich muss euch nicht erklären, worum es da geht. Es ist natürlich die Tendenz auch von demokratischen Parteien, sich zu sehr auf Thematiken wie Migration zu stürzen, vielleicht auch aus Verdrängung und Ablenkung heraus, dass es eigentlich genug Probleme in unserem Land gibt, die wir angehen sollten. Heute ist bei mir Dana zu Gast. Dana kennt ihr, wenn ihr auf Instagram seid, vielleicht unter dem Accountnamen Herzkater. Dana ist in einer Sekte groß geworden als Kind und Jugendliche und hat daher einen ganz anderen Blick darauf, was so Radikalisierung und auch Grenzen setzen angeht. Radikalisierung im Sinne von, warum sind Menschen so empfänglich für

Hauptsatzmentalität, für Schwarz-Weiß-Denken, für einfache Lösungen glauben wollen und deswegen vielleicht sogar rechte Parteien wählen. Also folgt ihr auf jeden Fall auf Instagram und ihrer Arbeit, die sie insgesamt tut. Denn ich durfte schon viel von Dana darüber lernen, was auch ich selber machen kann in meiner Kommunikation, wie ich selber auch wahrnehmen kann, was eigentlich so die Framings sind, die von rechts kommen und wie wir sie vielleicht auch aufbrechen können. Dana ist eine Person, die ganz großen Wert darauf legt, dass ganz viel verbessert werden kann, wenn wir in die Begegnung gehen, in die Kommunikation, wenn wir miteinander sprechen. Und das ist auch die Erfahrung, die ich jetzt in den Wochen im Zulauf von der Bundestagswahl gemacht habe, die an dem Tag, wo ihr diesen Podcast hört, entschieden werden wird. Und natürlich sind wir alle hochgradig belastet, dass die AfD in Deutschland großen Zuspruch hat. Und an dieser Abgrenzung lässt sich auch schnell anschließen, was ich heute mit Dana besprochen habe in dieser Folge, nämlich ihr neues Buch, was sich vor allen Dingen darum dreht, wie wir gesund Grenzen ziehen. Denn das fällt manchmal schwer. Menschen wie Dana und ich zum Beispiel, die wir aktivistisch tätig sind, haben eigentlich nie Feierabend, weil die Probleme, die wir adressieren, natürlich nicht schnell lösbar sind und wir einen Anspruch haben, sie aber allen lösbarer zu machen. Und ich bin eine Person, die die erste ist und die Hand heben würde, dass ich sage, ich kann nicht gut Grenzen ziehen. Und umso mehr war es mir wichtig, mit Dana genau darüber mal zu sprechen. Wie bemerken wir, dass wir zu weit gehen mit unserer Kraft, mit unserem mentalen Kompass? Sie gibt Hinweise darauf, auf welche Signale wir achten sollen. Und ja, letztlich hat das auch was mit Mobilität zu tun. Natürlich, denn viel der Mobi-

lität, die wir machen, ist vielleicht auch daran begründet, dass wir so vollgetaktete Kalender haben, dass wir viele Termine haben, dass wir viele Strecken zurücklegen müssen, um unser Leben zu bewältigen. Und wenn wir daran etwas ändern können, was natürlich nicht alle können, aber wenn wir darüber draufschauen und kritisch hinschauen, müssen wir wirklich jeden Weg antreten? Oder ist es auch eine Grenze zu setzen? Nein, diesen Weg trete ich mal nicht an. Nein, ich möchte nicht für meine Arbeitgeberin um die Welt reisen. Das gehört auch zu Grenzen, die wir ziehen können oder zumindest aushandeln können. Wenn dir diese Folge gefällt, dann freue ich mich, wenn du mir eine Bewertung dalässt oder Sternchen. Wenn du einen Erkenntnisgewinn hast, dann freue ich mich, wenn du zum Beispiel meinen Newsletter abonnierst. Den gibt es viermal im Monat für sechs Euro oder etwas mehr. Wenn du mehr geben kannst, freue ich mich darüber auch. Dann bin ich bei Ko-fi und Paypal zu erreichen für kleine Beträge, denn das hier erreicht dich alles pro bono. Diese Arbeit, diese Bildungsarbeit, genau wie Dana, die du auch gerne unterstützen kannst, leisten wir kostenfrei, damit möglichst viele sie natürlich auch rezipieren können. Jetzt aber wünsche ich euch viel Erkenntnisgewinn, aber auch viel Freude. Denn das Gespräch war entgegen dem, was ich jetzt so ankündige, gar nicht so schwergängig, wie es sich jetzt gerade anfühlt. Viel Freude bei dem Austausch mit Dana.

Katja Diehl (5:11)

Ich habe mich sehr auf dieses Gespräch gefreut, weil ich ja immer wieder auch Folgen einschiebe. Übrigens mega krass, mein Podcast, den gibt es schon seit sechs Jahren. Und das ist immer

wieder ja irgendwie auch so ein bisschen im Rückblick manchmal frustrierend, weil bestimmte Themen, fast alle vielleicht auch, zeitlos sind. Also immer noch. Es ist ein kleines Wikipedia, wo ihr mal reingucken könnt, falls ihr noch auf der Lösungssuche seid. Aber heute habe ich die Dana da. Die kennt ihr vielleicht bei Instagram unter Herzkater. Und wir wollen heute einfach mal in eine etwas höhere Meta-Ebene einsteigen. Aber vielleicht, Dana, für alle, die dich nicht kennen, vielleicht magst du dich mal kurz vorstellen, was du so machst, was dich umtreibt.

Dana Buchzik (5:53)

Sehr gerne. Erstmal vielen Dank für die Einladung. Ich bin Journalistin von Haus aus und mache aber auch insgesamt alles rund ums Wort, sage ich immer gerne. Und mein Schwerpunkt seit einigen Jahren ist das Thema Radikalisierung und auch generell effektive Kommunikation, gesunde Grenzen, gesunde Grenzen als Beziehungsarbeit. Das fasst das glaube ich ganz gut zusammen.

Katja Diehl (6:17)

Und du hast mir netterweise dein aktuelles Buch, was ganz frisch bald auf dem Markt ist oder schon ist, ich weiß es gerade gar nicht, kannst du gleich mal erzählen, zugeschickt. Und jetzt mache ich einfach mal einen richtigen Crash rein in das erste Thema, und das war für mich diese positive Psychologie. Also ich bin ja schon etwas länger auf TikTok, schon vor diesem Reclaim-TikTok-Trend haben mir Leute immer und immer wieder gesagt: „Katja, deine Stimme fehlt da, du musst da hingehen.“ Weil es natürlich auch nicht eine unproblematische Plattform ist. Aber ich habe auch gemerkt, als ich dann reingegangen bin, dass es tat-

sächlich, also du hast das Gefühl, eine AfD-App war das mal. Und da waren ganz viele auch, die manifestieren und die dir sagen, du musst da nur dran glauben, dass das irgendwie passiert. Und mach doch mal ein Vision Board und so weiter. Und ich war auch schon mal, ich sag mal ganz vorsichtig, affin für so was, weil ich dachte, man muss sich das irgendwie vorstellen. Und ich musste es richtig hart loslassen, weil seit den neun Jahren, wo ich jetzt selbstständig bin, hat mich das unter eine Art von Druck gesetzt, weil dieses Leben, was ich jetzt führe, ist nicht steuerbar. Also ich muss eher mich in meiner Anpassungsfähigkeit üben. Warum hast du relativ früh im Buch diesen Bereich herausgegriffen? Was ist für dich mit positiver Psychologie verbunden?

Dana Buchzik (7:42)

Ich glaube, positive Psychologie und auch so dann weitergedacht, Toxic Positivity, ist für mich wirklich ein Ausdruck zum einen von großen Privilegien. Die Leute, die das stark machen, sind oft sehr privilegierte Menschen, die nicht vorerkrankt sind, die finanziell sehr gut aufgestellt sind. Das ist der 1. Punkt, den ich dabei extrem problematisch finde. Aber auch als Person, die selber in einer... Ich bin in einer Sekte groß geworden, auch in einer sehr esoterischen Sekte. D.h. ich bin auch mit solchen Glaubenssätzen ganz früh konfrontiert gewesen. Wenn du krank wirst, dann bist du es selber schuld. Dann hast du das falsche Gedacht, dann hast du das falsche Geglauht. Dann hast du in einem früheren Leben gesündigt usw. Für mich steckt da so viel Zynismus drin, so viel Menschenverachtung auch. Und wie du auch sagst, ich glaube, das löst unfassbar viel Leid aus. Denn sobald Leute mit einer schwerwiegenden Krankheit konfrontiert sind oder es läuft beruflich nicht usw., vielleicht mit einer

schwerwiegenden Trennung. Dann sind sie in einer Community, die signalisiert, das hast du selber über dich gebracht. Das ist noch mal ein zusätzlicher Faktor, der unfassbar viel Schmerz produziert. Deswegen war mir das superwichtig, das auch mit reinzunehmen und deutlich zu machen, da dürfen und da müssen wir uns auch gegen abgrenzen.

