

## **Transcript Folge 40: Kathrin Fischer: Achtsam geht die Welt zugrunde**

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

O-Ton

Es geht auch nicht darum, Achtsamkeit in jeder Form zu verteufeln. Natürlich gibt es Achtsamkeitspraktiken, die den berühmten Raum zwischen Reiz und Reaktion vergrößern können. Die zu Besonnenheit führen können, die absolut wertvoll sind. Das will ich wirklich nicht verteufeln, aber wenn sie eben die einzige Antwort auf alle Lebensprobleme werden und damit auch die individuelle Stärke ins Maßlose überhöhen, dann werden sie zu einer Ideologie, die den politischen Status quo stützt, statt ihn zu hinterfragen. Und das ist die Gefahr.

Kathrin Fischer

Ihr habt es schon gemerkt, nehme ich an, in dieser Podcast-Ausgabe ist etwas Wesentliches anders. Denn zu Gast bin ich selbst, Kathrin Fischer, der Host dieses Podcasts. Der Grund dafür ist, dass am 21. April mein Buch erscheint, Achtsam geht die Welt zugrunde, wie die Ideologie der Achtsamkeit gesellschaftlichen Wandel blockiert. Und natürlich, ist ja klar bei dem Titel, basiert das Buch auf den Gesprächen, die ich seit Oktober 2022 hier im Podcast geführt habe und es versucht, Antworten auf einige der Fragen zu finden, die ich hier stelle. Und weil Buch und Podcast so eng miteinander verknüpft sind, konnte und wollte ich den Erscheinungstermin nicht unbeachtet lassen.

[1:28]Andererseits wollte ich euch aber auch nicht anderthalb Stunden lang einen Monolog halten und deshalb habe ich den Flensburger Stadtpastor Johannes Ahrens gefragt, ob nicht er Lust hätte, in die Rolle des Moderators zu schlüpfen. Die FlensburgerInnen kennen ihn als experimentierfreudigen Pastor, der neue Formen von Kooperation mit allen möglichen Partnern aus Kultur, Politik und Wirtschaft lebt und natürlich als Vorsitzenden der Flüchtlingshilfe Flensburg e.V. Zu meiner großen Freude hat er zugesagt. Und deshalb hört ihr heute Johannes Ahrens als Moderator und Kathrin Fischer als Gast. Zum Thema Achtsam geht die Welt zugrunde.

[2:06]Für mich war das aufregend und ist es auch immer noch ein bisschen aufregend und ungewohnt. Es hat aber auch wirklich viel Spaß gemacht. Und den wünsche ich euch mit dem Gespräch jetzt natürlich auch.

Johannes Ahrens

Kathrin, du hast nach 40 Folgen Podcast ein Buch geschrieben zur Ideologie der Achtsamkeit mit dem tollen Titel Achtsam gehe ich die Welt zugrunde. Es erscheint am 21. April. Meine erste Frage lautet einfach, wie ist es dazu gekommen? Wie bist du auf die Idee gekommen ein Buch zu machen nach 40 Podcasts

Kathrin Fischer

Eigentlich ist es lustig was genau umgekehrt ich wollte erst ein buch schreiben das thema achtsamkeit fing an mich zu nerven, achtsame Säfte, da hast du mir mal ein Bild geschickt aus dem Supermarkt, achtsame Weißweine, überall Pinterest-Posts und so Sachen. Und dann wollte ich eigentlich ein Buch schreiben. Ich habe letztens mein altes Tagebuch gefunden und das sollte heißen, gefährliche Gelassenheit.

[3:04]Und dann war es aber so, ich war damals ja noch an der Uni in Vollzeit und wusste einfach nicht, mein Sohn, 15, gerade in Dänemark auf der EFTA-Skohle, in einer durchaus schwierigen Lebensphase.

[3:16]Sehr pubertär, partymachend und nicht so stabil, würde ich sagen. Also um den musste ich mich kümmern. Ich hatte den Vollzeitjob und ich wusste einfach nicht, wie ich ein Buch schreiben soll. Und dann war es tatsächlich mein Mann Volker, der irgendwann gesagt hat, da kam ich nach einer Veranstaltung, Ich glaube von der Pilkentafel, dem Theater hier in Flensburg, dem Freien, da habe ich eine Veranstaltung moderiert und war wieder so glücklich. Ich liebe es ja zu moderieren. Und dann sagte Volker, wie wäre es denn, wenn du einen Podcast startest? Das lässt sich vielleicht einfacher in dein Leben integrieren als ein Buch, wo man eben sich ja wirklich zurückziehen muss, was ich für das Buch ja auch echt intensiv getan habe. Und dann habe ich halt den Podcast gestartet und das war natürlich super, weil ich über all diese Gespräche, die ich geführt habe und wo ich ja immer die Bücher vorher lesen musste, das Interview schreiben, das Interview schneiden, also wo ich sehr viel Wissen und Perspektiven akkumuliert habe, das hat dann einfach die Grundlage für das Buch gegeben und dann habe ich gekündigt irgendwann und hatte Zeit, und habe dann tatsächlich das Buch geschrieben.

Johannes Ahrens

Wahnsinn. Achtsamkeit klingt ja erstmal nach einer guten Sache, oder? Also, jedenfalls besser als unachtsam sein könnte man denken oder wo liegt das Problem aus deiner Sicht oder die Probleme?

Kathrin Fischer

[4:33]Also das Problem ist erst mal, da habe ich lange, lange, lange drauf rumgekaut und war auch mit vielen Menschen echt in so konfliktreichen Auseinandersetzungen, wenn ich anfang, Achtsamkeit zu kritisieren und dann Leute eben sagten, Moment mal, mir haben aber bestimmte Techniken gut geholfen oder Praktiken, auch sehr enge Freundinnen von mir, die mich dann damit überrascht haben und gesagt haben, du, wir meditieren seit drei Jahren mit einer App Calm. Und das hat, sagt die eine Freundin zu mir, mir total geholfen, meine Gefühle spüren zu lernen. Und das bedeutete, ich habe schon gemerkt, dass ich mit dieser Kritik auch viel Wut, Widerstand, Frustration, Unverständnis geerntet habe. Und das ja auch nachvollziehen konnte. Also wenn dir

eine Freundin sagt, ja, aber mir hat das geholfen, dann kann ich mich ja nicht hinstellen und sagen, du bist aber blöd.

[5:25]Und das hat dazu beigetragen, dass ich das schärfen konnte und gesagt habe, ich unterscheide jetzt zwischen einer Praxis und einer Ideologie. Und das ist, glaube ich, eine wesentliche Unterscheidung in dem Buch, die man verstehen muss, wenn man begreifen will, um was es mir geht. Und die Praxis ist das, was konkret und begrenzt ist für mich. Also Praxis bedeutet, konzentrier dich auf den Atem, du kannst ruhiger werden. Ich mache ja auch seit vielen Jahren Qigong, das hilft mir sehr. Das hat mir auch wirklich geholfen, mich zu stabilisieren. Aber im Qigong geht es wirklich auch ganz konkret um diesen Augenblick, diese Praxis, diese Korrektur. Lassen wir die Arme wie vom Wind bewegt steigen oder tun wir was? Ist die Reihenfolge richtig? Knöchel, Knie, Hüfte? Sinken wir so oder sinken wir anders? Und diese Übung behauptet ja nicht, dass wenn alle das täten, die Welt ein prinzipiell besserer Ort würde. Das heißt, die Praxis ist für mich konkret, begrenzt und sie findet auf der Mikroebene statt, also wenn man soziologisch sprechen will, beim Individuum. Also Achtsamkeit als Praxis ist das, was auf dem Kissen geschieht oder auf der Matte oder eben auf den Füßen, wenn man Qigong macht.

[6:38]Und Ideologie ist für mich das, was dann geschieht, wenn diese Mikropraxis auf eine Makroebene, auf eine allgemeine gesellschaftliche Ebene gehoben wird und man eben sagt, wenn du deinen Atem kontrollierst, wird alles prinzipiell besser und auf alle Probleme des Lebens ist die Kontrolle des Atems immer und ausschließlich die richtige Antwort. Und dann hat Achtsamkeit in meiner Interpretation ihren Wahrnehmungs- oder ihren Geltungsbereich überschritten. Und dieser Form von Achtsamkeit gilt meine Kritik und ausschließlich dieser Form.

Johannes Ahrens

Okay, diese Differenzierung, die du hier eben beschrieben hast zwischen Praxis [7:20]und Ideologie, ist das so eine der Dinge, die du im Laufe der Podcasts entdeckt hast? Oder wie kommt das zu dieser Unterscheidung?

Kathrin Fischer

Also eigentlich ist diese Unterscheidung gar nicht mein Verdienst. [7:30]Das ist ja auch etwas, in dem Buch zitiere ich sehr oft den Soziologen Jakob Schmidt. Der hat bei Hartmut Rosa eine Doktorarbeit geschrieben, Achtsamkeit als kulturelle Praxis. Und aus dieser Doktorarbeit ist dann tatsächlich bei Kösel vor fast zwei Jahren auch nochmal ein populäres Sachbuch geworden, Viel Lärm um Achtsamkeit. Und der macht mehrere Unterscheidungen, der hat als einer der ersten der deutschen Soziologie Achtsamkeit sehr systematisch betrachtet. Und er hat eben angefangen, diese Ebenen zu

unterscheiden. Er unterscheidet auch, das habe ich in meinem Buch ja auch übernommen, zwischen einer konkret gesellschaftlichen Ebene und einer fundamental existenziellen Ebene. Und das ist zum Beispiel auch so eine Unterscheidung, wenn man das einmal gesehen hat, dann kann man es nicht mehr nicht sehen. Aber bis man es sieht, ist es wirklich schwer, weil da habe ich ja dann das Beispiel mit dem Bahnfahren, kommen wir bestimmt noch drauf. Aber es gibt halt sehr viele Probleme in unserem Leben, die sind konkret, historisch, gesellschaftlich, politisch, sozial bedingt. Aber die werden dann so geframed, als wären es existenzielle Probleme. Du kannst die Wellen nicht ändern, du kannst nur lernen, sie zu surfen. Und ich meine, wir beide, du bist Pastor, du weißt das, wir werden sterben, wir werden vielleicht krank werden. Das ist die existenzielle Ebene, mit der hast du auch als Theologe natürlich ganz viel zu tun.[8:51]Aber wenn man alle politischen, konkreten Probleme unserer Gesellschaft immer auf diese existenzielle Ebene hebt, dann naturalisiert man sie in einer Art und Weise, die, glaube ich, auch dazu beiträgt, dass wir so eine politische Sprachlosigkeit erleben und so eine Fantasielosigkeit.

Johannes Ahrens

Ich habe dich auch ein bisschen so verstanden, dass du die Blickrichtung mit deinem Buch noch mal ändern helfen möchtest, also von innen nach außen. Also so verstehe ich dich, dass es so eine Art Verwechslung gibt, die richtigen Dinge in der falschen Richtung anzugucken, gewissermaßen. Und da unterscheidest du auch so zwischen einem Blick, der nach innen geht und dem, der nach außen geht. Und du hast ja einen sehr ausführlichen Blick auf den Blick nach außen, auf die Finanzlage, auf die Wirtschaftslagen, auf das Gewordensein der Welt, sag ich mal. Und verwendest sehr viel Sorgfalt darauf, das auch darzulegen. Ich glaube, das ist kein Zufall.

Kathrin Fischer

Nee, überhaupt nicht. Also auch da muss ich jetzt noch mal Jakob Schmidt zitieren. Der hat in seiner Doktorarbeit sowas, also der hat ja bei Hartmut Rosa promoviert und Hartmut Rosa beschäftigt sich ja mit Weltbeziehungen. Und er unterscheidet, oder er hat ein Modell gebildet, das nennt er selbst Weltbeziehung.

[10:05]Da kann man natürlich gleich kritisch reingehen und kann sagen, wie will man denn das selbst und die Welt überhaupt trennen? Wir sind ja untrennbar miteinander verbunden. Wir leben in einer bestimmten Zeit mit bestimmten kulturellen, sozialen, wirtschaftlichen Fakten, Annahmen und so weiter. Und natürlich sind wir heute anders als Menschen von vor tausend Jahren. Trotzdem hat mir das geholfen als Modell, weil es so eine Art Achse bildet. Also selbst, Welt, Verhältnis, wer bin ich, wer ist die Welt, in welchem Verhältnis stehen wir zueinander? und das wirklich jetzt mal als reduzierendes Modell betrachten, ist dann meine These zu sagen, wir beschäftigen uns nur noch mit dem Selbst und gar nicht mehr mit der Welt. Und das ist wie so eine Wippe. Ich glaube, die Wahrheit liegt in der Mitte. Das sagen mir dann auch oft Gesprächspartner. Aber in

unserer Gesellschaft und in der Art der Achtsamkeitsideologie, die eben sehr dominant geworden ist, Krankenkassen zahlen Achtsamkeits-Apps, Unternehmen bieten Resilienzkurse. Also es ist ja total dominant, dieses Narrativ und diese Vorstellung, es geht immer um den Einzelnen. Und deshalb ist so meine Idee, diese Wippe ist im Ungleichgewicht. Also das Selbst ist meinetwegen jetzt unten. Das hat die, da liegt das ganze Gewicht drauf. Und ich versuche mit meinem Buch sozusagen auf die Welt ein gewisses Gewicht zu geben, um das wieder in die Mitte zu kriegen. Und was ich interessant finde, ist. [11:23]Ich finde es schön, dass du gerade gesagt hast, du gibst ja sehr viel Sorgfalt auf die äußere Welt, da können wir auch drüber reden, weil wenn ich mit Leuten rede, ich hatte ja jetzt schon erste Interviews zu dem Buch und so, dann höre ich ganz oft, dass die Leute sagen, ja, ja, du hast ja recht, also es stimmt ja. Und dann geht das Gespräch aber ausschließlich psychologisch, therapeutisch, spirituell weiter. Also man redet weiter über das Selbst. Es sagt dann niemand, also die Leute fragen mich, aber was hast du gegen Achtsamkeit und hilft sie nicht? Und sie bleiben auf der individuellen Mikroebene und auf dieser spirituellen Weltdeutung. Und niemand bisher hat mich dann gefragt, naja, dann sag doch mal, was sind denn die Probleme im Außen? Warum ist denn unsere Welt so erschöpfend geworden, obwohl ich dazu so viel schreibe? Und das ist für mich halt auch so ein bisschen ein Indiz dafür, wie stark eben diese Erzählung oder diese Vorstellung ist, dass es nur von innen nach außen geht und das stimmt halt einfach nicht.