Katja Diehl (9:04)

Und das ist vor allen Dingen auch was, wo ich mich sehr viel selbst entdeckt habe. Und das ist, glaub ich, auch etwas, wenn ich so auf meinen Weg schaue... Also, ich geh da ja auch mittlerweile relativ offen mit um, dass ich ein paar chronische Erkrankungen habe. Aber allein das in der Öffentlichkeit zu äußern, war ein Riesenschritt. Weil ich so dachte: Wer bucht mich denn dann noch, wenn ich jetzt sage, dass ich Post-Covid habe oder andere Dinge? Und deswegen ist es auch immer so ein bisschen eine mäandernde Arbeit, das musst du wahrscheinlich auch kennen, dass man irgendwie so... Und da sind wir schnell bei dem Thema Grenzen setzen. Das hat ja viele Auswirkungen, wenn man versucht, Teil einer neuen Gesellschaft zu sein, die offener mit bestimmten Dingen umgeht. Weil mich mittlerweile nerven, muss ich sagen, Bücher von Promis über Depressionen. Also, ich will das gar nicht herabreden, dass das irgendwie vielleicht auch was verändert. Ich habe halt in meiner beruflichen Tätigkeit in Lohnarbeit gemerkt, dass man nicht gut mit Menschen umgeht, die im Büro sagen: „Hey, ich muss mal in die Klinik.“ Die sind hinterher wie so beschädigtes Gut behandelt worden. Warum hast du gedacht, es braucht dieses Buch? Welche Fäden hast du da zusammengeführt? Warum war das für dich so ein wichtiges Thema, dass man das auch in ein Buch packen sollte?

Dana Buchzik (10:26)

Ja, also ich glaube, dass nach Radikalisierung gesunde Grenzen wirklich mein zweites großes Lebensthema sind, weil ich einfach in einer Umgebung aufgewachsen bin, wo eigene Bedürfnisse, eigene Grenzen de facto nicht vorgekommen sind. Und zwar vor allen Dingen für Frauen. Also die Rolle von Frauen war wirklich eher so was wie, du bist entweder Mutter oder du lebst als Nonne. Das sind eigentlich so die zwei Extreme. Du bist nur was wert, wenn du sozusagen in die Rolle der Heiligen gehst, in dieses Nonnendasein, oder wenn du eben dann zurückgezogen als Mutter lebst. Also Frauen haben einfach da gar keine echte Präsenz. Und für mich war es wirklich ein hartes Stück Arbeit, da wieder überhaupt zu spüren, was sind denn meine Bedürfnisse und was sind denn meine Grenzen? Und zu spüren, ich habe da ein Recht drauf. Ich habe da jederzeit ein Recht, mich abzugrenzen, wenn es das irgendwie braucht. Und deswegen fand ich es einfach wichtig, da auch noch mal gesamtgesellschaftlich drauf zu schauen. Denn natürlich ist meine Geschichte auch eine besondere. Das ist mir klar. Das spricht nicht für die Mehrheit. Aber ich glaube, dass da einfach zwei Aspekte zusammenkommen. Zum einen natürlich so was wie demokratiefeindliche Parallelgesellschaft. Aber da ist halt auch so viel Patriarchat. Also radikale Gruppen sind immer auch ein Spiegel der Gesellschaft, von der sie sich vermeintlich abwenden. Und das war auch wirklich krass zu merken in dieser Buchrecherche. Also noch mal zu sehen, wie das strukturell verankert ist. Also und eben wie das gerade ein Thema einfach für Frauen ist, weil Frauen einfach aufwachsen und immer wieder erleben: Mein Körper wird bewertet. Alles, was ich tue, wird bewertet und auch harsch be-

wertet. Männer maßen sich an, sei es jetzt privat oder in der Politik, Entscheidungen über mein Leben zu treffen, über meinen Körper zu treffen. Also das sind einfach so existenzielle Fragen, dass ich dachte, ich möchte das einfach alles mal zusammenbringen.

Katja Diehl (12:26)

Und da sind natürlich viele, viele, also auch natürlich, dein Leben war da extremer als meins, aber trotzdem habe ich Parallelen entdeckt zur Konzernarbeit. Klingt halt krass, aber ich hatte halt, als ich im Konzern tätig war, irgendwann, da war ich die einzige weibliche Abteilungsleiterin. Und ich hatte 2 Kleiderschränke. Also, ich hatte den mit den Business-Anzügen. Und ich habe mich wirklich abends von der Arbeit kommend umgezogen. Im Nachhinein verstehe ich, dass es verkleiden war, dass es passend machen war. Und ich glaube auch nicht daran, es gibt ja dieses Blöde, was würdest du deinem früheren Ich raten? Ich würde meinem früheren Ich gar nichts raten, weil es hätte diesen Rat nicht angenommen. Ich musste diesen Weg durchschreiten. Das sind so Sachen, wo ich auch mittlerweile denke, na, weiß ich nicht, ich würde lieber die Hand reichen an Leute, die in solchen Situationen stecken und merken, so wie ich das damals gemerkt habe. Ich hatte ein super gutes Thema, ich hatte mir ein super gutes Team aufgebaut, aber ich war in einer hochtoxischen Männerdomäne, wo ich auch immer, was du ja auch sagst, mit meinem weiblich sein konfrontiert wurde. Also, ich bin immer mit dem Fahrrad gefahren, hab also hauptsächlich Hosen getragen, wenn mal schlechtes Wetter war, bin ich Bus gefahren, hatte mal einen Rock an, und dann hat jeder Mann mir gesagt, dass ich einen Rock anhabe. Also, es war gar nicht jetzt so

böse gemeint, glaube ich, aber die Irritation war da und die musste halt raus. Und dann habe ich immer versucht, das mit Humor zu lösen. Ich habe gesagt: „Ja, du hast ja auch eine Hose an. Gut, haben wir heute Morgen beide an die wichtigen Dinge gedacht.“ Aber wenn du das ständig so hast, so in so mikro-kleinem Umfeld, dann ist es natürlich so. Du hast einen Schwerpunkt am Anfang auch darauf gelegt, dass das natürlich, und das kriege ich auch von Menschen, die Kinder großziehen, gespiegelt, dass weiblich zu lesende und männlich zu lesende Kinder unterschiedlich behandelt werden. Ob man das jetzt als Eltern will oder nicht, die Umgebung ist ja so. Wann geht das eigentlich los, dass Frauen so in diese selbstlosere Schublade gelangen, dass man vielleicht auch wilde Mädchen vielleicht in Kinderbüchern gut findet, aber nicht real? Welche Recherchen hast du da gehabt? Welche Erkenntnisse auch, wie früh sowas beginnt?

Dana Buchzik (14:47)

Ja, das hat mich auch ziemlich erschrocken, muss ich sagen, weil man wirklich sieht in den Studien, das beginnt im Kleinkindalter. Und es ist wirklich so, dass z.B. wenn ein kleiner Junge wütend ist, dass die Wahrscheinlichkeit sehr hoch ist, dass er dann von der Mutter sehr viel Aufmerksamkeit bekommt, dass das Verhalten in irgendeiner Weise auch bestärkt wird. Und sobald aber ein kleines Mädchen wütend ist, macht die eine ganz andere Erfahrung, sondern wird dann eher ignoriert oder wird gemäßregelt, in Anführungszeichen. Also das beginnt wirklich schon ganz klein, dass von klein auf, dass Mädchen in diese Rolle reingedrängt werden. Du musst irgendwie lieb sein und du sollst am besten nicht widersprechen, du sollst nicht laut sein. Und wir sehen eben auch schon ganz früh, wie sich das niederschlägt im

Selbstbild. Also wir sehen wirklich vom Kindesalter, dass Mädchen anfangen viel früher und viel mehr, sich zu hinterfragen, sich kritisch zu hinterfragen, auch die eigenen Leistungen nicht gut anzuerkennen, nicht gut anerkennen zu können. Also ganz viele Selbstzweifel zu haben. Und bei Jungen findet das in der Form einfach nicht statt. Also ich fand das auch sehr spannend, weil das auch eine Erfahrung ist, die ich selbst gemacht habe. Wenn sozusagen ein Mädchen in der Schule beispielsweise eine gute Leistung erbringt, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass das Mädchen denkt: „Ja, aber die Lehrerin war irgendwie nachsichtig mit mir oder ich hatte irgendwie Glück. Und das war eigentlich ein Zufall, dass ich jetzt eine gute Leistung erbracht habe.“ Während ein Junge dann denkt: „Ja, hab ich gut gemacht. Habe ich richtig gut performt.“ Das heißt, wir sehen dann, wenn das schon, ist ja auch klar, wenn das von klein auf anfängt, das erklärt einfach so viel. Das erklärt so viel, dass Frauen sich nach wie vor oft schwer tun, auch eine Grenze zu setzen oder auch ganz klar für sich einzustehen. Und was aber auch dazu kommt im Erwachsenenleben, also das potenziert sich ja einfach über die Jahre. Und im Berufsleben sehen wir dann eben auch, wir haben ja immer dieses Narrativ von ‚Dann hat die Frau wahrscheinlich nicht gut verhandelt oder dann ist sie ja wohl nicht gut genug für sich eingestanden‘. Also auch wieder diese Umkehr dann zu unterstellen, die Frau hat den Fehler gemacht, wenn sie beruflich nicht da ankommt, wo vielleicht ihr männlicher Kollege gerade ist. Aber tatsächlich sehen wir, dass Frauen für das gleiche Verhalten ein ganz anderes Feedback bekommen, als es bei Männern der Fall ist. Also bei Frauen wird es zum Beispiel, bei weiblichen Politikern sehen wir, denen wird dieses Machtstreben total negativ ausgelegt. Also wenn wir

auch an Baerbock denken, die letzten Jahre, was die für einen Gegenwind erfahren hat. So, aber Männern wird das nachgesehen. Oder es wird eher als Zeichen von Autorität oder Zielstrebigkeit gesehen, wenn die eine Machtposition erlangen wollen. Oder wir sehen auch im Berufsleben, wenn Frauen nicht hilfsbereit sind im Berufsalltag, dann werden die dafür total sanktioniert. Dann gelten die als kalt. Dann werden die im Zweifel zwar gemieden, kriegen Probleme. Wenn ein Mann nicht hilfsbereit ist, komplett andere Nummer. Das schadet dem nicht im Zweifelsfall. Das heißt, dieses Märchen von man muss sie oder Frau muss sich nur besser durchsetzen, das funktioniert einfach nicht, weil Frauen für exakt das gleiche Verhalten was ganz anderes erleben, als es bei Männern ist.

Katja Diehl (18:01)

Ich hatte den großartigen Erdsystem-Forscher Wolfgang Lucht auch im Podcast jüngst. Und der hat gesagt, dass er das total toll findet, dass es vor allen Dingen junge Frauen sind, die die Klimabewegung nach vorne bringen. Und ja, dass er sich eigentlich fragt, wo die männlichen Stimmen so sind. Also er meint, es gibt in der Wissenschaft durchaus Männer, aber so an den an den aktivistischen, in Führungszeichen, Fronten ist es eher weiblich. Und dann habe ich dein Buch gelesen und dachte, hmmm...Ist wahrscheinlich... Also, ist gut, dass es diese Frauen gibt, aber ist gleichzeitig auch Spiegel davon, dass das System kaputt ist. Weil Frauen das sehen, dass da was getan werden muss. Und Männer, ähm, ist ganz platt gesagt, vielleicht denken, dass sie ja kein Geld verdienen. Ich merk das an meiner eigenen Arbeit. Ich hab dir erzählt, dass ich dieses Jahr entscheiden werde, ob ich voll aktivistisch... Ich weiß nicht, warum ich aktivistisch gelte, ob ich voll

aktivistisch bleibe oder ob ich aus finanziellen Gründen, weil das halt nicht so zu monetarisieren ist wie so ein bisschen, weiß ich nicht, KI nach vorne zu bringen oder den Hyperloop. Und es war total interessant, dass ich das erst von Wolfgang auch toll fand, dass er als Mann das so... Also, war wahrscheinlich jetzt auch wieder sehr weiblich, was ich da gemacht hab. Dann habe ich dein Buch gelesen und dachte: Ja, Katja, geil, du bist wieder in diese Falle getappt. Wie schaust du auf solche Äußerungen? Wie schaust du auf so was auch systemisch? Dass das halt wirklich so ist, dass da viele Frauen sind, die adressieren: Wir müssen uns verändern.

Dana Buchzik (19:40)

Ich glaube, das hat vor allen Dingen zwei wichtige Aspekte, die mir so spontan einfallen. Das eine ist, dass wir wirklich sehen, Frauen fühlen sich eher zuständig. Und das sehen wir eben bei ganz, in Führungszeichen, kleinen Dingen, sei es jetzt im Büroalltag, wenn jemand Geburtstag hat, wenn es eine Hochzeit gibt oder auch einen Trauerfall, sind im Zweifel die Frauen diejenigen, die sagen: „Mensch kümmern wir uns mal um die Blumen oder um eine Karte“, usw. Was bei Männern einfach viel weniger der Fall ist. D.h. Frauen investieren schon sehr viel Zeit darin, auch in Beziehungsarbeit im weitesten Sinne. D.h. die haben da ein anderes Bewusstsein für, sind eher bereit, auch da Zeit für zu investieren, was bei Männern, wie du auch sagst, oft nicht der Fall ist. Ich glaube, ein anderer Aspekt, gerade in Bezug auf Aktivismus, ist aber auch, im Aktivismus brauchen wir eine Fähigkeit zur Kooperation. Wir brauchen eine Fähigkeit, gut miteinander zu arbeiten, Kompromisse zu machen und jetzt ein bisschen stark formuliert, wir sehen halt z.B. in diesem sozioökono-

mischen Panel seit 1984, Männer sind einfach sehr viel weniger kompromissbereit, als es bei Frauen der Fall ist. Männer sind, wenn man es psychologisch formuliert, weniger verträglich. Das zeigt sich im Alltag an vielen Stellen. Ich glaube eben auch im Aktivismus.

Katja Diehl (21:02)

Und da hat auch schon das nächste Thema bei mir angeschlagen. Also das fand ich auch total interessant, mit dir als im Buch die Autorin sein, durch mein Leben zu schreiten oder auch so Perspektivwechsel zu schaffen. Weil was ich natürlich in meiner Arbeit habe, ist, dass ich möchte, das ist der Kern, dass es allen besser geht. Und es wird aber gelesen, als Katja will allen die Autos wegnehmen. Also es ist auch eine Unfähigkeit da, mir einfach mal zuzuhören. Und dann wird das oftmals so geframed: „Katja, Da musst du andere Narrative finden, da musst du andere Geschichten erzählen.“ Da habe ich einen Satz bei dir gefunden im Buch, der da sagte, ‚Je krasser die Emotionen sind, desto mehr glauben wir recht zu haben‘. Also, dass, wenn wir so krass ans Auto vielleicht auch gebunden sind, dass wir es gar nicht als Abhängigkeit sehen, von der wir uns lösen sollten. Weil wir können uns alle mal ein Bein brechen oder den Job verlieren, wenn wir das Auto nicht mehr bezahlen können. Aber die Emotion ist so krass, weil die Person in dem Moment vielleicht denkt: „Was soll ich denn ohne Auto machen?“ Also, schaust du auch auf diese... Es ist ja eigentlich, schon am ersten Schritt von Transformation wird ja abgewunken. Wie sind da Emotionen und Fakten auch miteinander zu verbinden? Wie ist das? Wie korreliert da manches auch?

Dana Buchzik (22:28)

Ich glaube, grundsätzlich ist es ja sehr menschlich. Also wir alle glauben eher Dinge, die wir lesen oder hören, wenn das eben übereinstimmt mit dem, was einfach unsere Meinung ist. Also ich glaube, dass es so ein menschlicher Beiß, den wir alle in uns tragen, den man natürlich aber auch reflektieren darf, idealerweise. Ich glaube, das ist schon eine große, das ist vielleicht auch ein bisschen was typisch Deutsches. Ich muss gerade an ein Interview denken, was ich mal mit Iris Bohnet geführt habe, einer Verhaltensökonomin, die gesagt hat, also die setzt sich halt ganz stark für mehr Geschlechtergerechtigkeit ein, zum Beispiel eben im Einstellungsprozess. Das ist eine Arbeit, die sie leistet. Da hat sie auch ein Buch zugeschrieben und sie hat dann erzählt, wenn sie so quasi weltweit reist, um dieses Thema stark zu machen, dass ihr auffällt, so im englischsprachigen Raum, dass die Fragen dann eher kommen wie: Was können wir jetzt konkret machen? Wie können wir das jetzt anpacken? Aber im deutschsprachigen Raum, dass dann die meisten Fragen sind: Müssen wir das wirklich? Brauchen wir das denn eigentlich, ist es nicht schon gut genug, so wie es ist? Also das heißt, da gibt es vielleicht auch zumindest teilweise kulturell verankertes Ding, so ein Widerwillen gegen Veränderung. Und du gehst natürlich mit deiner Arbeit ganz stark an die Grundfesten von so einer konservativen Haltung. Also da verstehe ich total, dass das einfach ganz viel Gegenwind erzeugt und dass es da auch einfach wenig Bereitschaft gibt zuzuhören. Also es ist dann auch ein bisschen ungerecht zu sagen: „Oh, dann erzählt sie vielleicht die Geschichte nicht gut genug“, wenn einfach von Anfang an ein Großteil der Menschen gar nicht bereit ist, sich irgendeine Geschichte zu dem Thema anzuhören. Kann die Geschichte halt so fancy sein, wie sie will, das bringt dann einfach nichts. Also wir

brauchen natürlich für effektive Kommunikation auch die Bereitschaft zuzuhören von unserem Gegenüber.