[12:22]Wir haben jetzt 80 Jahre Frieden in der EU, mehr oder minder. Also auch wieder sehr grob, kann man kritisieren, aber sagen wir mal, wir haben 80 Jahre Frieden. Dann würde man nach der Achtsamkeitslogik ja sagen, das liegt daran, weil 500 Millionen EU-BürgerInnen friedlicher geworden sind individuell. Das stimmt aber nicht. Es gab zur Gründung der EU, war die Idee, Deutschland und Frankreich haben eine gemeinsame Metallindustrie, eine Wirtschaft. Und das wird sie daran hindern, gegeneinander Krieg zu führen. Und aus dieser Ur-Idee ist dann irgendwann eine Union entstanden mit natürlich Gesetzen, Verträgen, Regelungen. Und die haben dazu geführt, dass wir mehr oder minder 80 Jahre Frieden haben. Die Gurtpflicht, da hat niemand Inner Work betrieben und sitzt dadurch irgendwie fester im Auto oder so, sondern es gab irgendwann ein Gesetz.

[13:21]Und Väterzeit, all diese Dinge, es gibt Gesetze und das ist auch etwas, wo ich den Eindruck habe, man denkt, die Welt geht nur noch zu ändern, indem man das selbst ändert. Es geht nur noch von innen nach außen. Erst musst du an dir arbeiten, das passt zur Achtsamkeitsideologie oder auch zu der Praxis der Achtsamkeit, die geht auch davon aus, dass du dich individuell regulieren musst. Selbst Thich Nhat Hanh, der ganz berühmte vietnamesische Buddhist, der sehr, sehr, sehr politisch war, dessen Philosophie ist, du selber musst friedlicher werden, damit die Welt friedlich wird. Und das stimmt, aber es stimmt nicht ausschließlich, es hilft auch, das erleben wir jetzt gerade, wenn das Völkerrecht und alle möglichen Abkommen Füßen getreten werden,

dann erleben wir ja, dass die Welt ein schwierigerer Ort wird, weil diese Regelungen, die uns bisher geholfen haben.

[14:14]Nicht der ganzen Welt, aber Teilen der Welt, friedlich zusammenzuleben, wenn die mit Füßen getreten werden, wird es schwieriger. Und das ist eben, also nicht nur von innen nach außen, es geht auch von außen nach innen.

Kathrin Fischer

Ja, würdest du der Beobachtung oder der These zustimmen, dass nicht nur viele Menschen sich in sich selbst, ins Private und so weiter zurückziehen, sondern das auch Institutionen machen, Tech-Milliardäre, die USA sind aus allen möglichen jetzt Entwicklungshilfeprogrammen zuletzt und so ausgetrieben. Also es gibt ja so eine Art Bewegung insgesamt, so eine Art Rückzug in so eine Art Ich-Kern, der dann auf staatlicher Ebene meinetwegen Nationalismus heißt und auf wirtschaftlicher Ebene Wirtschafts-Neoliberalismus oder dergleichen.

[14:58]Und privat eben auch, dass es eine Gesamtbewegung ist, so etwas. Kann man das so sagen?

Kathrin Fischer

Ja, ist eine interessante Beobachtung. Also hatte ich bisher noch nicht auf dem Schirm. Aber es stimmt natürlich. Auf der anderen Seite könnte man ja sagen, wir gehen jetzt in eine multipolare Welt. Also es ist im Gegenteil, wir hatten lange eine dominante westlich dominierte Welt. Und jetzt gibt es andere.

[15:23]Ich glaube, also ich habe noch nicht so richtig, ich finde die Frage gut, aber ich habe noch nicht so richtig drüber nachgedacht. Und ich glaube, was es insgesamt gibt Und was das vielleicht als Ebene erklären könnte oder trifft, ist, dass wir halt so eine Geringschätzung des Sozialen haben, also des Kollektiven. Also das Individuum steht in der Mitte und wenn man jetzt sagt, wir Menschen sind biopsychosoziale Wesen, dann wird das Biologische optimiert mit irgendwie allen möglichen Devices und Trackinggeräten und allem möglichen und Sport und so. Also das Individuelle wird auch total in den Mittelpunkt gestellt und optimiert.

[16:04]Und das Soziale fällt hinten runter und das kann natürlich auch sich auf die soziale Ebene, auf die politische Ebene selber ausweiten, aber da müsste ich nochmal genauer drüber nachdenken.

Johannes Ahrens

Ich bin darauf gekommen, durchs Lesen wirklich deines Buches, weil du ja auch beschreibst, wie sozusagen meinetwegen im steuerlichen Bereich, das ist ja eine Form von Verantwortung für die Gemeinschaft. Steuern zu zahlen, Beispiel.

[16:26]100 Milliarden im Jahr gehen verloren. Das sind alles Dinge, die der Gemeinschaft entzogen werden. Luther hat ja einmal Sünde definiert, jetzt komme ich mal als Theologe rüber,

incurvatus in se, also das Verkrümmtsein in sich selbst.

Kathrin Fischer

Ah, das ist interessant.

Johannes Ahrens

Also das ist Luthers Vorstellung von Sünde eigentlich, gar nicht moralisch oder so, sondern dieses Verkrümmtsein, Incurvatussein in sich selbst, das ist theologisch gesehen oder evangelisch gesehen Sünde.

Kathrin Fischer

Ja, ich glaube halt, also das versuche ich ja in dem Buch zu schildern und da bin ich natürlich überhaupt nicht originell, da folge ich einer vielfach geäußerten, gut belegten Kritik, dass ab den 1980er Jahren so eine neoliberale Wende stattgefunden hat. Und das versuche ich ja auch historisch zu belegen, also ich gehe ja einen langen Schritt zurück, weil man sagt, die große Weltwirtschaftskrise 1929 ist unter anderem durch eine wirklich wild gewordene Spekulation ausgelöst worden und diese Weltwirtschaftskrise hat unter anderem dazu geführt, dass die NSDAP und Hitler an die Macht gekommen sind und hat dann natürlich zu.

[17:37]Und Holocaust, also Faschismus, Holocaust, Zweiten Weltkrieg geführt. Und deshalb hat man nach dem Zweiten Weltkrieg ja nach Keynes oder Keynes folgend versucht, ich nenne das in meinem Buch, den Kapitalismus in einen Käfig zu stecken, in einen Käfig aus Gesetzen. Der wurde streng reguliert und zugleich wurde eben das Sozialwesen gestärkt, Arbeitsrecht, Sozialrecht. Und das ist wirklich krass unter Adenauer. Was ich in diesem Buch gelernt habe, ich bin so links wie Konrad Adenauer, sage ich jetzt immer. Und eigentlich müsste die CDU längst ihre Parteizentrale umbenennen. Es gab einen Spitzensteuersatz, den haben die Alliierten eingeführt. Aber der wurde unter Adenauer noch bis 1953 beibehalten von 95 Prozent. Das glaubt einem kein Mensch heute. Es gab einen Lastenausgleich von 50 Prozent auf bestimmte Vermögen.

[18:27]Der Spitzensteuersatz wurde dann schrittweise gesenkt und war ab 1963 bei 52 Prozent, der ist ja dann unter Schröder nochmal weiter gesenkt worden.

[18:36]Auch die CDU hat in ihrem allerersten Sozial- und Wirtschaftsprogramm 1947, das wusste ich alles nicht, dem Ahlener-Programm tatsächlich gefordert, ich habe es mir hier so aufgeschrieben.

[18:48]Dass die gemeinschaftliche Ordnung gestärkt wird. Und sie wollte tatsächlich den Bergbau verstaatlichen und wollte, so hieß das Programm, Kapitalismus und

Marxismus überwinden. Das heißt, nach dem Krieg gab es ein großes Bewusstsein dafür, wie der Kapitalismus, der wild gewordene, nicht regulierte Kapitalismus, in dem es wirklich ausschließlich um Vermehrung von Geld bei einzelnen Wohlhabenden geht, wie sehr der die Welt in eine entsetzliche Hölle verwandelt hat, mit Faschismus, Krieg und so weiter. Und das ist eben in den 80er Jahren verloren gegangen aus verschiedenen Gründen. Es gab verschiedene Krisen, aber auch, weil das schon lange vorbereitet worden ist. Ab den 1930er Jahren gab es eben neoliberale und libertäre Netzwerke, die sich durchgesetzt haben. Und das ist ja die eigentliche Frage, die dann in meinem Buch zugrunde liegt, dass ich irgendwann gefragt habe, warum ist Achtsamkeit eigentlich seit den 1990er Jahren die Antwort auf alles? Also das war ja früher nicht so. Als ich in den 80ern zur Schule gegangen bin, da haben die Krankenkassen nicht Achtsamkeit finanziert. Also warum wurde das eigentlich eine Antwort? Und da würde ich sagen, da gibt es eine Parallele. In den 80ern fängt der Neoliberalismus an.

[20:08]Der Staat dereguliert, immer mehr Sicherungen werden abgebaut, immer mehr wird privaten Akteuren überlassen und dann kommt noch die Finanzialisierung mit dem Finanzmarkt rein. Und je mehr der Staat dereguliert, umso mehr werden wir aufgefordert, uns individuell zu regulieren. Also irgendjemand muss regulieren und wenn es der Staat nicht mehr tut, sollen es die Individuen werden. Und deshalb glaube ich, dass Achtsamkeit halt der Versuch ist, das ist eigentlich ein individueller Versuch, sich zu stabilisieren und zu regulieren, der aber ideologische Funktionen übernommen hat in dieser zunehmenden Zurücknahme staatlicher Regulation. Und insofern geht das natürlich Hand in Hand.

[20:49]Und da ist mir aber auch nochmal wichtig, ich schaue auf die Funktion von Achtsamkeit. Ich mache jetzt keine normativen Aussagen darüber, was Achtsamkeit im Buddhismus eigentlich, also keine religionswissenschaftlichen Aussagen, was es eigentlich ist, keine normativen Aussagen, was es sein soll. Das interessiert mich alles nicht. Da werde ich auch oft für kritisiert, dass ich Achtsamkeit ja falsch verstehe. Oder dass ich nur die kommerzialisierte Form von Achtsamkeit kritisiere und die echte nicht. Und da würde ich immer sagen, das interessiert mich gar nicht, was echt und was unecht ist. Wer bin ich, dass ich darüber urteile, wie Leute praktizieren? Mich interessiert die Funktion. Warum zahlen Krankenkassen? Warum gibt es Resilienztrainings in Organisationen, die einen hohen Krankenstand und eine hohe Fluktuation haben? Und warum interessiert sich niemand eigentlich für die organisationale Verfassung? Wie ist da die Führung organisiert, die Strukturen, die Löhne usw.

Johannes Ahrens

[21:38]Ich kann es mir ja nicht ganz verkneifen, auch gerade vor dem Hintergrund der Meldungen der letzten Tage, wo wieder bekannt wurde, dass 600.000 Menschen im vergangenen Jahr aus den beiden großen Kirchen ausgetreten sind. Ob es nicht auch vielleicht damit zusammenhängt, mit einem Vakuum, das eben entsteht, dass

sozusagen die sinnstiftenden Organisationen für viele aus tausenden von Gründen, ob verschuldet oder nicht, lasse ich jetzt mal beiseite, jedenfalls in den Hintergrund geraten. Als sinnstiftend, als stabilisierend, auch als Räume, in denen diese Spannung zwischen innen und außen, wenn ich Jesus denke, liebe deinen Nächsten wie dich selbst, das sind alles Balansthemen, so Liturgie im Gottesdienst und Diakonie als Fürsorge für den oder die Nächste.

[22:26]Sehr lachen musste ich auch, als ich das mit der Achtsamkeitsglocke las und als langjähriger Dorfpastor zwölf Uhr mittags die Glocke, weil alle natürlich das Vaterunser beten.

[22:36]Ja, jedenfalls früher zu dem. Das heißt, es gab eine ganze Reihe von all diesen Dingen, die das in Balance und Stabilität gehalten haben. Aber das war so eine Frage, die bei mir jetzt, das ist jetzt auch eine subjektive Sicht, eben aufkam, ob es nicht auch mit diesem Vakuum zusammenhängt, das dadurch entsteht, dass diese Sinnräume halt zunehmend entvölkert erscheinen. So kommt es mir jedenfalls vor. Weiß ich, ob du da eine Meinung zu hast oder so.

Kathrin Fischer

Also ich würde dir voll zustimmen, zu sagen, natürlich, ich glaube, wir Menschen haben auf jeden Fall ja ein Bedürfnis nach... [23:09]Hartmut Rosa nennt das ja die vertikale Resonanzachse, also irgendwie nach Spiritualität, nach Sinn, uns mit etwas zu verbinden, das größer ist als wir. Und dass das natürlich durch den Machtapparat der Kirche beschädigt ist, dass man in diese Resonanzachse eintritt, ist klar. Und dann sucht man sich andere. Es gibt eine ganz spannende Historikerin, Annette Kenel, die hat zwei Bücher geschrieben. Das eine ist, wir konnten auch anders. Die war in Kanada, um indigene Gemeinschaften zu fragen, was sie eigentlich gegen diesen überbordenden Kapitalismus an indigenem Wissen haben. Und hat dort die Antwort bekommen, dass die gesagt haben, ihr habt uns alles genommen, alles kaputt gemacht und jetzt kommt ihr auch noch und wollt unser Wissen haben, habt ihr eigentlich kein eigenes Wissen in Europa? Und sie ist nun Mittelalterhistorikerin und hat sich dann überlegt, gute Frage und hat angefangen, 1000 Jahre von 500 nach Christus bis 1500 sich mal anzuschauen, welche Wirtschaftsformen gab es. Und siehe da, es gab sehr viele gemeinwohlorientierte Wirtschaftsformen. Prominentes Beispiel ist auch der Bodensee, der 500 Jahre lang von einer Gemeinschaft ohne einen Besitzer kollektiv über Fischereiverordnungen bewirtschaftet wurde. Und da ist sie auf die sieben Todsünden gestoßen. Und deshalb komme ich da jetzt als Antwort drauf, weil ihr zweites Buch heißt, die sieben Todsünden. Und da begreift sie die eben nicht.

[24:32]Also das ist jetzt meine Interpretation als moralische Kategorie, sondern genau, wie du es ausgedrückt hast, als Balance-Kategorie für ein maßvolles Leben. Und für mich war das interessant, weil Akedia, die Trägheit, ist eben dann eine Todsünde der heutigen Zeit, zu sagen, wir gehen in eine toxische Gelassenheit. Wir tun so, als würde

uns das alles nicht mehr interessieren. Vielleicht mit Luther gesprochen, verkrümmen uns in uns selbst. Und das wird eben auch als eine Todsünde interpretiert. Und da fand ich das wirklich sehr spannend, zu sagen, ich bin ja nicht religiös und für mich erschienen die Todsünden eigentlich immer wie so ein strafendes Prinzip. Ich konnte damit nie viel anfangen. Und als ich dieses Buch gelesen habe, leuchtete mir das total ein, zu sagen, das ist, um uns in Balance zu halten.

Johannes Ahrens

Ja, sollten wir uns mehr empören, als Gelassenheit auszuüben oder zu üben?

Kathrin Fischer

Ja, ich finde, Empörung ist immer ein schwieriger Ausdruck, weil die kann in so viele Richtungen ausgelebt werden. Es gibt ja auch so eine wohlfeile Empörung, dass Menschen auf den sozialen Medien dann immer gleich jetzt sagen, jetzt wenn wir sprechen, ist gerade der Fall Christian Ulmen in den Medien und wie viele wohlfeile Empörungen ich darüber jetzt schon gelesen habe.

[25:48]Das finde ich auch schwierig, obwohl ich das natürlich, ich meine, wir leben in der Zeit mit Pelicot und Epstein und so weiter, also die Gewalt, die strukturelle Gewalt, die von Männern gegenüber Frauen ausgeübt wird, ist wirklich erschütternd, das macht auch mich als Frau ratlos und fertig. Und trotzdem finde ich, da gibt es so eine gewisse Empörung, die mir eher dazu zu dienen scheint, das eigene Selbst als moralisch rein zu präsentieren, als wirklich in eine Auseinandersetzung zu gehen. Das ist so ganz oft, das ist ja auch im Nahostkonflikt oder so, es gibt dann so binäre Logiken und dann empören sich die einen über die anderen und ich finde, das ist nicht hilfreich. Was ich aber, glaube ich, meine, was wir mehr brauchen, ist eine Anerkennung, dass wir fundamental verletzbar und voneinander abhängige Wesen sind, dass diese Gelassenheit, die wir uns aufbauen, die ja im Grunde genommen, ich will auch ein Gespräch führen über Meister Eckart und was ist eigentlich Gelassenheit, kommt auch eine Theologin in den Podcasts. [26:51]Aber ich verstehe echte Gelassenheit, jetzt mal als Laien erst mal gesprochen und nicht theologisch, sondern psychologisch als Gefühlsregulation. Und ich glaube, die Gelassenheit, die uns verkauft wird, ist oft keine Regulation, sondern eine Kontrolle. Wir sollen nach außen kontrolliert erscheinen. Also wir haben, es gibt sehr viele Gefühle, die niemand fühlen will und die als, also wütend sein, sich schämen, ängstlich sein, in diesen Zeiten ängstlich sein, höre ich trotzdem von Leuten oft, nein, nein, ich habe keine Angst. Weil Angst so etwas ist, was natürlich darauf verweist, dass uns Gewalt angetan werden kann, dass wir verletzbar sind, dass wir getötet, dass wir nicht so souverän [27:28]sind, wie wir glauben, dass wir sind. Und ich glaube, das ist halt so ein fundamentaler, kulturell tiefgreifender Irrtum, dass wir uns für viel souveräner und unabhängiger halten, als wir sind und das vielleicht nicht Empörung gegenüber Gelassenheit, das der Gegenbegriff ist, sondern eine Anerkennung unserer Verletzbarkeit, die dann dazu führt, dass wir auch [27:52]Verstehen, dass wir im Außen

für gute Lebensbedingungen sorgen müssen. Und das bedeutet natürlich dann schon, und über so viele Umwege komme ich dann vielleicht doch zur Empörung, es führt zu einem politischen Engagement. Und da muss bestimmt auch Wut mit im Spiel sein. Über die ungerechten Steuergesetze, dass die Erbschaftssteuer löchrig ist, die Vermögenssteuer ausgesetzt ist. Und wir 360 Mrd. Euro verloren haben seit Aussetzung der Vermögenssteuer. Aber jetzt das Geld bei denen suchen, die keins haben, nämlich bei den BürgergeldempfängerInnen, dadurch riskieren, dass Kinder in die Obdachlosigkeit gehen, dann von den Jugendämtern in Obhut genommen werden, was irgendwie 6.000 bis 10.000 Euro im Monat kostet und es den Sozialstaat hinterher viel mehr Geld kostet. Und man überhaupt keine Logik außer einer ganz menschenverachtenden Ideologie dahinter, finde ich, finden kann. [28:45] Dass man sich gegen solche politischen Zustände und Ideologien zur Wehr setzt. Und vielleicht brauchst du da eine gewisse Empörung. Ich verwende lieber die Begriffe Wut oder Zorn, aber das ist am Ende vielleicht auch Geschmackssache.

Johannes Ahrens

Jedenfalls eine Wachheit für das, was tatsächlich sich entwickelt hat und fortlaufend passiert da draußen. Und irgendwie eine Warnahme im wahrsten Sinne des Wortes, anstatt die Augen zu verschließen und nach innen zu gucken. Letztlich, das ist ja auch eine große, so habe ich dich auch verstanden, eine große Last, die dem Einzelnen, der Einzelnen aufgelegt wird mit dieser Achtsamkeitsideologie. Weil everything lies within yourself. Alles liegt nur an dir. Heißt ja letztendlich auch, du bist selber schuld. Also am Ende des Tages.

Kathrin Fischer

Ja, da ist ja auch ein Buch erschienen vor zwei Jahren oder so, das heißt Selber Schuld. Das ist genau der Punkt. Das sagt ja auch Ron Purser in McMIndfulness und auch hat er in meinem Podcast gesagt, it shifts the burden. [29:43] Also die Verantwortung und die Last, die eigentlich das Kollektiv tragen muss. Und da habe ich ja als Beispiel...

[29:50] Zum Beispiel die Deutsche Bahn, da können wir ja mal drüber reden, weil die Deutsche Bahn ja... Ja, das Bahnbeispiel, Süddeutsche Zeitung. Genau, und ich habe jetzt festgestellt, dass die Süddeutsche gar nicht allein ist, sondern dass es ein ganzes Genre gibt, das sich damit beschäftigt. Also ich habe einen Artikel in der Süddeutschen gefunden von 2023, danke für die Verspätung, in dem eben ein Interview mit einer positiven Psychologin geführt wird. Und man sagt so, jetzt hört mal auf zu jammern mit der Deutschen Bahn, sondern nehmt das als Chance zum inneren Wachstum. Also lasst die Erwartung los, dass der Zug überhaupt pünktlich kommt. Das waren die Tipps. Also es war keine Satire, es sind ernst gemeinte Tipps. Es war, wenn ihr gestresst seid, seid doch dankbar dafür, dass ihr in einem durchgetakteten Leben Zeit habt und entweder meditieren könnt oder nett mit Nachbarn plaudern könnt. Und ich habe das gar nicht fassen können, als ich das gelesen habe, aus verschiedenen Gründen.

[30:42]Es wird natürlich auch behauptet, man soll sich nicht ärgern, weil Ärger immer eine Wahl ist und das ist halt auch so ein ganz neoliberaler Umgang mit Gefühlen, als könnte man die bewusst entscheiden und managen, als würden Gefühle, ist ja auch ein ganzes Narrativ ausschließlich im Gehirn stattfinden und wir könnten auf unser eigenes Gehirn einwirken. Das ist ein zutiefst körperlicher, kulturell, sozial geprägter Vorgang und alle Gefühle sind auch Handlungsimpulse. Wenn ich ängstlich bin, sollte daraus eine Handlung entstehen. Wenn ich wütend bin, wenn ich traurig bin, suche ich Trost. Und das wird so komplett abgeschnitten und man sagt, man kann das alles managen. Also der Zug kommt nicht, du hast einen wichtigen Termin oder du strandest, das ist bei uns Norddeutschen die große Angst, in Neumünster nachts um zwei und sollst dich nicht ärgern. Und dann ist natürlich einerseits was dran, wenn du dann einen Herzinfarkt erleidest, ist dir nicht gedient. Es ist schon schön, wenn du dich in dieser einen Situation beruhigen kannst, aber da kommt wieder der Unterschied zwischen Praxis und Ideologie zum Tragen. Also die Verspätungen, die Ausfälle der Deutschen Bahn einfach nur ausschließlich als Chance zu innerem Wachstum zu sehen, macht genau das. Die Verantwortung geht komplett aufs Individuum, geht komplett auf die existenzielle Ebene, die Wellen des Lebens, die kann ich jetzt ausgleichen. Aber das hat ja nichts Existenzielles, das sind verkehrspolitische Entscheidungen, die Bahn ist 1994 teilprivatisiert worden, man wollte sie an die Börse führen, ist nie gelungen, führt sie aber seitdem, als müsste sie Rendite bringen, hat dazu geführt. [32:12]Gleise abgebaut, Personal abgebaut. [32:15]Stellwerke nicht erneuert, total defekt. [32:18]Über Jahrzehnte haben wir 125 Euro pro Jahr pro Kopf in die Bahn gesteckt und die Schweiz 450. Deutschland hat das jetzt erhöht auf 200. Aber das heißt, dass die Deutsche Bahn im Leben der meisten Menschen so ein brüchiges Infrastrukturmoment ist, dass man sich auf nichts verlassen kann. Dass man, wenn ich abends um sechs in Frankfurt sein soll, einen Tag früher fahre von Flensburg aus, weil ich nicht garantieren kann, dass ich innerhalb von zwölf Stunden auch wirklich ankomme. In einem reichen Land, wir sind so ein reiches Land, das sind verkehrspolitische Entscheidungen und das sind auch Entscheidungen, die die Straße priorisieren vor der Bahn. Das ist auch klimapolitisch natürlich schädlich. Aber vor allen Dingen ist das für die ganzen Menschen schwierig, die auf Nahverkehr und Fernverkehr angewiesen sind. Und das ist ja auch eine Kritik, die ich führe, dass die Achtsamkeit so ein Mittelklasse-Phänomen ist. Also wer kann denn sich das leisten, zu spät zu kommen oder dann halt auf den Uber umzusteigen oder aufs Taxi oder aufs eigene Auto?

[33:31]Wer, so Menschen, die täglich im Schichtdienst darauf angewiesen sind, als ich in Frankfurt Journalistin im Schichtdienst war, war ich darauf angewiesen, dass die S-Bahn pünktlich fährt. Da konnte ich mir das nicht leisten, da hatte ich gar kein Auto. Das, finde ich, ist halt wirklich so ein Problem, dass wir diese gesamte Infrastruktur und das Außen so vernachlässigen. Es bedeutet, sehr, sehr unterschiedliches für unterschiedliche Menschen, ob die Bahn pünktlich ist oder nicht.

Also manche können es auch einfach wirtschaftlich leichter wegstecken, weil sie besser gestellt sind, weil sie einen Beruf haben, der sie flexibel sein lässt, wo es egal ist, ob du in der Bahn arbeitest oder nicht. Wenn du nicht zum, wie du sagst, Schichtdienstbeispiel erscheinen musst, sondern gerade einen Artikel schreibst oder sowas. gut, das geht vielleicht auch mal in der Bahn. Ja, ja, kann schon sein. Aber für andere ist es anders. Das ist auf jeden Fall klar. [34:22]Ja, Wahnsinn. Also, das ist ein Aufbürden von Lasten, die eigentlich gemeinschaftlich [34:28]gelöst gehören, kann man sagen.