Katja Diehl (24:18)

Dann sind wir aber bei der anderen Seite der Medaille. Die Leute, die es gut finden, schweigen eher. Also das habe ich im zweiten Buch, habe ich unter anderem den Bürgermeister von Gent, der dafür zuständig war, dieses autofreie Gent zu machen. Der hat unter Polizeischutz gelebt. Sechs Wochen war seine Familie sogar sozusagen im Untergrund, also an einer geheimen Adresse, weil er abgeschossene Patronen bekommen hat und so. Und dann hat er die erste Fahrt durch dieses veränderte Gent mit dem Rad gemacht. Da standen die Leute an der Straße und haben ihm applaudiert. Er ist stehen geblieben und hat gesagt: „Wollt ihr mich verarschen? Also die Leserbriefspalten waren voll mit Hass. Es gab Bürgerinitiativen gegen mich.“ Und das ist halt auch was, wo ich immer wieder, also aufgrund von ein paar Sachen, die jetzt in den letzten zwei Jahren familiär passiert sind, bin ich da sehr gefestigt worden durch Krisen mal wieder, dass das, was ich tue, richtig ist. Und dass der Wert meiner Arbeit nicht im Euro liegt oder in Lob. Aber das war eine harte Arbeit. Es war richtig harte Arbeit, an den Punkt zu kommen. Und ich bin auch nicht jeden Tag gleich gut darin. Aber ich konnte das so gut verstehen. Weil wenn ich dann eine Lesung halte, gibt's Standing Ovationen meinetwegen auch. Aber in meinem Leben sind eher Morddrohungen und Silencing. Und ,das ist doch gar keine Expertin´ und drrrt. Also wie guckst du auch auf diese andere Seite, dass Menschen, die die Veränderung wollen, nicht ähnlich diese Reflexe haben, laut zu werden dafür, es auch zu statuieren, Leserbriefe zu schreiben, in meinem Fall in Ver-

kehrsausschüsse zu gehen und zu sagen: „Nee, wir brauchen hier keine Parkplätze, wir brauchen Lebensräume.“

Dana Buchzik (25:59)

Ja, das ist auch ein Thema, was mich oft beschäftigt und was ich, glaube ich, auch noch nicht wirklich verstanden habe. Wir sehen einfach sehr deutlich, dass so Leute aus dem im weitesten Sinne, sag ich mal, links-grün-politischen Spektrum viel schlechter zu mobilisieren sind, als es bei den Rechten der Fall ist. Also die Rechten sind einfach, glaube ich, da sehr viel besser darin. Und das ergibt auf eine traurige Weise natürlich auch Sinn, weil die halt so viel mit Angst arbeiten, so viel mit Wut arbeiten. Und das sind einfach starke Gefühle, die Leute auch in die Handlung bringen. Also meistens halt in destruktive Handlungen, aber das gibt halt eine Bewegung. Und ich glaube, da fehlt es auch tatsächlich so auf der links-grünen Seite an vielen Stellen noch an Narrativen, die auf eine positive Weise eine Mobilisierung erzeugen können. Und was ich auch noch unbedingt sagen will zu dem, was du gerade gesagt hast, ich glaube, dass wir als Aktivist*innen einen hohen Preis bezahlen für unsere Arbeit und dass dieser Preis auch an vielen Stellen nicht gesehen wird. Und ich finde dieses Bild auch gerade von dem Bürgermeister da sehr treffend. Also wenn man dann einen Erfolg verbuchen kann, wenn es dann vorangeht, wenn man in Anführungszeichen einen Etappensieg eingefahren hat, dann gibt es sozusagen den Applaus. Nur auf dem Weg dahin ist eben diese Stille und an vielen Stellen die Weigerung auch, Dinge anzupacken und zu verändern. Und das finde ich auch wirklich schwer auszuhalten. Und deswegen ist für mich auch klar, das ist einfach kein Weg, den ich lange gehen kann, weil das unfassbar viel Kraft kostet

auch. Und ich finde, das darf man auch reflektieren. Also ist der Preis für mich zu hoch geworden? So und also ich bin ja auch immer mal wieder mit Morddrohungen konfrontiert beispielsweise. Und natürlich macht das total was mit einem. Und auch zu erleben, wie wenig Interesse es dafür gibt an vielen Stellen. Also dass es dann ganz oft so was gibt wie: „Ja, das gehört halt dazu. Und das muss dir doch klar sein, wenn du so was machst.“ Und das ist halt überhaupt nicht der Punkt. Also das ist auch wieder so eine Täter-Opfer-Umkehr. Ich bin nicht das Problem, wenn mir nahe geht, wenn mich jemand eine Morddrohung schickt, sondern das Problem ist, dass jemand eine Morddrohung versendet. Und das ist einfach auch an vielen Stellen ein Fehlen an Empathie, was eben diese aktivistische Arbeit auch zusätzlich erschwert in meinen Augen.

Katja Diehl (28:22)

Das finde ich auch mit eines der größten Probleme, die Bagatelisierung und natürlich der fehlende Rechtsschutz. Und dass Institutionen wie der Amadeu-Antonio-Stiftung und HateAid auch noch Gelder gekürzt werden, die uns ja helfen. Ja, also das hat sich ja, das wird sich ja noch weiter verschärfen. Also ich zahle ja 3.000 bis 4.000 Euro im Monat. Das glauben mir die Leute immer nicht. Also das finde ich auch so krass, wenn man das so statuiert, dass ich mittlerweile eine Person habe, die meine Mails macht, dass ich jemanden habe, du wirst es wissen, wie anstrengend es ist, beweissichere Screenshots zu machen, wie aufwendig das ist. Das ist ein Nebenjob. Und dann sagen mir Leute: „Nee Katja, also ich mache das für 120 Euro im Monat.“ Wo ich so denke, was ist denn das jetzt für eine...? Also immer an alles so ein Fragezeichen zu machen. Und ich kann mir das halt leisten.

Ich bin privilegiert, weil ich diesen Newsletter habe, der 6 Euro im Monat kostet. Aber dann habe ich, Gott sei Dank ist es jetzt bald ein Jahr her, dann sehe ich diese Statistik nicht mehr. Dann habe ich im März vor einem Jahr Tesla kritisiert und habe den Leuten in Grünheide gesagt, dass es richtig ist, dass sie da blockieren. Es ist in einem Trinkwasserschutzgebiet usw. Das kann sich auch jeder durchlesen. So, da haben 10% meiner Abonnenten den Newsletter gekündigt, der 6 Euro im Monat für 4 Ausgaben kostet. Und das ist etwas, wo ich auch merke, wie viel arbeiten du und ich eigentlich mit Lippenbekenntnissen. Das waren garantiert Leute, die ein Elektroauto fahren, die zum Bio-markt fahren und dann irgendwie aus ihrer Komfortzone gerissen wurden durch die sehr klaren... Also ich habe einfach mal aufgearbeitet, welche Probleme bleiben eigentlich mit Elektroautos. Das wollten die nicht hören. Und anstatt zu sagen: „Schieb diesen Newsletter in Spam“, haben die mehrere Klicks gemacht, um mir die Liebe zu entziehen - von sechs Euro. Und da sind wir vielleicht auch, also jetzt nicht beim Thema Radikalisierung, aber bei diesem, auch in progressiv sich erachtenden Milieus, bei diesem Schwarz-Weiß-Denken, finde ich, das klassische ‚Don't shoot the messenger.‘ Wie guckst du auf diese Thematik? Dass das ist natürlich, keine Ahnung, immer 85 Prozent in Umfragen sagen: „Ich bin für Umwelt und Naturschutz.“ Und dann steht aber meiner Meinung nach in Klammern: „Aber nicht zuerst bei mir.“ Also hast du das auch für dich in der Recherche betrachtet, diese ja, diese, wie soll ich sagen, vielleicht auch dieses Verlassen auf uns Aktivist*innen, dass wir das schon irgendwie bearbeiten und man selber dann nicht unbedingt nach vorne gehen muss?

Dana Buchzik (30:59)

Tatsächlich ist das so bislang nicht mein Schwerpunkt gewesen. Es gibt natürlich immer diese sozial erwünschte Antworten in Umfragen, egal zu welchem Thema, das gehört einfach dazu. Ich finde es, glaube ich, bis zu einem gewissen Grad auch nachvollziehbar, wenn Leute sagen: „Okay, ich habe einfach im Alltag so viel um die Ohren, ich kann mich nicht mit allem auseinandersetzen.“ Und das ist auch was, wo ich über die Jahre wirklich viel Nachsicht lernen musste und immer noch dabei bin. Weil natürlich wir als Aktivist*innen einfach ein Thema haben, wofür wir brennen und wo wir auch wissen, wo wir uns schon ganz ausführlich mit auseinandergesetzt haben und deswegen wissen, das ist wichtig, es ist wichtig, dass sich was verändert und das auch gut begründen können. Aber das sehen natürlich ganz viele Menschen nicht so. Und das ist auch für mich so am Anfang eine schwere, also ich möchte nicht sagen, also vielleicht schon eine Kränkung gewesen, weil ich halt sehe, es gibt sozusagen immer Phasen, wo es eben schubweise mehr Interesse gibt für das Thema. Also das war in der Pandemie natürlich so, dass auf einmal viele Menschen sich befasst haben mit diesem Thema Radikalisierung. Und ich habe damals so 2020, 21, den Fehler gemacht, zu glauben, das wird jetzt haltbar sein. Also ich habe gedacht, wow, das ist jetzt unsere Chance, gesamtgesellschaftlich dieses Thema anzupacken. Es ist unsere Chance, Kommunikation zu verändern, im Privaten, aber auch auf einer politischen Ebene. Und habe dann natürlich relativ schnell auch in vielen meiner Beratungen gemerkt, dass das einfach nicht der Fall war. Dass dann Leute eher gesagt haben: „Gib mir doch mal den einen Satz. Gib mir mal dieses eine Argument, dass ich dann so es

richtig meinem Gegenüber zeigen kann.“ Oder auch wenn ich dann, weiß ich nicht, ich erinnere noch an ein Gespräch, sehr plastisch, mit einem Politiker, der dann gesagt hat: „So, dann erklären Sie mir mal, was muss ich denn verändern und warum?“ Und dann hatte ich natürlich meine Liste mitgebracht von den zentralen Punkten, die sich verändern müssen. Und habe das dann vorgetragen. Und er sagte dann einfach nur: „Ja, das geht natürlich nicht.“ So, und dann war halt das Thema auch, es gab auch gar keine Nuancen. Also ich hatte ja nicht nur einen Punkt, sondern ich hatte, weiß ich nicht, zehn Punkte mitgebracht. Und er sagte dann einfach pauschal: „Nee, das geht natürlich nicht.“ Aber halt mit so einem, aber schön, dass wir darüber gesprochen haben. Und ich habe gesagt, nee, das ist halt, also dafür mache ich den Job nicht. Aber das ist natürlich ein ganz großer Anteil der Leute, ein großer Anteil dieser aktivistischen Arbeit. Dass man Gespräche führt, dass man Workshops gibt. Und dann erst nach einer Weile merkt, das interessiert mein Gegenüber eigentlich gar nicht so richtig. Oder die Schritte, die jetzt erforderlich wären, ist mein Gegenüber gar nicht bereit zu gehen. Und das ist wirklich was, wo ich auch meinen Frieden erst mal mitmachen musste und auch immer noch dabei bin. Also ich habe einfach meine Erwartungen massiv runtergeschraubt. Und ich versuche jetzt eher so drauf zu schauen, dass ich weiß, es gibt immer wieder Menschen, die die Arbeit wirklich machen. Die ich begleite in der Beratung, die wirklich bereit sind, was zu verändern und nicht nur den einen magischen Satz haben wollen. Und damit auch zufrieden zu sein. Und mich zu freuen, dass ich eben dann eben in einem kleinen Rahmen was bewegen kann. Und dass mich dabei jede Bewegung zählt.

Katja Diehl (34:11)

Das war auch eine Arbeit von mir an mir selber, dass wenn du... Also irgendwann relativ schnell, da war noch Twitter, hat ein Kumpel zu mir gesagt, da hatte ich so einen Mini-Shitstorm im Vergleich zu dem, was jetzt täglich los ist. Da habe ich mich voll drüber aufgeregt. Er meinte: „Katja, du bist aber eine öffentliche Person. Du bist eine Frau, die über Mobilität redet.“ Wieso bin ich denn jetzt eine öffentliche Person? Das merke ich halt auch. Da ist das Wort von dir, Kränkung. Ganz gut, dass ich da echt durch den Scheuersack gegangen bin, wie hardcore ich beobachtet werde. Dass ich an einem ein und demselben Tag die Autohasserin bin und die, die zu nah an der Autolobby ist. Und immer nicht links genug. Das war am Anfang auch immer so was. Und dann sind wir wieder bei deinem Buch. Du gibst da ja auch Tipps. Da habe ich natürlich auch diesen einen, wo du sagst: „Ihr merkt leider, wenn ihr ganz überschritten habt, das meistens erst hinterher.“ Du sprichst da von roten und orangen Linien, dass wir eigentlich auch orange Linien haben, wo wir schon sagen müssten: Ich bin müde, ich kann nicht mehr. Dann geht man halt drüber. Es ist entweder gesundheitlich ein Crash oder dass man in dem Moment nicht mehr funktionsfähig ist. Um jetzt so ein bisschen in die Praxis zu gehen, das ist dein Buch ja auch so ein bisschen so ein Helferlein. Was mache ich denn jetzt mit meinen Grenzen? Wo sind denn meine Grenzen überhaupt? Wie fängt man denn damit an? Was rätst du Leuten, die vielleicht einfach, wie es bei dir am Anfang auch gewesen sein wird, gar keine Grenzen kennen, die sie persönlich so haben?

Dana Buchzik (35:54)

Ja, genau. Ich finde dieses Konzept, das habe ich aus einem Republika-Vortrag von Franzi von Kempis entlehnen, mit den orangefarbenen und den roten Linien. Und das finde ich so ein gutes, plastisches Bild. Und ich glaube, das Buch oder die Praxisanteile des Buchs wollen eben für mehr Achtsamkeit werben. Also dass wir wirklich auch ein bisschen schauen. Und das können wir halt in Konfliktsituationen auch gut üben, aber auch sonst im Alltag natürlich so ein bisschen in den Körper zum Beispiel reinzuspüren und zu merken: Okay, sitze ich gerade total verkrampft? Habe ich gerade Nackenschmerzen? Tut mein Kiefer mir weh? Tut der Bauch weh? Und zu schauen: Kann ich mich vielleicht ein bisschen entspannter gerade hinsetzen? Kann ich versuchen, länger auszuatmen als einzuatmen? Und das klingt erstmal total trivial, aber ist es eben gar nicht. Also wir können halt über den Körper ganz viel auch von unseren Gefühlen steuern. Also diese Down, Down, das musst du rausstreichen, ich weiß nicht, wie das englische Wort ist. So, das ist so der eine Aspekt. Und der andere Aspekt ist, dass ich viele konkrete Formulierungsvorschläge mit rein gebe, wo natürlich dann alle schauen können: Was funktioniert da für mich? Wie kann ich das vielleicht für mich anpassen, dass es für den Alltag funktioniert? Also ich versuche schon dann auch diesem Bedürfnis gerecht zu werden, nach so diesen in Anführungszeichen magischen Sätzen, die natürlich auch viel bewegen können. Aber vor allen Dingen versuche ich eben stark zu machen, dass wie bei jeder Veränderung im Leben, also ob wir gesundheitsbedingt unsere Ernährung umstellen müssen, ob wir unseren Körper durch mehr Bewegung stärken wollen oder wenn wir die Demokratie schützen wollen, es geht immer darum, dass es erst mit der Übung leichter wird. Und ich glaube, was so ein Thema ist von vielen Menschen und das war bei mir auch so,

dass es so einen Widerstand gibt, sich zu verändern, weil man irgendwie denkt, dass es sich erst richtig anfühlen muss. Ich muss erst das Gefühl haben, jetzt ist der Moment, ich muss irgendwie topfit sein und alles muss irgendwie stimmen und dann bin ich bereit, dann bin ich bereit, unbequem zu werden und diese Grenze zu setzen. Das ist eben genau umgekehrt, also die Motivation für sich zu sorgen, kommt für die allermeisten Menschen erst mit dem Handeln. Und das ist eben was, was ich natürlich niemandem abnehmen kann, auch wenn ich das total gerne wollen würde. Aber wir kommen nicht drum rum. Wir müssen akzeptieren, dass die ersten zwei, drei, vier Mal Abgrenzen sich nicht gut anfühlen werden, dass wir da kurzfristig mit negativen Gefühlen konfrontiert sein werden. Aber langfristig ist das eben was, womit wir uns total stärken. Also wir müssen durch diese unangenehme Anfangsphase durch, damit wir dahin kommen, dass Abgrenzung, gesunde Abgrenzung, eine Routine ist und uns dann entsprechend auch viel, viel leichter fallen wird.