Kathrin Fischer

Ganz genau. Und da ist mein noch ein zweites Beispiel, das mich viele Jahre persönlich betroffen hat. Ich war neun Jahre alleinerziehende Mutter und zu dieser Zeit gab es zum Glück die Mama-Coachings noch nicht, weil Achtsamkeit damals noch nicht dieses Buzzword war, was es jetzt ist. Aber als alleinerziehende Mutter in dieser Zeit damals, das hat sich jetzt steuerrechtlich auch geändert, als ich 2007 meinen Sohn bekommen habe, war ich als alleinerziehende Mutter in Steuerklasse 1 mit einem Freibetrag von 1300 Euro. Am Ende war das ein Grund, warum ich nach Flensburg gegangen bin und aus dem Journalismus raus, weil ich im Schichtdienst gearbeitet habe und ich musste, also ich hatte ungefähr 900 Euro Kinderbetreuungskosten im Monat, weil ich meinen Sohn morgens betreue, also ich hatte eine tolle Tagesmutter, dann musste er in den Kindergarten und dann gab es manchmal abends auch eine Person, wenn ich bis 19 Uhr moderiert habe, die sich um ihn kümmern musste Und es war mit meinem Gehalt nicht zu wuppen. Und da hat mir das, was jetzt angeboten wird bei Mama Coaching.

[35:21]Zitronenwasser, Yoga, Cappuccino, Me-Time-Momente, deinem Kind beim Spielen zugucken und Gefühle der Dankbarkeit empfinden. Ehrlich gesagt, da merke ich bis heute noch, dass eine Wut, also da ist vielleicht das Thema Empörung, eine Wut in mir hochsteigt. Weil ich denke, Leute, ich habe mein Kind geliebt. Das war nicht mein Problem. Mein Problem war einfach, dass die Strukturen, genau wie du sagst, die gemeinschaftlich geschaffenen Strukturen so zu meinen Ungunsten ausgestaltet waren. Und dann haben die Leute immer gesagt, du als alleinerziehende Mutter, ich bewundere dich. Und andererseits haben sie natürlich mir immer erzählt, wie wichtig das ist, dass das Kind die Mutter regelmäßig hat. Und haben ja noch, also ich hatte immer Schuldgefühle. Und das ist einfach was, wo ich denke, ja, wenn wir natürlich ein anderes Steuersystem haben, wenn wir KITAS haben, die so viel Geld haben und solche Arbeitsbedingungen, dass die Leute auch da sind, dass die nicht zu und auf haben, dass die Busse fahren, wenn die ganze Infrastruktur, die vernachlässigt wird, funktioniert.

[36:20]Dann wäre es mir damals als Alleinerziehende deutlich besser gegangen. Und das ist genau immer wieder dieser Punkt, das hast du an ganz vielen Dingen. Krankenkassen zahlen keine Brillen und keinen Zahnzusatz mehr. Seit 1982 hat jede Reform was weggenommen, aber sie zahlen Achtsamkeits-Apps. Und wenn du dir deine Zahnlücke, kannst dir kein Implantat leisten, dann weiß ich halt nicht, was die

Achtsamkeits-App bringen soll. Oder Wohnungen. Es sind vier Millionen Wohnungen in Deutschland in der Hand von privaten, also institutionell organisierten, aber privaten Investoren oder Großinvestoren wie Banken oder Private Equity Fonds. Vier Millionen Wohnungen, damit sind wir in Europa der Markt, also es gibt kein anderes Land, in dem so viele Wohnungen finanzialisiert gehalten werden. und weltweit sind wir nach den USA der zweite Markt. Das muss man sich mal vorstellen. Und wenn man sich dann überlegt, warum ist die Wohnungsnot so groß? Klar, das hängt was damit, wie viele Wohnungen gebaut werden. Aber das hängt auch damit zusammen, dass Wohnen, wie viele andere Dinge auch, wie auch Gesundheit, jetzt ein Renditeobjekt geworden sind. Die ganze Welt wird für diese Anleger eben ein Anlageobjekt. Und dann nützt es nichts, wenn ich in Berlin oder München, München hat jetzt einen neuen Oberbürgermeister, Der hat gesagt, Wohnen wird eine Offensive starten. Aber wenn ich in München oder Berlin eine Wohnung suche, dann nützt es mir nichts zu manifestieren oder mich auf meinen Atem zu konzentrieren. Eine günstige Wohnung finde ich trotzdem nicht.

Johannes Ahrens

[37:49]Viele Bereiche werden kommerzialisiert oder sind kommerzialisiert. Gesundheit hast du genannt, Wohnen, Arbeitsbereiche, im Grunde die gesamte Lebenswelt, Lebensumstände um uns herum. Und Achtsamkeit, so verstehe ich dich, unterstützt eigentlich dabei, die realen Ursachen zu verschleiern und da nicht hinzugucken. Insofern, man kann ja eigentlich hoffen, dass diese Achtsamkeitsideologie verschwindet, wenn die Probleme besser angegangen werden würden, oder?

Kathrin Fischer

Ja, das glaube ich schon, aber das ist so ein Zirkelschluss. Ich glaube... Also wir sind ja alle Kinder unserer Zeit. [38:29]Niemand von uns steht außerhalb einer Normalitätsannahme. Wir müssen uns alle mühsam irgendwie damit auseinandersetzen. Ich bin auch Teil dessen, was Andreas Reckwitz die neue Mittelklasse nennt. Auch ich habe ein Interesse daran, mein Leben irgendwie als einzigartig und toll zu gestalten und leide oft darunter, dass meine Wohnung nicht so Instagram-tauglich ist, weil wir einfach so leben, wie wir leben. Da bin ich nicht frei von, das merke ich schon.

[38:53]Und das heißt, solange diese Ideologie der individuellen Einzigartigkeit so da ist, lassen wir uns das ja auch gerne aufbürden. Man wird ja auch sozial abgestraft, wenn man über die Bahn jammert. Dann sagen Leute, das ist ja Teil dieses Distinktionsverhaltens, also ich habe das jetzt aufgegeben, ich mache meine Atemübungen und dann ist gut. Und es ist ja auch so langweilig, alle reden über die Bahn, mein Gott. Also dieses, da wird dir ja so schnell, so eine Verächtlichkeit kommt dir entgegen. Und ich glaube, das hat was mit diesem Gefühl zu tun, es ist eine Hybris, es ist eine Anmaßung des Individuums, das glaubt, es könne seine äußeren Umstände transzendieren. Das Zitat, was ich im Buch bringe, ist ja in der Yogaschule, diese

Postkarte. All you need is inside. Das war für mich so ein Augenöffner, wo ich dachte, Auto, Fahrrad, Straße, Steuern, Wohnung, Essen, Trinken, Luft, andere Menschen. Es ist doch ganz schön viel outside.

[40:00]Also wie kommt man auf die Idee zu sagen, all you need is inside. Und solange dieser Glaube da ist, lassen wir glaube ich, also wir übernehmen diese Verantwortungsbürde, von der du gesprochen hast, die eigentlich die Gemeinschaft tragen müsste, die übernehmen wir gerne, tragen sie auf unseren Schultern und sagen, sind wir nicht stark, sind wir nicht resilient und dadurch schaden wir uns selber und wir entsolidarisieren uns.

[40:27]Ich würde gerne mit dem Buch ja auch irgendwie so ein bisschen den Meißel ansetzen, aber ich glaube, es gibt viele Stellen, wo man ansetzen kann und ich habe jetzt halt die Achtsamkeit genommen und ich glaube, es wäre schon viel gewonnen, wenn Menschen verstehen, dass die Achtsamkeit eigentlich zu ihren eigenen Nachteilen stattfindet, also diese Ideologie und den Mut fänden, sich als Opfer von Umständen zu begreifen. Ich finde, ich bin ein Opfer von Umständen, wenn 100 Milliarden Steuern jährlich nicht erhoben werden, wenn die Finanzindustrie der größte Lobbyist in Deutschland ist und wir haben jetzt mit Anne Brohr-Hilker eine ganz prominente Kämpferin für Steuergerechtigkeit und diesen Mut zu haben, zu sagen, nee, ich setze mich gegen Stärkere zur Wehr und ich anerkenne, dass ich in diesem Spiel die Schwächere bin. [41:25]Gehe deshalb mit anderen zusammen und versuche, mich für eine gerechtere Welt einzusetzen, das setzt halt wirklich die Fähigkeit voraus, sich selber als schwach zu denken, zu fühlen, zu erleben. Und da habe ich das Gefühl... Da sind wir wirklich in dieser Hybris des Individuums, in dieser Anmaßung so gefangen, dass das vielen Leuten sehr schwer fällt. Da hilft vielleicht auch Theologie.

Johannes Ahrens

Ja, ja, absolut Theologie. Ich würde gerade sagen, also, die wird in diesem schönen Bibelfers, meine Kraft ist in den Schwachen mächtig, schreibt Paulus und so weiter. Also ich habe wirklich vieles auch als Theologe, auch als Pastor gehört, gerade auch in diesem Zusammenhang innen und außen, politisch und angeblich apolitisch. Das ist ja auch eine Konfliktlinie, die in den Kirchen verläuft. Du schreibst, Achtsamkeit ist radikal politisch, indem sie radikal entpolitisiert. Und genau dasselbe machen auch viele Freikirchen, die sozusagen erfordern von uns als Landeskirchen und so macht viel zu viel Politik, ihr sollt viel öfter Jesus in den Mund nehmen und nur beten und nicht euch auch geistlich politisch einsetzen für Geflüchtete und so weiter und so fort.

[42:36]Also dieselbe Konfliktlinie verläuft auch mitten durch die verschiedenen Kirchen in ihren unterschiedlichen Ausprägungen. Und das fand ich auch sehr spannend. Die sind nämlich auch aus meiner Sicht zum Beispiel die Freikirchen sehr politisch, in dem sie sich radikal entziehen und damit die Kräfte stärken, die eigentlich Rechtspopulismus und so anheimfallen. Übrigens ist das auch nochmal so ein Zusammenhang, den ich

ganz interessant fand. Oder was heißt ganz interessant, aufschlussreich fand, wie so eine Zwei-Seiten-einer-Medaille, dass sozusagen Achtsamkeit als Ideologie auf der einen Seite ein Gegenstück hat, das zeigt du ja auch, nämlich den Rechtspopulismus. Dass die beide im Grunde aus einer und derselben Quelle entspringen, so ein Gefühl der Machtlosigkeit oder nichts tun zu können. Vielleicht kannst du das nochmal beschreiben, weil das ja ein Zusammenhang ist, dem wir Ausgesetzt sind zurzeit, sehr stark. Und auch ein bisschen erinnert, du hast vorhin davon gesprochen, von den 20er, 30er Jahren bei uns.

Kathrin Fischer

Ja, das ist tatsächlich überraschend. Also ich setze natürlich Achtsamkeit und Ressentiment, nenne ich es, und Ressentiment, aus dem dann Rechtspopulismus, und Rechtsextremismus erwachsen kann, setze ich, das möchte ich natürlich an dieser Stelle sagen, nicht gleich. [43:48]Das sind sehr unterschiedliche Arten, mit derselben Erfahrung umzugehen, würde ich sagen. Und ich würde schon sagen, dass Achtsamkeit in der direkten Interaktion natürlich deutlich weniger schädlich und gefährlich ist. Aber vielleicht im Gesamtgefüge doch schwierig ist. Und der Kulturwissenschaftler Josef Vogel hat im Podcast gesagt, na ja, man könnte Achtsamkeit und Ressentiment beide als Geschmacksverstärker für Ich-Gefühle interpretieren. Das finde ich eine wunderschöne Formulierung. Also die Idee ist oder die Grundannahme, die Grunddiagnose, die ich ja auch von vielen Soziologen übernommen habe, ist, und die ich auch in meinem eigenen Leben, also bei mir selber und auch bei anderen einfach individuell anekdotisch erfahre, ist, wir erleben uns als ohnmächtig. Wir haben ganz stark das Gefühl, wir sind diesen großen Mächten, die wir gar nicht benennen können, weil der Finanzkapitalismus natürlich unsichtbar bleibt. Wenn du kein Pflegeheim für deine Oma findest oder keine Wohnung oder die Krankenkassen dir dein Medikament nicht bezahlen oder in der Augenarztpraxis du irgendwie enorme Zuzahlungen hast.

[44:57]Dann ist ja erst mal unklar für dich und intransparent, dass vielleicht die Augenarztpraxis längst einer großen Kette gehört. Weil eben auch diese Private-Equity-Fonds zunehmend profitable Arztpraxen aufkaufen. Das heißt, die Verschlechterung in deinem Leben und die Frage, was kann man da eigentlich ändern, wo kann man da eigentlich ansetzen. [45:17]Die bleibt unsichtbar, die Gründe dafür. Man erlebt nur, dass es schlechter wird. Hartmut Rose hat in seinem neuen Buch ja auch, beschreibt er das ja auch, diese Ohnmachtserfahrung von der Situation zur Konstellation. Dass das natürlich auch viel mit Bürokratisierung und Rechtssicherheit und so zu tun hat. Also bei uns allen verschwindet der Spielraum. So heißt ja der Untertitel, vom Verschwinden des Spielraums. Das ist ja eine andere Beschreibung für Ohnmacht. Also wir alle erleben uns als ohnmächtig. Und daraus, aus dieser Diagnose, leite ich sozusagen zwei verschiedene Reaktionsformen ab. Die eine ist die Achtsamkeit, die zieht sich ins Innere zurück. Und die versucht, diese Ohnmacht in ein Gefühl von innerer Stärke, Resilienz, Überlegenheit gegenüber dem Außen zu transzendieren. Also ich fühle mich ohnmächtig

aber, weil das Außen für mich gar keine Rolle spielt. Weil ich ja ein empfindsamer innerer Mensch bin und dort das Wichtige stattfindet, kann mich diese Ohnmacht ja gar nicht berühren. Und weil ich es mir wirtschaftlich vielleicht leisten kann, wenn ich das nur einwerfen darf. Das kommt natürlich dazu, da hast du recht. Das ist allerdings, da bin ich jetzt sehr vorsichtig, weil ich auch in der Analyse des Buches festgestellt habe, sozialstrukturelle Analyse von Gesellschaft ist ein wahnsinnig schweres Feld.

[46:33]Ganz kompliziert und ich bin da auch ein bisschen vorsichtig. Aber tatsächlich ist es so, ich versuche ja zu sagen, es ist eher die nach Reckwitz neue Mittelklasse. Das heißt eher die Akademiker, eher die... Das sind gar nicht mal immer die Bessergestellten, weil es gibt auch bei der alten Mittelklasse viele, die über Erbschaften und so weiter sehr gut gestellt sind finanziell. Aber es ist eben so eine Klasse, die ihr Leben kuratiert, die sich als einzigartig sieht, die sich moralisch überlegen sieht, die sich als progressiv betrachtet und die anderen Leute dann auch gerne darüber informiert, dass sie das auch tun sollten. Also eine Klasse, die eigentlich auch oft in Positionen ist, Ärzte, Qualitätsmanager. [47:13]Keine Ahnung, Manager, die anderen Menschen erklären können, was das Beste in ihrem Leben ist und wie sie sich richtig verhalten sollen und die dadurch natürlich auch schon eine gewisse, ich sag mal, Reaktanz auslösen können.

Johannes Ahrens

So eine Milieuverengung dann. Oder könnten auch Kirchenmitglieder sein.

Kathrin Fischer

Ja, das kann ich mir gut vorstellen. Und da ist, glaube ich, halt auch so ein Distinktionsmoment drin, weil auch schon im 18. Jahrhundert war ja so, das empfindsamer Bürgertum und die Adligen haben eben gerade über die Empfindsamkeit sich von den Bauern und den unteren Schichten abgegrenzt. Also diese Empfindsamkeit, die Kultiviertheit, auch die moralische, ökonomische, kulturelle Überlegenheit kann man mit Achtsamkeit sehr gut zum Ausdruck bringen. Da steckt eine soziale Distinktion drin. Und dann gibt es andere, die ich dann eher bei der alten Mittelklasse verorten würde und die vielleicht auch tatsächlich, da gibt es ja viele Untersuchungen zu, dass AfD-WählerInnen eher der Arbeiterklasse zugeordnet sind. Aber das ist halt alles mit ein bisschen Vorsicht zu genießen.

[48:08]Die auf diese Ohnmachtsgefühle und auch diese Erfahrung, dass ihr Leben schlechter wird, die damit eher wütend reagieren und Schuldige suchen. Und dann eben ein Konflikt, der eigentlich ein vertikaler Konflikt zwischen oben und unten ist, zwischen Finanzkapitalismus, Tech-Kapitalismus und der Allgemeinheit, der wird dann gerahmt in einen Konflikt zwischen Innen und Außen. Also wir gegen die MigrantInnen. Und weder die Sozialhilfeempfänger noch die MigrantInnen tragen natürlich irgendeine Verantwortung dafür, dass vier Millionen Wohnungen in Deutschland in InvestorInnenhand sind. Oder dass Arztpraxen und Krankenhäuser jetzt renditeorientiert geführt werden. Das ist nicht die Verantwortung von SozialhilfeempfängerInnen und von

MigrantInnen. Aber weil man die, die die Verantwortung dafür trägt, nicht sieht, die anderen aber durchaus sieht und vielleicht auch erlebt, dass sie Unterstützung bekommen und man selber nicht, reagieren die anderen dann auf diese Ohnmachtserfahrungen mit Ressentiment. Und da fand ich halt unglaublich aufschlussreich die amerikanische Soziologin Arlie Hochschild, die ja seit zehn Jahren einmal in Louisiana und jetzt in Kentucky Trump-WählerInnen trifft, mit denen spricht und sehr empathisch versucht zu verstehen.

[49:27]Und die sagt, im Grunde genommen erzählen Linke und Rechte sich oft dieselbe Geschichte. Das ist eine Kritik am globalen Kapitalismus, der unreguliert ausgestaltet ist, in dem die Sozialstaaten, die sozialen Gesellschaften, also der soziale Aspekt der Gesellschaft verliert. Aber die Erzählung wird halt unterschiedlich interpretiert, was die Folgen angeht. Die einen suchen halt Schuldige. [49:54]Und die anderen ziehen sich in so eine mittelklasse Blase zurück.

Johannes Ahrens

Beides ja nicht ganz schön, ne? Nee. Als Antwort. Aber beides sehr starke Bewegungen, muss man sagen, die ernst zu nehmen sind. Und darum finde ich dein Buch, nicht nur darum, auch weil es sich fantastisch liest natürlich, total hilfreich, auch die Achtsamkeit nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, sondern auch als eine echte Gefahr, jedenfalls in ihrer ideologischen Ausprägung, wahrzunehmen.[50:20]Das fand ich sehr hilfreich. Sehr spannend finde ich auch deine Idee oder nochmal den Hinweis auf die Verletzlichkeit als sich verletzlich zeigen, sich verletzlich machen, gemeinsam in die Gemeinschaft zu tragen und so als Aufgaben. Das sind für mich Perspektiven, die finde ich sehr vielversprechend, weil es auch Perspektiven sind, von denen ich natürlich herkomme, die mich geprägt haben als evangelischen Theologen. Wir haben gerade Passionszeit, sieben Wochen wird im Grunde das Leid gewälzt in den Kirchen, in den verschiedenen Hinsichten, Verzicht geübt, wird das Kreuz bedacht, werden Passionslieder gesungen, werden Passionsandachten gefeiert. Das heißt, wird im Grunde dieser Aspekt des Daseins, die Verletzlichkeit, gefeiert, um das mal paradox zu sagen, oder begangen.

[51:12]Und ich glaube auch, dass das ein Teil ist, der uns verloren gegangen ist, weil es sozusagen innerkirchlich, jetzt gesellschaftlich verloren gegangen ist. So eine Art Fremdschemen über diese Passionszeithilfe, was sollen wir damit, lass uns schnell zu Ostern übergehen. Genau wie Advent und Weihnachten verhalten sich genauso, ist auch eigentlich eine Buß- und Besinnungszeit und so. Und alle wollen immer schnell die Weihnachtsdeko rausholen und das Überspringen. Und dieses Überspringen... Dieses Überspringen von Leiterfahrungen als etwas, was existenziell zum Leben dazugehört. Was zu überwinden ist, das soll nicht glorifiziert werden, darum geht es nicht. Aber was nicht übersprungen werden kann, sondern durch gemeinsames Tragen hin zu Ostern, zum Leben führt. Jetzt verspreche ich meinen kirchenjahreszeitlichen, theologischen

Kategorien. Da erkenne ich vieles wieder in dem, was du so visionär beschreibst, was du anstrebst.

Kathrin Fischer

Ich glaube, du hast aber was Wichtiges gesagt, oder was ja auch die Kirche vielleicht leisten kann. [52:13]Ist die Gemeinschaft. Du hast gerade gesagt gemeinschaftlich tragen. Du bist natürlich in Ritualen, in der Gemeinschaft der Gläubigen. Das ist Gemeinschaft. Und ich glaube, wenn du halt nicht religiös bist, wenn du nicht in solchen Bezügen bist, dann trägst du die Verletzlichkeit, das Leid, die Angst alleine. Weil wir auch in dieser Ideologie des starken, souveränen Individuums natürlich massiv vereinzelt werden, weil wir ja auch sozialstaatlich vereinzelt werden. Wir sollen das, was früher die Solidargemeinschaft, die berühmte, gemeinsam getragen hat, sollen wir immer mehr alleine tragen. Wir sollen privat Altersvorsorgen, wir brauchen Zusatzversicherungen für die Krankenkasse und so weiter. Also wir werden ja immer stärker auch als soziale Subjekte, sage ich jetzt mal so, vereinzelt und je vereinzelter wir adressiert werden und dann durch die Ideologie, durch auch uns selbst wahrnehmen, umso bedrohlicher wird ja Verletzlichkeit, weil ich muss ja stark sein, um das alles zu schaffen. Und ich glaube, dass deshalb diese Ideologie der Achtsamkeit, die auf diesem Hyperindividualismus fußt, eine Angst vor Verletzlichkeit eigentlich schürt. Wenn ich wirklich verletzlich bin, brauche ich andere, Menschen, Wesen, ich brauche Trost, ich brauche Hilfe, ich brauche Schutz.

[53:40]Und wenn ich das nicht bekomme, dann wird es natürlich, oder wenn ich weiß, wenn ich das nach außen zeige, werde ich dafür verurteilt, weil ich nicht stark genug bin, weil ich eben in meinem Unternehmen, in dem es mir nicht gut geht oder ich unter Schlafstörungen leide, nicht, also wie soll ich sagen, nicht eine kollektive Diskussion habe darüber, wie können wir hier Strukturen ändern, sondern ich bekomme eine Fortbildung angeboten für Resilienz oder eine Fortbildung für besseren Schlaf, bekomme schlafhygienische Vorschläge, wie ich abends mein Schlafzimmer gestalten soll. Aber der ganze Stress, Druck, Angst, all das, was vielleicht auf mir lastet als Arbeitnehmerin, wird überhaupt nicht adressiert. Dann ist das doch total bedrohlich für mich. Wie soll ich mich da verletzlich zeigen?

Johannes Ahrens

Und hinzu kommt ja auch noch, das beschreibst du auch in deinem Buch, so eine Art gesinnungspolizeiliche Haltung, die weit verbreitet ist. Also nicht nur von sozusagen Wirtschaftsseite her kommt so ein Druck, perfekt sein zu müssen, immer mehr zu leisten in immer kürzeren Zeiträumen und so, sondern es gibt auch unter denen, die es ja eigentlich gut meinen, sag ich mal, sondern so ein Aufpassertum. Verwendest du die richtigen Worte, genderst du, genderst du nicht. Sozusagen so eine Art Perfektionismus und den Anspruch, entweder ganz oder gar nicht und wenig Solidarität. Das erlebe ich durchaus auch. Das war schon Osterdemo.

[55:01]Es ist kaum möglich, eine gemeinsame Erklärung zu verabschieden oder einen gemeinsamen Aufruf, um mal so ein praktisches Beispiel zu nennen, von denen, die es sehr wohl gut meinen. Die sagen, Mensch, es geht zu viel Geld in die Rüstung und wir sollen die Kriege beenden. Wir brauchen Frieden, wir brauchen Gemeinschaft, Bildung, Gesundheit. All diese Ressourcen sind alle dafür. Aber wir kriegen es nicht gemeinsam hin, eine Erklärung zu machen, weil irgendwelche Worte füllen. In den einen sind die amerikanischen Mittelstreckenraketen zu viel. Die nächsten wollen das Leid der Zivilbevölkerung in den Mittelpunkt stellen. Und, und, und. Und genau das ist der Punkt. Man wird im Grunde auch von den eigenen Leuten beschämt und kleingemacht durch vielleicht tatsächliche oder auch nur vermeintliche Fehler in Führungszeichen. Wortwahl, Haltung, Ideologie. Das ist, glaube ich, auch eine Hürde in dem ganzen Ding, oder?

Kathrin Fischer

Ja, und da, also ich glaube, auf dem Boden dessen liegt auch der Individualismus. Der reagiert dann mit Moral und nicht mehr mit Politik. Und da habe ich ja in meinem Buch Rutger Bregmann auch zitiert, den niederländischen Aktivist und Historiker, deren Buch geschrieben hat, Moral Ambition und das auch sehr schön beschreibt und sagt, 100 Prozent Reinheit führt zu 0 Prozent Effektivität und eben sagen kann, es sind zwar viele Protestbewegungen entstanden, aber die gehen ganz schnell wieder verloren.

[56:17]Und wenn ich eben, so wie du jetzt gerade wunderbar beschrieben hast, ich möchte eine Friedensdemo organisieren, aber wenn dann alle in Bezug auf Feminismus, Migration, Klimapolitik und so weiter, alle 100 Prozent einverstanden sein müssen, um diesen Aufruf zu unterschreiben, dann passiert am Ende halt nichts. Und das ist für mich auch ein Problem und im Grunde genommen eine neoliberale Mentalität, die absurderweise diejenigen, die dann gegen diesen Neoliberalismus sich zur Wehr setzen wollen, so tief verinnerlicht haben. Ich habe ja das Beispiel in dem Buch, das mir wirklich passiert ist, als ich noch an der Uni Flensburg gearbeitet habe und auf dem Campus plötzlich zwei Kolleginnen treffe, die in eine weiter entfernte Mensa gehen und ich sage, wieso geht der denn nicht hier da, wo wir immer Mittag essen? Und dann sagen die, wir möchten unbehelligt eine Currywurst essen. Weil die ganzen Menschen an der Uni natürlich alle oder überwiegend vegan und grün und engagiert und so weiter sind. Und es nicht möglich war, zu sagen, ich möchte Fleisch essen, ohne am Tisch eine Wahnsinnsdiskussion zu haben. Also weichen die aus. Und das bedeutet doch, dass ein eigentlich strukturell zu führender Diskurs über Fleisch, Und Tierhaltung, Klimapolitik, all diese Dinge komplett individualisiert und moralisiert wird und dann diese ganzen Distinktionsgewinne am Tisch verhandelt werden und diejenigen, die dann halt Fleisch essen.