Katja Diehl (38:41)

Ja, aber es ist auch so was, was dieses Jahr auch bei dir, glaube ich, auf dem Account sehr viel diskutiert wurde. Diese Situation, sich Weihnachten in Familienumgebung zu begeben, wo man genau weiß, es tut einem nicht gut, dass man sich dem auch entziehen darf. Und das sind halt Sachen, also ich habe lange Zeit immer geschwärmt. Ich bin sehr picky mit dem Freundschaftsbegriff. Also ich habe richtig viele gute Bekannte, habe auch komplett meinen Bekanntenkreis seit der aktivistischen Arbeit umräumen dürfen, weil ich einfach für mich jetzt klarer bin, was mir wichtig ist. Ich habe aber letztes Jahr zwei Menschen aus

meinem Leben entlassen ohne Groll. Aber es war schon ein Schritt, wo ich länger Anlauf brauchte, die zum einen die Morddrohungen gegen mich bagatellisiert haben im Sinne von, ich habe eine Mitschuld. Also es war halt ein Freund, der mir dann auch im Guten, eine Beratung in Anführungszeichen geben wollte, wie ich mich denn verhalten könnte, dass ich weniger Morddrohungen bekomme. Und das andere war eine Freundin, die ich auch zwei Jahrzehnte kannte, die dann irgendwann gesagt hat, dass ich mich nicht so aufführen soll wie die Rassismusbefragte von Deutschland. Und da habe ich auch gesagt, also da habe ich gesagt: „Wir brauchen, glaube ich, mal eine Pause.“ Und habe gesagt: „Das, was du mir gerade sagst, das könnte Ulf Poschardt geschrieben haben.“ Und das sind halt Dinge, wo ich merke, da bin ich besser geworden, was meinen Wertekompass angeht. Und wenn da Leute nicht mitgehen, dann ist das nicht schlimm. Aber dann muss ich mich diesen Leuten nicht auch noch privat aussetzen, wenn ich das schon in der Öffentlichkeit habe. Hast du da auch nochmal so Tricks? Weil das ist, glaube ich, was ähnliches, wo man anfängt mit so einem grummeligen Bauchgefühl und was machen wir mit Menschen, die vielleicht sehr nah an uns dran sind, wo man auch irgendwie denkt: „Oh Mann, wir haben so viel zusammen durchgemacht.“ Hast du da irgendwie Hinweise, wie man mit solchen Situationen umgeht?

Dana Buchzik (40:39)

Also mein Gefühl ist, dass die meisten Leute da eher in Extremen unterwegs sind. Also entweder schlucken die unfassbar viel und halten immer wieder den Kopf hin, weil sie denken: „Aber es ist doch eine geliebte Person, ich muss das jetzt irgendwie aushalten.“ Und das andere Extrem ist, und das ist, glaube ich, auch so

ein bisschen durch die Pop-Psychologie auf Social Media bedingt, dass es auch wiederum Menschen gibt, die jetzt ganz schnell aburteilen und sagen: „Okay, wenn du jetzt das gesagt hast, dann kannst du nur eine toxische und eine narzisstische Person sein und deswegen muss ich dich jetzt binnen fünf Minuten aus meinem Leben entfernen.“ Und ich werbe immer dafür, wirklich noch mal einen Schritt zurückzutreten erst mal und zu schauen: Wie sieht denn diese Beziehung zu meinem Gegenüber generell aus? Also mache ich generell die Erfahrung, dass wir eigentlich gut über Themen diskutieren können? Mache ich die Erfahrung, dass wir an den meisten Stellen respektvoll miteinander umgehen? Habe ich das Gefühl, dass meine Meinung und meine Bedürfnisse für mein Gegenüber von Bedeutung sind? Und wenn es sozusagen ein mehrheitlich tragfähiges Ding ist zwischen uns, dann lohnt es sich auch zu sagen: „Okay, wir setzen uns zusammen, wir besprechen, was da gerade schief läuft und wir überlegen gemeinsam, wie wir jetzt besser miteinander sprechen und umgehen können.“ Und das funktioniert auch an vielen Stellen, aber es gibt natürlich auch, und da gibt es eben auch eine rote Linie. Also das, was du gerade zitiert hast, ist eine absolut rote Linie, spricht aber auch dafür, dass da schon im Vorfeld viele orangefarbene Linien überschritten worden sind, meinem Gefühl nach. Also dass du da unheimlich viel wahrscheinlich geschluckt hast und versucht hast, irgendwie da nachsichtig zu sein, bis es eben wirklich zu einem Punkt gekommen ist, wo du gemerkt hast: Jetzt ertrage ich das nicht mehr und jetzt will ich das auch nicht mehr ertragen. Und wenn jemand so respektlos mit uns umgeht, dann haben wir eben auch das Recht zu sagen: Entweder ich unterbreche das Gespräch, ich mache eine Beziehungspause oder ich entscheide mich

auch, diese Beziehung zu beenden. Und das ist ein Recht, was wir jederzeit haben, das mir total wichtig ist, auch immer mitzudenken. Also Selbstschutz kommt immer zuerst. Aber ich glaube, dieser Kontaktabbruch sollte eben wirklich die letzte Instanz sein und nicht die erste.

Katja Diehl (42:54)

Und wenn wir jetzt noch mal Grenzen setzen und Radikalisierung zusammenbringen, das sind ja manchmal auch Entwicklungen, wo man daneben steht. Also wo man hätte das in der Corona-Phase Gott sei Dank nur bei einer Person und die stand mir auch nicht so nahe, aber die ist wirklich, ich würde mal sagen, die lebt jetzt in Telegram-Kanälen. Also das war so, wo ich auch am Anfang habe ich noch mit Fakten und so weiter, aber ich habe gemerkt, krass, also entweder war das wirklich eine Facette, die ich vorher nicht so gesehen habe, weil wir so einen engen Kontakt dann auch nicht hatten. Es war so richtig schlimm zu sehen, wie so ein gestandener Mann auf einmal in so eine Welt abtauchte, die ganz abstruse, ja fast schon Verschwörungsmithologien dann auch platziert hat. Wie gehen wir damit um, wenn wir merken, und das finde ich gerade auch richtig für mich unerträglich, dass sich AfD-Sprache in die normale Sprache eindiffundiert. Ich bin ja bei meinen Eltern, da gucken wir wirklich noch Fernsehen. Also wir setzen uns abends vor dieses Gerät und da habe ich die Tagesschau, da habe ich regionale Fernsehprogramme, da gehen Leute und befragen Menschen natürlich jetzt auch zur Wahl und dann denke ich immer so: Wow, das ist alles AfD-Sprache und der Mensch, der die Fragen stellt, korrigiert das natürlich auch nicht. Ich denke, diese Leute hat man ja eventuell auch im Kollegen- oder Freundeskreis. Also wie

bringst du auch diese Grenzen, diese Radikalisierung, welche Tipps hast du da? Auch natürlich zum Selbstschutz vielleicht auch.

Dana Buchzik (44:37)

Also ich glaube, dadurch, dass einfach die meisten Menschen sehr wenig über Radikalisierung wissen, werden einfach viele frühe Stadien verpasst. Das ist auch was, was ich in meiner Beratung sehe seit Jahren. Wenn ich da genauer nachfrage, stellt sich eigentlich in fast allen Fällen raus, es gab schon lange Frühwarnzeichen, in Führungszeichen und so. Aber es kommt eben erst mit den roten Linien. Viele bemerken dann erst die roten Linien, und dann ist es natürlich auch sehr schwer, die Leute noch zu erreichen, wenn der Radikalisierungsprozess schon weit fortgeschritten ist. Was wir sehen in der Forschung, ist, dass tatsächlich das direkte Umfeld große Chancen hat, was zu bewegen, also enge Freund*innen und die Familie. Ich rate Leuten immer ab, wenn die sagen: „Jetzt mein Nachbar, mit dem ich einmal die Woche rede, der verbreitet jetzt AfD-Parolen“, oder die Friseurin oder ein Kollege. Da haben wir einfach sehr wenige Chancen, was zu erreichen. Und da bin ich sehr dafür, zu sagen, wir setzen unsere Kraft besser effektiv ein, also dort, wo wir wirklich was erreichen können. Und wir sehen eben in der Radikalisierungsforschung, dass so der familiäre Rückhalt wirklich Leuten helfen kann, auszusteigen aus Sekten, aus Gangs und sogar aus Terrorgruppen. Also das dürfen wir wirklich nicht unterschätzen, wie groß unsere Macht ist, in Führungszeichen. Und das liegt einfach daran, dass radikale Gruppen und Akteure ihre Versprechen nie einhalten. Also die vermitteln dann natürlich so eine Heldengeschichte von: „Das ist jetzt deine neue Gemein-