[57:42]Von den anderen, die kein Fleisch essen, beschämt werden. Und in meiner Lebenserfahrung kann ich einfach sagen, aus Scham und Schuld entsteht nie was Gutes.

Johannes Ahrens

So ist es, so ist es. Dieses Reinheitsding ist übrigens auch im Grunde aus meiner Sicht eine religiöse Kategorie. Wenn Jesus sagt, wer ohne Schuld ist, werfe den ersten Stein, sagt er ja zugleich, nobody ist 100% rein, auch kultisch nicht und so weiter.[58:07]Schuldfrei oder so, Schuldfreiheit gibt es quasi nicht, auch christlich gesehen schon mal gar nicht. Insofern sind wir schon wieder beim Menschenbild und direkt bei Instagram, denn diese sozusagen 100% Reinheit gibt es ja auf anderer Ebene nochmal, nämlich in so einer ästhetischen, in einer visuellen Fassung. Clean Aesthetics heißt das, glaube ich. Und war gerade mit meinem Sohn auf Mallorca unterwegs.

[58:32]Rennradfahren. Und am Nebentisch saß eine junge Frau, die auch mit ihrem Vater Rennradfahren unterwegs war. Und wie sich herausstellte, Influencerin bei Instagram ist. Und eben diese ganzen Produkte bewirbt. Mit einer halben Million Follower. Wahnsinn. Also eine halbe Million Menschen gucken der zu, wie sie Rennrad fährt. Aber da wurde mir nochmal klar, was für ein Kommerz, was für ein Business, auch dieses sozusagen vorbildhafte Leben in Anführungszeichen mit den Produkten, die sie isst, mit den Übungen, die sie macht, mit den, keine Ahnung. Und die Eltern sind, beschreibst du ja auch sozusagen, dass irgendwann aufkam, sozusagen diese Ein-Personen-Unternehmen. Dass im Grunde die Influencer das sind, was früher die Ein-Personen-Unternehmer das Ideal war, die Atomisierung des Individuums nochmal, als unternehmerisches Selbst nennst du das, oder hast du da referiert. Und das, glaube ich, ist so eine Art Wiedergeburt auf der Ebene. Jedenfalls, so begegnet mir mitten im Urlaub nochmal dieses Thema in Mallorca, in einem Café nebenan.

Kathrin Fischer

Klar, auf Instagram ist das ein Riesenthema und ich glaube, manchmal denke ich, das ist auch so ein hohl gedrehtes [59:44]Eigentlich gutes Bedürfnis, also nach moralischer Leitlinie, nach richtigem Verhalten, aber das richtige Verhalten, oder vielleicht ist richtiges Verhalten schon die falsche Formulierung, aber nach Orientierung, nach Balance, weißt du, nach sowas wie die sieben Todsünden, wenn man die als solche Balance-Kategorien nimmt, dass man sagt, eigentlich möchte ich Leitplanken für mein Leben haben und dann wird das aber kommerzialisiert, individualisiert, so hohl gedreht.

Johannes Ahrens

Absolut, absolut. Ja, ja, ja. Und hat ja auch durch die visuelle Kommunikation, die Bilder haben ja auch eine enorme Macht, finde ich.

Kathrin Fischer

Na klar, das sind natürlich immer schöne junge Frauen, die dann ganz rein sind, habe ich auch Hashtag Clean Girl, habe ich auch irgendwann gelernt und das ist natürlich eine Wahnsinnsbrutalität und das ist halt auch eine Kritik, die ich führe, im Grunde genommen, das kommt dann als Selfcare daher, als Selbstfürsorge, aber im Grunde

genommen, wenn du das unternehmerische Selbst anführst, das ist ja eine Kategorie des Soziologen Ulrich Bröckling, der gesagt hat, jeder von uns ist jetzt angehalten, sich wie ein eigenes Unternehmen sozusagen. Präsentieren und muss ganz viele unterschiedliche Dinge in sich ausbalancieren, muss kreativ sein, aber auch natürlich Buchhaltung können.

Johannes Ahrens

[1:00:58]Optimierungs relevant sein. Die ganze Zeit, immer besser werden in allem.

Kathrin Fischer

Und jetzt wird das ja durch so ein resilientes Selbst abgelöst und das ist eben das Selbst, das eigentlich sehr erschöpft ist von all diesen Anstrengungen und dann kommt halt in diese Erschöpfung, das ist eigentlich total perfide, kommt halt diese Selbstfürsorge Kaufe dir die richtigen Produkte, noch ein Schaumbad, noch ein Detox, irgendwas und dann wird es dir schon besser gehen. Und das ist natürlich gemein, weil dadurch, genau wie beim Mama-Coaching oder bei der Bahn, die strukturellen Defizite, die dein Leben belasten [1:01:36]Unsichtbar gemacht werden. Du bekommst die Verantwortung mit den richtigen Produkten. Das ist dann auch wieder total konsumistisch, das auszubalancieren. Und wenn du es nicht kannst, dann bist du selber schuld. Die Belastung steigt. Da kommt manchmal so eine Selbstgerechtigkeit her, dass man andere verurteilt, weil man selber so leidet. eigentlich. Und das ist so fatal miteinander verwoben, dass man in irgendeinem Faden, es gibt bestimmt viele Fäden, aber mein Versuch ist natürlich, aus einem Faden zu ziehen und zu sagen, hey Leute, lasst uns das irgendwie versuchen aufzulösen. Ob das klappt? Aufklärung ist natürlich auch immer so eine Sache, aber ja, einfach diesen Unterschied zwischen Achtsamkeit als Praxis und Ideologie zu verstehen, ich glaube, dann wäre schon viel gewonnen.

Johannes Ahrens

Absolut. Ich meine, das Tolle ist ja, dass du aus der Erfahrung im Umgang mit [1:02:31]Deinem Umgang mit Achtsamkeit so herum. Also, dass du daraus Beobachtungen gezogen hast, aus denen du dich dann auch sozusagen befreien konntest, aus so Achtsamkeitszwängen, so nenne ich das mal. Das finde ich enorm, weil, um nochmal auf das Rennradbeispiel bei Mallorca zurückzukommen, ich dachte, wir machen was ganz Individuelles. Vater, Sohn fahren Rennrad eine Woche auf... Ja, da waren Tausende, also das ist ja ein Zeitgeist-Phänomen. Und wie sehr ich dem Zeitgeist sozusagen anhafte, verfallen bin eigentlich, Ohne es zu merken oder bis zu einem gewissen Grad dann irgendwann, wenn es unübersehbar wird, endlich dann doch zu merken.

[1:03:07]So ähnlich kommt es ja auch mit der Achtsamkeit vor. Also ich glaube, du hast auch so darüber geschrieben, dass dir irgendwann die Augen auch aufgehen. Und das war in so einem Soggerät. Es ist gar nicht so leicht, sich dem zu entziehen überhaupt.

Kathrin Fischer

Ja, und trotzdem finde ich, da kann man echt versöhnt mit sich selber sein, weil wir Menschen sind soziale Wesen. Und ich zitiere ja eine Trauma-Expertin, die auch im Podcast war, die Maggie Schauer, die ich ganz fantastisch fand. Die macht so eine narrative Expositionstherapie in Kriegsgebieten und Krisengebieten und hat wirklich mit schlimmen Kriegstraumata zu tun. Und sagt, wir Menschen sind wie ein Organismus. Wir sind sozial so miteinander verwoben. Das haben wir einfach in diesem Individualismus-Narrativ verloren. Und wenn du dann sagst, ich denke, ich mache was Individuelles, als wäre das Individuelle gut. Genau das Gleiche geht mir auch so. Das geht ja auch, wenn Eltern ihren Kindern Namen geben. Dann denken sie, das ist ein individueller Name. Und plötzlich heißen halt alle in einer bestimmten Art und Weise Paul oder Hannah oder ich weiß nicht was. Genau, Paul zum Beispiel oder Philipp. [1:04:05]Und das ist dann halt so. Eigentlich, finde ich, kann man sich damit versöhnen. Oder ich versuche auch in dem Buch dafür zu plädieren, gar nicht zu sagen, dass das ein Angriff auf das eigene Selbst ist, sondern es zeigt eben, wie sehr wir in der Tiefe kollektiv soziale Wesen sind. Wir sind ja Herdentiere. [1:04:23]Babys kommen auf die Welt und sind so verdrahtet, dass sie schon sozial interagieren können. Und das ist einfach eine Lüge, dass wir so individuell sind. Die ist im 18. Jahrhundert entstanden. Es ist eine Lüge, die unser Leben schwer macht. Und da natürlich wieder hinzufinden, Das versuchen ja verschiedene Menschen. Und da helfen natürlich auch eigentlich, glaube ich, natürlich Gemeinschaften. Das Problem ist natürlich, wie auch dann die Kirche, wenn diese Gemeinschaften dann natürlich auch zu Machträumen werden, dann sind die Gemeinschaften auch wieder diskreditiert. Aber eigentlich ...

[1:04:54]Sind es natürlich Gemeinschaften. Und das ist dann auch gemein, dass unser Leben und unsere Infrastruktur uns Gemeinschaft schwer macht. Wenn es keine öffentlichen Orte gibt, die ohne Geld zu besuchen sind. Wenn beide Vollzeit arbeiten sollen und auch müssen, um die Familien zu ernähren. Wenn man außerhalb in irgendwelchen Schlafstätten wohnt und fährt dahin, übernachtet und holt sein Auto aus der Garage und fährt wieder woanders hin. Wie soll denn in so einer Nachbarschaft Gemeinschaft entstehen? Und das erlebe ich ja hier in Unnewatt, wo wir so eine Film- und Literaturreihe machen. Das können wir nur machen, weil es einen öffentlichen Ort gibt, weil das Museum einen Ort hat. Also im Dorf gibt es einen Ort, den wir nutzen dürfen. Und nur dann konnte sowas entstehen. Also das ist abhängig von Infrastruktur und nicht ausschließlich von individuellen Initiativen.

Johannes Ahrens

Ja, ist, glaube ich, auch mal seit Corona eine besondere Herausforderung geworden, dieses Gemeinschaft zu üben, überhaupt zu leben, miteinander zu sprechen, in Kontakt zu kommen. Das ist für junge Leute beobachte ich. Im Konfirmandenbereich zum Beispiel hat sich da einiges verändert. Das ist nochmal richtig.

[1:05:58]Neu zu lernen ist, eine Runde zu machen, zu erzählen, meinetwegen Stein und Federn. Was lastet im Moment auf mir und was beflügelt mich gerade? So eine kleine Erzählrunde. Das sind ja so kleine Wagnisse, sowas zu teilen in so einer Runde und wie wertvoll das ist und wie im Laufe der Zeit dann Vertrauen entsteht, wie wichtig solche Erzählräume sind. Und von dem Podcast, von dem du berichtet hast, fand ich auch ausgesprochen eindrucksvoll, geradezu atemberaubend, wie wichtig und heilend das Erzählen ist.[1:06:30]Und das sind eigentlich Techniken aus meiner Sicht, die an diesen dritten Orten, wie du sie auch geschildert hast, Dorfräume, Bibliotheken gehören für mich dazu, Stadtbibliotheken und eben auch, ich kann es unseren Hörerinnen hören, der spart auch Kirchen, sehe ich wirklich so. Und es ist natürlich umso fataler, wenn diese Räume missbraucht werden.

Kathrin Fischer

Aber ich glaube, die werden ja nicht einfach missbraucht. Die werden den Finanzinteressen anheimgestellt. Also Bibliotheken, ich liebe Bibliotheken. Wenn ich in die Stadtbücherei in Flensburg gehe und da sitzen Leute und lesen öffentlich Zeitungen. Die gehen da hin und lesen Zeitungen. [1:07:11]Ich nehme da immer Bücher mit, die ich sonst niemals kaufen würde, weil ich halt mutig bin, weil ich ja gar keine Fehler machen kann. Also es kostet mich ja nichts. Und plötzlich habe ich Interesse an Pilzbestimmung und Bodenarbeit mit Pferden und ich weiß nicht was alles und hole mir Kochbücher und denke, wie toll ist das, dass es das gibt. Aber dafür braucht es natürlich öffentliche Gelder. Und die öffentlichen Gelder werden unter anderem durch Steuern finanziert. Und wenn wir nicht mehr Steuern erheben, wenn wir unsere Gemeinschaft, unsere Gesellschaft diesen Finanzinteressen so überlassen, dann werden diese Räume nicht missbraucht, sondern sie werden strukturell zerstört und wir lassen das zu. Und deshalb glaube ich, ist Achtsamkeit zum Beispiel auch so ein Ding, wenn man so argumentiert wie ich jetzt, dann ist man ja mittendrin in einer politischen Diskussion. Und zwar in einem Konflikt. Man ist in einem politischen Konflikt, verschiedene Lager und den muss man aushalten und den muss man führen. Und man braucht Argumente und man ist auf einer ganz konkreten Ebene mit allen möglichen Fallstricken, hat man die Zahlen parat, versteht man die Zusammenhänge richtig, all diese Dinge, das ist gefährlich sich dem auszusetzen, man kann Fakten falsch darstellen, man kann Zusammenhänge nicht richtig sehen, man geht aber rein in die Welt, in die Ebene der Welt und die Welt ist halt konkret.