schaft, oder das sind jetzt deine Brüder und Schwestern fürs Leben. Das ist deine eigentliche Familie. Das ist die Gemeinschaft von Auserwählten.“ Aber es stimmt einfach nicht. Und es kommt früher oder später der Punkt, wo die Person das auch anerkennen muss. Das können auch oft dann Extremsituationen sein, wie jemand erkrankt beispielsweise schwer und merkt: „Aha, meine vermeintlich wahre Familie lässt mich fallen, weil ich jetzt nicht mehr funktioniere.“ Oder jemand verschuldet sich und merkt: „Okay, der Anführer der Gruppe hinterzieht aber Steuern oder sammelt vermeintliche Spendengelder und nutzt die für sein Privatvermögen und so weiter.“ Und in solchen Momenten ist es einfach so, so wichtig, dass es eben ein Umfeld gibt, in das die Person auch zurückkehren darf. Es gibt in dieser AfD-Aussteiger-Doku diesen schönen Satz eines Sozialarbeiters, glaube ich, der sagt: „Gegen Argumente sind die Menschen irgendwann immun, aber nicht gegen die Gefühle.“ Und ich finde, das fasst einfach den Forschungsstand auch so perfekt zusammen. Und das ist, was, glaube ich, aber auch so kontraintuitiv ist. Also wenn wir im Umfeld mit einer Person im Radikalisierungsprozess konfrontiert sind, denken wir ganz oft: Da müssen wir jetzt mit Argumenten gegenhalten, das müssen wir jetzt inhaltlich klären, das geht bestimmt ganz schnell. Aber wir kommen eben mit Argumenten in den allermeisten Fällen nicht weiter, sondern was eigentlich besser wäre, ist zum einen natürlich eine ganz klare Abgrenzung im Alltag, denn wir müssen uns nicht alles anhören, aber eben auch eine Stärkung der Beziehungsebene. Also es ist im Zweifel zwar wirklich besser, wir reden eine Stunde über Tomatenpflanzen auf dem Balkon, als uns eben wieder und wieder zu zerfleischen. Und ich sage immer, Abgrenzung ist Beziehungsarbeit. Denn eine Abgrenzung, auch

wenn sich das oft anfühlt wie: Man bricht vielleicht einen Streit vom Zaun oder man gefährdet jetzt die Beziehung, ist es einfach genau das Gegenteil, sondern eine Abgrenzung ist ein Zeichen von Respekt. Eine Abgrenzung ist ein Zeichen für mein Gegenüber. Ich habe das Vertrauen, dass wir das gemeinsam besser machen können. Und Abgrenzung ist tatsächlich gerade für Menschen im Radikalisierungsprozess extrem wichtig, weil die in ihrer jeweiligen Gruppe, in ihrem jeweiligen radikalen Umfeld jeden Tag aufs Neue gespiegelt bekommen: Du zählst nicht, deine Bedürfnisse zählen nicht, deine Grenzen zählen nicht, alles geht nur auf dieses vermeintlich heilige Ziel, alles muss dem Ziel untergeordnet werden. Das heißt, wir tun der radikalen Person einen großen Gefallen, wenn wir da vermitteln, wir alle haben jederzeit ein Recht auf Grenzen und du eben auch.

Katja Diehl (48:49)

Das ist auch was, was ich immer versuche, wenn ich eine Lesung mache oder so, weiterzugeben. Es gibt dieses Verhalten, ich werde zu eng überholt auf dem Fahrrad. In Hamburg ist das in so vielen Wohngebieten gar nicht mehr möglich mit 1,50 m. Aber die Leute, die Autofahren, müssen immer überholen. Das ist wie ein innerer Zwang. Dann gibt es Leute, die hauen aufs Autodach. Was eigentlich auch ein Hinweis dafür ist, dass es zu eng ist. Das muss ich auch noch mal betonen. Weil du kommst nicht auf ein Autodach, wenn du... Aber egal. Ich hab das ein paar Mal... Ich kann das auch nicht jeden Tag. Ich bin eine Person, wenn ich mich erschrecke, heul ich. Wenn ich mich richtig doll erschrecke, dann heul ich. Wenn ich das aber gefasster miterlebe, steht man an der roten Ampel wieder zusammen. Dann habe ich ganz oft versucht, ans Fenster zu klopfen. Manche haben

auch die Scheibe runtergemacht. Und zu sagen: „Es war gerade so schlimm. Das war so gefährlich für mich. Würdest du zukünftig vielleicht ein bisschen drauf achten?“ Dann kriegt man auch teilweise die Antwort: „Habe ich gar nicht gesehen. Ich habe telefoniert.“ Ich bin eher dafür, dass man im Auto gar nichts macht außer Autofahren. Weil alles, was ablenkt, ist es eine hochgefährliche Tätigkeit, die man da macht. Ich bedanke mich bei Leuten, die mich nicht überholen. Da z.B. hat jemand gesagt: „Ich fahre auch Fahrrad.“ Das fand ich so krass geil. Der hat auch ein Elektroauto gefahren. Also Spoiler. Vielleicht war der eh noch mal anders unterwegs. Aber ich glaube, das ist auch eine Kunst. Die eigene Verletzlichkeit nicht immer zu übertönen. Das ist manchmal auch dieser Reflex, immer auf Fakten sich zurückzuziehen. Dann sind wir auch wieder bei den weiblichen Aktivistinnen, die auch eher gefühlt und in der Beobachtung näher bei ihren Gefühlen auch dran sind. Bei uns wird oftmals dieses „Sei nicht so emotional“ gesagt. Das kriege ich ganz oft, dass Menschen, in Führungszeichen Männer, die sagen: „Ideologie und Emotionen“, und regen die sich so auf. Ich gucke mir die so ruhig an und denke: „Ich weiß nicht, ob ich die Emotionale bin.“ Wie sind da deine Erfahrungen? Was hast du da in der Recherche so? Dass wir uns als verletzbare Wesen zeigen, ist eher ein Tabu, aber vielleicht ist es genau der Weg, oder?

Dana Buchzik (51:16)

Ich glaube, es kommt sehr auf die Emotionen an. Also ich habe ein paar Studien mir angeschaut, wo man eben sieht, wenn Frauen im Job Gefühle zeigen, also in Führungszeichen egal welche, wird es ihnen eigentlich immer zum Nachteil ausgelegt. Also sind dann so die gefühligen und die schwachen, so werden

sie dann geframed. Und bei Männern ist es anders. Insofern, Männer dürfen in Anführungszeichen Gefühle wie Wut, das ist okay. Also das wird ihnen nicht zum Nachteil ausgelegt, aber wenn ein Mann zum Beispiel, also eine männliche Führungskraft, weint im Büro, hat der sofort verloren. Also es ist wirklich interessant zu merken, wie auch da, wie unterschiedlich reagiert wird, woraus einem ein Vorwurf gemacht wird. Also ich glaube, ich bin da mittlerweile aber auch so ein bisschen pauschal, dass ich sage, wenn ich als Frau sichtbar bin, werde ich sowieso kritisiert. Und es wird immer irgendjemanden geben, meistens eine männliche Person, die dann was zu nörgeln hat. Und entweder ist es mein Alter oder meine Figur oder es ist meine Ausbildung oder es ist, ob ich Gefühle zeige oder ob ich gefühlskalt überkomme. Also es ist einfach total irrelevant. Also ich glaube tatsächlich, als Frau werden wir es für viele Menschen nie richtig machen können. Das ist was, was wir akzeptieren müssen für den Moment. Und wo wir dann entscheiden dürfen: Schaffe ich das trotzdem? Habe ich trotzdem genug emotionale Ressourcen, mich dem entgegenzustellen und mir diesem Quark auch jeden Tag aufs Neue anzuhören? Oder komme ich irgendwann an den Punkt, wo ich merke, dass es nicht mehr geht? Und das ist auch total valide.

Katja Diehl (52:52)

Es ist auch immer...,weil ich mich mit Christian Stöcker sehr gut verstehe. Er ist ja Prof in Hamburg, hat eine Spiegelkolumne. Das wäre einfach wirklich mal ein Experiment, was nicht möglich ist, aber was ich gern gemacht hätte, wenn der meine Bücher geschrieben hätte. Wie wäre da die Reaktion drauf gewesen? Weil das ist teilweise was... Und ich will es eigentlich gar nicht so se-

hen. Aber das ist in der Realität meiner Arbeit so krass manchmal, dass sogar Leute mir sagen: „Ich war gerade auf einem Vortrag, es war original deine Sprache, aber von einem Typen. Und da wurde applaudiert.“ Und dann denke ich manchmal, dass das so schade ist, irgendwie. Und das ist auch so schade an diesen Frauennetzwerken. Es ist keine binäre Welt da draußen. Und da ist es vielleicht auch manchmal ungerecht von mir, von uns weiblich gelesenen Personen, mehr zu erwarten als von den Männern. Aber du wirst dich auch mit diesem Gewalthilfegesetz auseinandergesetzt haben, was bestimmte sehr marginale Gruppen einfach noch mehr schwächt. Menschen ohne Aufenthaltsstatus, nichtbinäre, Transpersonen. Ich kann das nicht mehr, so was zu feiern und gleichzeitig zu sehen, wie für manche Gruppen sich da die Probleme manifestieren. Jetzt sind wir vielleicht beim letzten Punkt. Wie gehe ich denn im Sinne von Erwartungshaltungen gesund um mit aktivistischem Dasein vor allen Dingen? Ich glaube, im Job ist es auch was. Aber da kann man vielleicht noch eher eine Abgrenzung schaffen. Weil Raúl Krauthausen und ich sind ja gut befreundet. Und er meinte letztens auch: „Wir haben nie Feierabend.“ Sobald wir rausgehen, sieht er die nicht vorhandene Barrierefreiheit. Sobald ich rausgehe, sehe ich die ganzen Problematiken von Autoverkehr. Welche Tipps oder Hinweise hast du für Aktivist:in, da wirklich auch vielleicht Mechanismen, ich weiß gar nicht, was man da machen kann? Outlook-Termin. Jetzt ist Selbstfürsorge angesagt. Nein, aber im Ernst. Also ich merke, dass ja auch einige wirklich im Burnout sind. Es gibt ja nicht umsonst diesen Aktivist:in-Burnout-Begriff. Auch du selber hast gesagt, dass du das wahrscheinlich nicht immer machen kannst. Also was für Hilfestellung hast du da auch aus deinem Buch vielleicht?