[1:08:29]Und diese Konkretion beschreiben, verstehen, deuten zu können, das muss man irgendwie auch lernen und das muss man sich auch trauen, weil da kann man Fehler machen. Und wenn man aber auf dieser Selbstebene, auf dieser achtsamen Ebene bleibt, dann kann ich halt auf dieser existenziellen Ebene die Gier beklagen, den Verlust der Gemeinschaft, den Egoismus, den Narzissmus. Also wie oft ich das höre, dass dann wir Menschen sind eben narzisstische Nutzenmaximierer und wir müssen halt unser spirituelles Selbst wieder zum Ausdruck bringen und so weiter, wo ich

denke... Das hat eine Funktion. Die Leute können ihr Unbehagen an der Welt ausdrücken, ohne irgendetwas konkret zu adressieren und ohne in einen Konflikt zu gehen. Und das nenne ich ja mit Andrea Jane, das ist eine amerikanische Religionswissenschaftlerin, die das für Yoga ja ausbuchstabiert hat, gestische Subversion. Ich tue so, ich kann praktisch ohne Ärger zu riskieren und mit dem großen Vorteil immer Recht zu haben, kann ich Dinge adressieren. Und das ist aus meiner Sicht auch ganz fatal, weil dadurch eben alles so im Vagen bleibt. [1:09:37] Und das andere ist, dass wir auch zunehmend verlernen, solche Konfliktgespräche zu führen, auszuhalten und vielleicht auch dem Gegenüber mal zu verzeihen, wenn es eine falsche Zahl hat. Oder das wird dann immer gleich so, da geht es um alles oder nichts und dann wird die öffentliche Debatte wahnsinnig gefährlich und dann ziehen Menschen sich auch noch mehr zurück.

Johannes Ahrens

Ja, ja, ja, absolut. Du hast ja so ein schönes Beispiel angeführt von sozusagen Mönch versus Kuh, hätte ich beinahe gesagt, um zu illustrieren, also was sozusagen möglich ist im Umgang. In Kambodscha spielt das, glaube ich, mit der Kuh.

Kathrin Fischer

[1:10:14] Ja, das sind zwei Beispiele, die ich aus zwei Büchern habe. Das erste ist eben von Rutger Bregmann, sein Moral Ambition. Das beginnt der eben mit einem tibetischen Mönch, der ins MRT gelegt wird. Und dann sind die Wissenschaftler total begeistert und sagen, also wir haben noch nie jemanden gesehen, der so ein glückliches Hirn hat. Also dieses eine Areal feuert das andere nicht. Und das ist, der hat nach 30 Jahren Meditation, der hat es geschafft. Das ist die Person, die in ihrem Gehirn nur aus Liebe und Glück besteht. Ja, fantastisch. Genau, und Rutger Bregmann stellt die provokante Frage, na ja, was hat der denn für die Gemeinschaft getan? Und dann gibt es ein anderes Beispiel, das habe ich von dem Joanne Harry, der hat ein tolles Buch über Depressionen geschrieben, ein englischer Journalist, Lost Connections. [1:10:58] Der hat mit einem Psychiater gesprochen, der in Kambodscha Dörfer besucht hat, weil dort noch ganz viele Landminen aus diesen Bürgerrechtskämpfen der 60er und 70er-Jahre liegen. Er wollte wissen, wie gehen die Leute mit der Angst und den Depressionen um. Und es gab, das ist das Perverse daran, Überlegungen Antidepressiva dahin zu verkaufen. Weil die Leute, so war die Idee, die sind wahrscheinlich durch die Landminen auch ängstlich. Also verkauft man Antidepressiva. Und dann kam dieser Psychiater ins Dorf und hat den Menschen geschildert, was eine Depression ist, wie die sich anfühlt. Und dann haben die gesagt, das kennen wir. Wir hatten hier einen Dorfbewohner, dem hat eine Landmine auf den Reisfeldern das Bein zerstört. Der hat jetzt eine Prothese, aber der hat Angst, auf die Reisfelder zu gehen und hat Schmerzen. Und der wollte einfach nicht mehr leben. Und dann fragt der Psychiater, was habt ihr gemacht? Und die sagen, wir haben den geheilt mit einer Kuh. Und das ist natürlich die Pointe. Die haben das Dorf zusammengelegt, hat gesagt, okay, dieser Mensch hat so viel Angst und so viel

Schmerzen, der kann seiner Arbeit nicht mehr nachgehen. Wir legen zusammen, wir kaufen eine Kuh, dann kann er als Milchbauer aktiv sein [1:12:08]und kann uns mit Milchprodukten versorgen. Also die Gemeinschaft, und das ist halt der wesentliche Unterschied. [1:12:15]Nicht die Menschen werden an die Strukturen angepasst, mithilfe von Achtsamkeit oder Psychopharmaka, die ja auch ungeheuer steigen in ihren Verschreibungen, sondern da war eine Gemeinschaft, die gesagt hat, gut, dann passen wir die Strukturen an diesen Mensch an. Und das ist eben das Gegenteil von dem, wie wir damit umgehen und ich finde, das hat sowas... Das kann man kaum glauben, dass da Leute, also sich die Vorstellung, wir würden hier alle zusammenlegen und jemanden unterstützen und von dem nicht fordern. Dann geh halt zum Therapeuten, nimm halt irgendwas und mach deinen Job. Da merkt man eigentlich, wie brutal und grausam wir geworden sind.

Johannes Ahrens

Ja, ja, Fürsorge, ein fürsorgliches Beispiel ist das.

Kathrin Fischer

Ja, und wo man eben nicht erwartet, dass jemand immer stark ist, sondern akzeptiert, dass ein Mensch eine Grenze erreicht hat, dass er darüber auch nicht kann. Dass diese Person es nicht schafft, ihre Angst zu überwinden oder mit einer Prothese ins Wasser beim Reis pflücken zu gehen, sondern zu sagen, gut, wir respektieren, dass du ein begrenzter, verletzter Mensch bist.

Johannes Ahrens

[1:13:19]Mir fallen immer wieder, wenn ich dich erzählen höre oder auch dein Buch lese, sozusagen Beispiele aus dem dörflichen Leben, teils aus meiner Erfahrung als Landpastor, teils von früher ein. Wenn Frauen im Wochenberg lagen, dann haben Nachbarinnen für die erstmal eine Woche mindestens gekocht, dass die wirklich sich ausruhen konnte, nicht aufstehen musste, gleich wieder arbeiten oder sonst wie. Also das sind so Beispiele gemeinschaftlicher Fürsorglichkeit, die so sehr altmodisch daherkommen und teilweise auch wiederentdeckt werden, scheint mir, ich sehe mehr Leute als früher im Zug stricken, zum Beispiel seit einiger Zeit, das größte Hype oder du hast auch vom Journaling geschrieben, also auf Deutsch einfach Tagebuch schreiben, was wieder in diese, Achtsamkeitsfalle vielleicht tappt, aber auch möglicherweise ein Weg ist, sich tatsächlich jetzt auf einer nicht ideologischen, sondern auf einer persönlichen existenziellen Ebene zu sammeln, um dann wieder Kraft zu schöpfen und nach außen zu gehen. Also es gibt irgendwie, ich glaube, es gibt Techniken, bin ich überzeugt, auch mein Glaube als Theologe oder Erfahrung, die wir in unserer Kultur, auch in unserer Religionskultur eigentlich da haben, die aber irgendwie auch wieder verschütt gegangen sind und jetzt langsam hier und da wieder ausgebuddelt werden.

Kathrin Fischer

Ne, da bin ich bei dir, weil natürlich, also es gibt so einen schönen Satz von Lichtenberg. Die schlimmsten Unwahrheiten sind Wahrheiten, mäßig entstellt. [1:14:47]Und so ist das natürlich auch. Natürlich können diese Dinge helfen. Also das erlebe ich ja auch. Und sie kippen aber irgendwann. Und eigentlich geht es um diesen Kippunkt. Also es geht auch nicht darum, Achtsamkeit in jeder Form zu verteufeln. Natürlich gibt es Achtsamkeitspraktiken, die den berühmten Raum zwischen Reiz und Reaktion vergrößern können. Die zu Besonnenheit führen können, die absolut wertvoll sind. Das will ich wirklich nicht verteufeln. Aber wenn sie eben die einzige Antwort auf alle Lebensprobleme werden und damit auch die individuelle Stärke ins Maßlose überhöhen. [1:15:20]Dann werden sie zu einer Ideologie, die den politischen Status quo stützt, statt ihn zu hinterfragen. Und das ist die Gefahr.

Joahannes Ahrens

Würdest du sagen, wenn du im Rückblick guckst auf deine Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit, das ist ja, du hast gesagt, je länger ich mich damit beschäftigt habe, desto verwirrter wurde ich. Das ist ja immer, finde ich, ein Zeichen dafür, dass man immer mehr dazu lernt, je unübersichtlicher die Lage wird und so. so eine Art Lernkurve ja auch gemacht hast, scheint mir. Von Wut zuerst, dann mit Beschäftigung hin zu einer ganz ausdifferenzierten Darlegung. Achtsamkeit, denken ja viele Menschen, ist ein fernöstliches, uraltes Ding. Aber das ist zum Beispiel ein totales Vorurteil.

Kathrin Fischer

Genau, das hatte ich ja in meinem letzten Podcast auch mit Yoga. Ist genau dasselbe. Achtsamkeit ist zwar natürlich 2500 Jahre alt insofern, dass Buddha Achtsamkeitsmeditation gelehrt hat. Sie war aber über Jahrtausende überhaupt nicht wesentlich im Buddhismus. Oder in den verschiedenen Buddhismen, weil man ja davon im Plural sprechen muss. Und ist dann über Reformen im 19. Jahrhundert als eine Reaktion auch schon auf Kolonialmächte und deren Abwertung der Religionen.

[1:16:29]Also der Buddhismus wurde zu einer rationalen Religion sozusagen gemacht, das fand ich auch total attraktiv, das habe ich ganz lange geglaubt und habe dann eben erst in der Auseinandersetzung mit amerikanischen Tribitologen und anderen Religionswissenschaftlern und natürlich auch mit Jakob Schmidt gelernt, dass das überhaupt nicht der Fall ist, dass Achtsamkeit im 19. Jahrhundert gemacht worden ist. Und das eben, die auch gemacht worden ist, schon unter dem Einfluss der westlichen Kolonialmächte. Und das ist mit Yoga genauso. Yoga ist vor 150 Jahren gemacht worden, so wie wir es jetzt kennen. Der Sonnengruß stammt von 1940 und ist eine Mischung aus Bodybuilding und religiösen Praktiken. Und da ist ja auch gar nichts gegen zu sagen.

[1:17:17]Blöd wird es halt nur, wenn es als jahrtausendealte Praxis verkauft wird, die dann natürlich der Achtsamkeit oder dem Yoga eine Autorität verleihen soll und eine Überlegenheit und eine sozusagen kapitalistisch nicht verseuchte Reinheit wieder. Da sind wir beim Thema Reinheit. Dann sagt man, das stimmt nicht. Du kannst Yoga

machen, das ist hilfreich, das ist gut. Du kannst auch auf dem Kissen sitzen, das ist auch bestimmt hilfreich und gut. Aber glaub ja nicht, dass du das tust, was 2000 Jahre alt ist.

Johannes Ahrens

Ja, fand ich sehr, habe ich sehr, gar nicht gewusst und war für mich auch sehr erhellend und sehr aufklärend zu sagen, okay, das ist im Grunde ein modernisierter Reimport oder so etwas.

Kathrin Fischer

Genau, sehr schön auf den Punkt gebracht. Ein modernisierter Reimport, genau so ist es.

Johannes Ahrens

Zu den Lösungen oder wie soll ich sagen, Lösungen zu Beispielen. Du hast vorhin auch schon gesprochen von mittelalterlichen Lösungsmodellen, Klöster gehören dazu, habe mich natürlich tierisch gefreut, ist klar, kann ich mir nicht. Ja, aber auch Crowdfunding, Gemeinwohlökonomie. Es ist ja auf vielen Feldern entwickelt sich ja auch viel Versprechen. [1:18:25]Vielleicht ist es auch ein bisschen Berufskrankheit, dass ich irgendwie so ausblickmäßig auch auf so einen positiven Blick komme. Aber ich finde es wirklich ermutigend, was auch überall läuft. Also wenn ich im Freundeskreis gucke, wirklich Leute, die sich befassen mit raus aus fossilen Brennstoffen Und da unglaubliche Fachkompetenzen an den Tag legen, sich befassen mit Energieversorgung, die mit Sicherheitsthemen verquickt sind und so weiter und so fort. Menschen, die in der Flüchtlingshilfe engagiert sind. Also es gibt eine ganze Menge, finde ich, auch an vielversprechendem Leuten, die nicht in Achtsamkeit flüchten als Ideologie, sondern sehr weltzugewandt, sehr handfest, sehr pragmatisch auch und ziemlich unerschrocken unterwegs sind. Weiß nicht, ob du etwas von eurem Dorfbeispiel erzählt hast. Vielleicht musst du dazu noch was sagen. Was macht ihr da?

Kathrin Fischer

Also das ist, glaube ich, kein Beispiel für Unerschrockenheit. Das bist eher du mit der Flüchtlingshilfe. Wir machen einfach eine schöne Reihe und freuen uns, dass Leute mit uns über Demokratie reden und diskutieren und gute Filme. Also wirklich schwierige Filme und schwierige Bücher bereit sind, sich mit denen auseinanderzusetzen.

Johannes Ahrens

Ich finde das sehr unerschrocken, hör mal.

Kathrin Fischer

[1:19:37]Aber ich glaube, also was die Lösungsräume angeht, da beharre ich immer noch drauf, dass ich erst mal auch finde, dass Kritik und Aufklärung ein Lösungsansatz

ist. Man kriegt ja immer gesagt so, ja und jetzt, wenn du schon so schlau bist, Achtsamkeit zu kritisieren, was dann? Ich denke, nee, lasst uns das doch erst mal zu Ende denken. Und es gibt ja dieses wundervolle Zitat, dass Einstein zugeschrieben wird. Der sagt, wenn ich eine Stunde Zeit hätte, ein Problem zu lösen, von dem mein Leben abhängt, würde ich 55 Minuten auf das Problem und 5 Minuten auf die Lösung verwenden. Und das ist ja auch völlig kontraintuitiv zu dem üblichen Gerede, willst du Teil der Lösung oder Teil des Problems sein? Also wir springen immer sofort auf die Lösung. Und angeblich ist das ein Zeichen, also lösungsorientiert ist ja ein ganz wichtiges Wort, ein positives Wort. Das stimmt natürlich auch. Aber erstmal muss man sich doch Probleme angucken dürfen und auch darüber streiten, wie man das interpretiert. Also stimmt es, dass ich sage, die Finanzialisierung ist ein Riesenproblem? Stimmt es, dass ich sage, Individualismus und Psychologisierung sind ein Problem? Würden andere Leute das auch so sehen? Gibt es andere Interpretationen? Also lasst uns doch erstmal darüber sprechen, wie deuten wir die Welt? Und wie zutreffend ist das? Wo ist Widerspruch? Wo ist Zustimmung? Wo müssen wir tatsächlich auch uns mit uns selbst auseinandersetzen? Also lasst uns doch erstmal diesen Raum nehmen, weil ich glaube, da gibt es ja dieses wunderschöne Zitat von Robert Musil. [1:21:03]Eine große Erkenntnis entsteht auch auf dem dunklen Boden des Innersten. Wir müssen erst mal auch in der Lage dazu kommen, zu fühlen oder denken zu dürfen, dass diese angeblich so wahnsinnig positive Achtsamkeit vielleicht Schattenseiten hat. Also lasst uns doch erst mal den Raum nehmen, darüber zu streiten, zu fühlen, die Debatte zu führen. Und dann zu sagen, okay, was gibt es eigentlich für Lösungen? Also ich plädiere schon auch für ein bisschen Zeit und achtsamen Umgang mit der Kritik. an der Achtsamkeit, wenn man so will. [1:21:34]Und dann sehe ich halt das Problem mit den Lösungen. Und da habe ich noch keine Lösung für. Ich finde, Lösungen sind immer zu groß oder zu klein. Also das, was du gerade geschildert hast, ist alles richtig. Aber gleichzeitig sind unter der Regierung Merz die klimaschädlichen Subventionen angestiegen. Wir gehen aus der Klimapolitik raus. Wir gehen auch die Migrationspolitik, weißt du viel besser als ich, ist auch nicht besser geworden unter der jetzigen Regierung. Das heißt, natürlich gibt es Leute, die sich so wie du in der Flüchtlingspolitik engagieren, aber auf der großen Ebene wird das Bild eher düsterer. Und jetzt kann man natürlich sagen, ja und, was heißt das, dass du das nicht tun sollst? Nein, heißt das natürlich nicht. Es heißt aber auch, dass es halt dieses Dilemma gibt, noch ein Repair-Café, noch eine Unterstützung von Geflüchteten oder noch eine Energieinitiative, ich würde immer sagen, unbedingt, ganz, ganz, ganz, ganz wichtig, auch einfach um Widerstand und Unverstand, also dass man nicht einverstanden ist zu demonstrieren. Und zugleich.

[1:22:39]Muss man leider anerkennen, dass individuelle Veränderungen immer weniger effektiv sind als strukturelle Veränderungen. Und das bedeutet für mich zugleich für strukturelle Veränderungen kämpfen. Also wenn es um die Energie geht, habe ich ja das Beispiel hier von der Fundamentalökonomie, was ich ein ganz fantastisches Buch finde, die Ökonomie des Alltagslebens. Für eine neue Infrastrukturpolitik zu sagen, wenn es so

ist, dass in einer finanzialisierten Welt die Rendite für fossile Energie 20 Prozent beträgt und die Rendite für Erneuerbare nur 8 Prozent, das hat ein Ökonom Brad Christopherson ausgerechnet.

[1:23:18]Dann ist doch klar, dass eine renditegetriebene Infrastruktur- und Energiepolitik nicht auf die Erneuerbaren umsteigen will. Die immer billiger und immer leichter zugänglich werden, was für uns als Gesellschaft ein super Signal ist, aber leider durch die Eigentumsverhältnisse, in denen wir dieses organisiert haben, uns keinen Vorteil bringen, weil die Beharrungskräfte natürlich beim Kapital liegen und die investieren lieber weiter in fossile Energien, egal wie kriegsanfällig uns das macht und wie schlecht es für einen Patienten, sage ich schon, ich meine den Planeten, aber das war jetzt ein schöner Versprecher.

Johannes Ahrens

Der Planet ist ja ein Patient, jedenfalls in der Meinung vieler.

Kathrin Fischer

Und deshalb würde ich sagen, diese Zusammenhänge einmal zu verstehen und dann auf der konkreten Ebene zu handeln, aber für die strukturellen Veränderungen zu kämpfen, und damit aber auch bereit zu sein, in politische Auseinandersetzungen zu gehen und eben zu sagen, ich bin nicht einverstanden und ich glaube nicht.

[1:24:20]Ich glaube, dass die Art der Politik, wie sie jetzt macht, mir schadet, dass ich ein Opfer davon bin, dass es mich, also um das Fremdwort affiziert, es berührt mich, es hat Einfluss. Herr Merz hat mit seiner Politik Einfluss auf meine Gesundheit, auf die Zukunft meiner Kinder. Und das anzuerkennen und sich nicht in so einer Teflonschicht aus fantasiertes Souveränität zu verschanzen, das ist, glaube ich, auch wichtig. Und deshalb war das für mich ein schwieriges Kapitel am Ende zu sagen, es gibt kleine Lösungen, die sind gut, aber wir dürfen daraus, also die können halt auch Nischenlösungen sein, während der Mainstream immer negativer wird. Wir müssen auch für eine strukturelle Veränderung kämpfen und müssen bereit sein, uns politisch zu streiten.

Johannes Ahrens

Und der allererste Schritt dazu, und so verstehe ich auch dein Buch, ist erstmal überhaupt die Wirklichkeit auch ausreichend sorgfältig und detailliert zu beschreiben. Also wahrzunehmen, was eigentlich ist oder geworden ist und das auch auszuhalten, was da sozusagen als Ergebnis rauskommt. Und dann zu überlegen, also wie du sagst, mit Einstein fünf Minuten... Okay, dann, was könnten die Lösungen sein politisch und in welchem Bereich können, sollen, wer, was, wie tun und verändern. [1:25:34]Genau, ja, aber ich finde, das ist schon ein ganz wichtiger erster Schritt und nicht sozusagen vorschnell aufs Meditationskissen zu entschwenden oder in die Kneipe, um mal ein bisschen Klischee und AfD zu gehen oder so. Ich weiß es nicht, keine Ahnung. Also diese

Fluchtbewegung, ich kenne die selber auch als Impuls. Klar, ich auch. Absolut, aber es gibt eben auch Augenöffner. Und so erlebe ich dein Buch als ein Augenöffner im Blick auf die Finanzentwicklung.[1:26:08]Vor allen Dingen auch auf Gesundheit, auf soziale Themen.

Kathrin Fischer

Das finde ich schön. Das freut mich. Ich glaube, da gehört halt auch dazu, das ist wahrscheinlich für den Theologen auch eine gute, oder da kannst du gut anschließen, [1:26:19]anzuerkennen, dass halt nichts gut oder böse ist oder schwarz oder weiß. Und dass meine eigenen Intentionen, dass ich mit Achtsamkeit nur gute Intentionen verfolge, nicht bedeuten, dass diese Intentionen, also dass die Folgen meiner Intentionen alle gut sind. Weil Handlungen halt auch, also die sind nicht linear die Folgen meines Tuns oder meiner Intention. Und das anzuerkennen, zu sagen, natürlich habe ich gute Intentionen, natürlich, ich kenne niemanden, der nicht darunter leidet, dass die Welt so ist, wie sie ist, dass Tiere verschwinden, dass Meerspiegel steigt, dass Gletscher schmelzen, dass Kriege herrschen, dass Leute sterben, dass Armut zunimmt, so Dinge, natürlich. Das möchten Leute verändern, aber da auch, wie du sagst, auszuhalten, dass vielleicht meine intentional gute Handlung trotzdem fatale Folgen im Großen haben kann.

[1:27:12]Das ist, glaube ich, eine Zumutung, der man sich stellen muss und einfach bereit sein muss zu sagen, dann gucke ich halt genauer hin. Und das gilt für uns alle. Also da sind wir ja alle in den Kapitalismus verstrickt.

Johannes Ahrens

Ja, und wir als Landeskirchen, allzumal ich in meiner Rolle als Pastor, auch in meinem Anstellungsverhältnis, Beamten ähnlich, angestellt, privat versichert, ich war da irgendwo auf den letzten Seiten, glaube ich, nicht sehr wiedererkannt und gleichzeitig Solidarität und dergleichen einzufordern. Ja, genau. So einer von denen bin ich zu Zeiten auch. Das muss ich anerkennen, dass das ein Problem ist und eine Spaltung in unserer Gesellschaft mit herbeiführt. Und dass da dringend Reformbedarf ist.

Gesamtgesellschaftlich, aber auch bei uns als Kirchen. Auf jeden Fall. Ja, ja, definitiv, definitiv.

[1:28:05]Ja, Mensch, liebe Kathrin, vielen, vielen Dank für dieses Gespräch. Ich habe den Eindruck, wir haben so eine kleine Runde gedreht. Ich weiß nicht, ob es von deiner Seite aus noch Sachen geht, wo du sagst, Mensch, das hätte er mal gerne ansprechen können oder so.

Kathrin Fischer

Nee, ich finde, du hast alles angesprochen und ich fand es toll. Also ich werde ja nicht so oft interviewt und ich habe das total genossen, mal in der Rolle zu sein. Und ich war auch sehr neugierig auf deine Fragen und fand das total schön, mich von dir da so

durchführen zu lassen und würde sagen, wir haben alles angesprochen in dem Buch und, Ich bin dir sehr dankbar, dass du die Einladung angenommen hast und dir die Arbeit gemacht hast, die das ja auch bedeutet hat, dieses Interview zu schreiben in meinem Podcast. Also vielen, vielen Dank an dich.

Johannes Ahrens

Sehr gerne, sehr gerne. Der Dank liegt auf meiner Seite und ich freue mich auf eine Wiederbegegnung und empfehle das Buch auch gerne weiter. Ganz, ganz tolles Buch. Achtsam geht die Welt zugrunde. Am 21. April im Buchhandel. Ich glaube, am besten vor Ort kaufen. Aber das wäre ja schon wieder jetzt indoktrinierend. Leute, Hauptsache, ihr lest es überhaupt.

[1:29:16]Das war jetzt erstmal alles anders als sonst und herzlichen Dank nochmal an Johannes Ahrens, ich finde, er hat das ganz toll gemacht. Und ich hoffe, ihr findet meine Thesen einleuchtend oder zumindest so anschlussfähig, dass ihr fundiert Einspruch erheben könnt. Mir geht es nicht darum, Recht zu haben, auch wenn das manchmal ein sehr schönes Gefühl ist, sondern es geht mir darum, eine Debatte zu eröffnen. Eine Debatte, in der es im Grunde genommen um das Verhältnis von Individuum und Kollektiv geht und um den Zustand des gemeinsam gestalteten Kollektivs, dem geht es aktuell nämlich ziemlich schlecht. Und das merken wir alle. Kommentiert gerne, wie ihr das Gespräch findet und bestellt das Buch, wenn es euch interessiert hat. Den Link dazu wie auch zu allen anderen Erwähnungen wie immer in den Shownotes.

[1:30:04]Im Mai ist dann alles wieder wie gewohnt. Ich moderiere und habe einen Gast und ich erfülle mir einen schon lange gehegten Wunsch und spreche darüber, was der Begriff der Gelassenheit, der im Titel des Podcasts vorkommt, eigentlich genau meint. Er soll von dem deutschen Mystikermeister Eckart in die deutsche Sprache eingeführt worden sein und über den weiß die katholische Theologin Christine Büchner so ziemlich alles. Denn sie beschäftigt sich mit Meister Eckart, Hildegard von Bingen, Mystik und Spiritualität, unter anderem als Forschungsschwerpunkt. Christine Büchner ist mein Gast im Mai und wie immer euch allen bis dahin eine gute Zeit.

[1:30:47]Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Kathrin Fischer. Ja.

0:00 / 1:31:01