Dana Buchzik (55:08)

Ich muss gerade schmunzeln, weil ich da selber ein total schlechtes Beispiel bin. Ich glaube, mein letzter Urlaub war 2015. Ich glaube, mehr muss ich nicht sagen. Letztens hat meine Traumatherapeutin mich gefragt, wann ich das letzte Mal an dem Wochenende nicht gearbeitet hätte. Und ich wusste es nicht. Ich wusste es einfach nicht. Ich dachte, vielleicht schon irgendwann mal im letzten Jahr. Aber es ist nicht ganz sicher. Insofern bin ich da jetzt wirklich kein strahlender Stern am Horizont, der da sagt, so ist es richtig. Aber was tatsächlich nachweisbar gut funktioniert, ist, so was sich im Kalender zu verankern. Gerade wenn man einen sehr vollen Kalender hat, dass man sich regelmäßig, idealerweise ein paar Stunden oder erst mal eine halbe, wenn es sehr herausfordernd ist, im Kalender zu verankern: Das ist meine Zeit. Und ich bin dann auch nicht am Handy und nicht am Rechner. Und ich mache wirklich was, von dem ich weiß, das tut mir gut. Und das pegelt mich runter. Und das wird wahrscheinlich auch Widerstand bedeuten, das dann durchzuhalten. Aber irgendwann kommt, glaube ich, schon der Punkt, wo man diese Kalendereinträge nicht mehr braucht, sondern wo es auch eine eigene Routine geworden ist. Das wünsche ich uns auf jeden Fall allen sehr. Ich bin noch nicht da.

Katja Diehl (56:23)

Aber ich finde, das gehört auch dazu. Also ich bin mittlerweile, ich hatte ganz lange in mir drin, durch das Umfeld, in dem ich war, so einen Erwartungsdruck, irgendwann bist du angekommen. Irgendwann kommt dieser Moment, am besten Einfamilienhaus, Jägerzaun, Mann, Kinder, Hund oder so. 2 Autos. Also optisch lesbar angekommen. Und dann bin ich halt in diese Selbst-

ständigkeit auch mehr oder weniger reingeschlittert. Weil ich die sehr lange vermieden habe wegen meiner chronischen Erkrankung. Weil ich da auch finanzielle Ängste... Es ist ein totaler Knopf bei mir, der schnell zu drücken ist, dass es mir nicht gut geht. Und das ist natürlich Blödsinn, voll selbstständig zu sein. Aber da habe ich irgendwann gemerkt: Warum will ich eigentlich ankommen und wo? Und ist es nicht einfach auch okay zu sagen, selbst auf dem Sterbebett werde ich wahrscheinlich immer noch sagen, okay, ich habe...

Dana Buchzik (57:19)

Nochmal kurz die Mails checken.

Katja Diehl (57:32)

Ja, auch in Sachen internalisierter Rassismus, Sexismus. Also ich bin hochproblematisch groß geworden. und hab unglaublich viele Privilegien geschenkt bekommen. Und werde immer problematisch agieren aufgrund von diesem. Aber auch da sich selber so eine verzeihliche Grundhaltung gegenüberzubringen, das ist ja... bearbeite ich jeden Tag. Und das ist manchmal so schwer, ähm... mit den Erwartungen. Ich habe das auch letztens zu einer Person gesagt. Ich krieg täglich, kannst du das mal pushen, kannst du hier mal und so weiter. Und dadurch, dass ich seit zwei Jahren eine Person habe, der meinte auch zu mir: „Äh, Katja, was kriegst du eigentlich von denen?“ Ja, weiß ich auch nicht. Äh,... Also, ich glaub, das ist einfach auch was, wo man sich entlasten kann. Das ist halt ein Weg. Und vielleicht auch ohne Ziel ist. Und vielleicht ist es auch normal, dass dieser Weg eben nicht ein Kanal ist, der sich in einem Lebenslauf supergut darstellt.

Sondern man strauchelt und hier und da bestimmte Sachen, die man vor fünf Jahren gemacht hat, oder? Kennste?

Dana Buchzik (58:35)

Total. Nein, aber ich habe auch wirklich das Gefühl, dass es mit dem Alter besser wird. Also, das ist, glaub ich, auch jenseits von Reflektieren oder Therapie machen oder alles zusammen und natürlich Erfahrungen, die man macht. Aber ich habe wirklich das Gefühl, so ab Mitte 30 bin ich viel mehr bei mir angekommen und ich kann auch viel besser aushalten, wenn Leute dagegenhalten. Also, dass es da auch eher so eine Ruhe und eine Milde in mir gibt und ich denke: „Du, dann halt nicht. Das ist auch gar nicht schlimm. Wenn wir uns jetzt grad nicht verstehen oder wenn du nicht meiner Meinung bist“, dann kann das auch total gut aushalten.

Katja Diehl (59:12)

Dann mach doch am Ende noch mal einen kleinen Kurzpitch für dein Buch. Wer sollte das lesen? Was findet man darin? Weil ich glaube, also ich habe wirklich viel über Bücher. Einfach ich. Also ich bin in guten Phasen, wo die Konzentration stimmt. So eine richtig bücherfressende Pflanze, auch in Papier, weil ich ja mittlerweile auch weiß, dass das ist, wo die Autor*innen auch dran verdienen. Aber was einfach nur so, dass das Menschen sich vorstellen können, wo reichst du die Hand? Wem hilft dieses Buch? Wer sollte es gelesen haben?

Dana Buchzik (59:44)

Ja, sehr guter Punkt. In sowas bin ich chronisch schlecht, aber ich versuche es trotzdem. Also ich glaube, als Autor*in überlegt man ja auch immer: Was kann ich jetzt anbieten, was es so in der Form noch nicht gibt? Und ich wusste natürlich, zum Thema Grenzen gibt es theoretisch schon super viel. Aber es sind oft Bücher, die sich dann auf Teilaspekte beziehen. Es gibt dann beispielsweise Beziehungsratgeber oder es gibt Ratgeber zum Thema Grenzen im Job. Und ich habe dann das sehr ambitionierte Vorhaben gefasst. Ich mache jetzt alles so. Also ich mache dann Themen wie die private Kommunikation. Wie können wir in der Liebe, in der Freundschaft, in der Familie Grenzen setzen? Wie können wir aber auch im Job Grenzen setzen? Und gleichzeitig, wie unterscheidet sich eigentlich unsere private Kommunikation von der politischen? Was müssen wir da beachten? Warum müssen wir denn politisch anders miteinander reden, als es im Privaten der Fall ist? Und deswegen ist es jetzt so ein gefühltes riesengroßes Umschlag, Nachschlagwerk mit fast 400 Seiten. Und ich bin sehr gespannt, wie viele es anpacken werden. Aber ich glaube, es vereint ganz viel, was man sich sonst so einzeln zusammenlesen müsste.

Katja Diehl (60:55)

Sehr schön. Und ich danke dir auf jeden Fall für die Zeit. Ich danke, ich glaube, Raúl hat uns so endgültig verkuppelt.

Dana Buchzik (61:02)

Ja, der Gute.

Katja Diehl (61:05)

Weil das ist halt auch, also da muss ich auch sagen, das ist echt Herzscherz pur, wie beschissen diese Plattformen mittlerweile

geworden sind, weil ich, also ich hätte auch nie gedacht, dass ich bei TikTok so viel lerne, weil ich einfach in andere Lebenssphären abtauchen kann und reingucken kann. Und privat wäre ich wahrscheinlich überall auch nicht mehr, weil es auch wirklich, also es geht in eine Richtung, die nicht gut ist. Aber neben aller Radikalisierung ist ja auch ganz viel Liebe und dieses virtuelle Verbundensein unter uns Aktivistis, auch wenn wir unterschiedliche Schwerpunkte vielleicht manchmal haben. Und deswegen danke für deine Arbeit, danke für das Buch. Und jetzt wünsche ich dir noch einen schönen Tag.

Dana Buchzik (61:44)

Ja, same here. Dank dir sehr, Katja.