

Transkript S02/10 - Gast: Silke Jäger

Claudia Scheidemann

Herzlich willkommen zu einer weiteren Folge unseres Podcasts 'Tinte und Courage'. Wir haben heute Silke Jäger zu Gast. Silke Jäger ist seit 2010 freiberuflich tätig, zuerst als Lektorin und ab 2015 als freie Medizinjaurnalistin. Sie war aber auch schon mal Ergotherapeutin, Buchhändlerin und Verlagsrektorin und hat ein angefangenes Romanmanuskript in der Schublade.

Manchmal steht sie auf Lesebühnen und trägt kleine Texte vor. Sie lebt mit ihrer Familie und einem eigensinnigen Terrier in Marburg, fährt gerne Fahrrad und liest ständig. Egal was, aber am liebsten gute Literatur.

Und was ich bei ihr so erstaunlich finde, ist, dass sie sich in sehr unterschiedliche Themen schon abgetaucht ist, reingefräst hat geradezu. Sie hat in Großbritannien gelebt, als Brexit das ganz große Thema war, hat darüber berichtet. Corona-Pandemie war ganz, ganz massiv bei ihr in der Berichterstattung als Medizinjaurnalistin dann natürlich und ihr jetziger Schwerpunkt ist eben auch der Medizinjaurnalismus, dabei möglichst evidenzbasiert und mit menschlicher Wärme zu berichten. Ja, herzlich willkommen im Podcast.

Silke Jäger

Ja, vielen Dank für die Einladung und für die tolle Vorstellung. Ja, ja.

Claudia Scheidemann

Ja, für dich auch als erste Frage, als Einstieg, was bedeutet denn persönliches Schreiben für dich neben deinen medizinjournalistischen Tätigkeiten?

Silke Jäger

Ja, da könnte ich natürlich jetzt was ganz Positives sagen, zum Beispiel, dass ich schon als Jugendliche ganz viel geschrieben habe, einfach auch sozusagen, also nicht nur, also Tagebuch war für mich immer eher schwierig. Ich habe dann eher Gedichte, Lyrik versucht. Solche Sachen. Ich habe auch kleinere Texte da immer schon verfasst und so. Das wäre jetzt zum Beispiel der positive Dreh auf das Thema.

Im Moment ist es so, dass es für mich eher so eine sehr schwierige Frage ist, weil ich gerne mehr schreiben würde persönlich und merke, ich komme da aber nicht so richtig dazu. Und das, was ich anfangs, ist dann oft nicht so, da merkt man das dann auch an, dass ich da einfach unter Zeitnot bin. Und da bin ich selber dann nicht so zufrieden oft. Und dann merke ich aber, das fehlt mir dann zur Zufriedenheit. Also ich brauche auch ja einen Routinen, eigenständigen Bereich beim Schreiben. Für mich merke ich, damit ich auch wirklich, das hebt meine Zufriedenheit im Allgemeinen. Ja, und das fehlt mir halt gerade eben.

Claudia Scheidemann

Ja, aber ich glaube, das ist tatsächlich auch eine Schwierigkeit, wenn man sehr viel beruflich schreibt, sozusagen. Da dann auch noch mal zu schreiben im, im privaten Bereich. Also ich glaube, das ist uns auch nicht fremd, würde ich jetzt mal sagen, Michaela, oder?

Michaela Muschitz

Nein, kennen wir glaube ich alle, aber ich finde es halt auch für mich einen guten Ausgleich. Also für mich ist dann dieses ganz persönliche Schreiben, wo ich mich einfach auch mal auskotze über etwas, was mich jetzt gerade geärgert hat. Das ist so mein Ventil, dass ich dann im beruflichen Schreiben mich wieder auf das konzentrieren kann, was ich hier eigentlich sagen möchte.

Und also, ich kann das mit den Routinen verstehen. Ich war ja früher auch so einer ganz strikt gleich in der Früh. Mittlerweile ist es so, wenn das gleich in der Früh, wenn ich mir denke, eigentlich nein, brauche ich jetzt gerade nicht, aber irgendwann untertags passiert dann was und dann, dann ist das Bedürfnis zu schreiben gleich wieder ein ganz ein anderes und ein ganz ein großes. Und mittlerweile reichen mir manchmal auch 3 Minuten. Also ganz kurze Einheiten finde ich zunehmend spannend, vielleicht auch aufgrund der Routine. I don't know.

Silke Jäger

Ja, also ich glaube, das ist einfach auch, was man ja gemerkt hat an meiner Antwort, dass da auch Bewertungen natürlich dann ständig drüber laufen. Und das hat schon was damit zu tun, dass ich einfach ansonsten den Blick auf meine beruflichen Texte, die das sind, ich nenne die immer Funktionstexte. Und das ist auch gut, dass ich die so nenne und dass ich mit denen jetzt so umgehe, weil ich ganz am Anfang, als ich angefangen habe, als Journalistin zu arbeiten, habe ich so gemerkt, da geht so ein bisschen was durcheinander, da will ich dann halt auch irgendwie was von mir noch so, also dann will ich dann irgendwie noch so eine Zufriedenheit herstellen, die ich halt einfach von meinem persönlichen Schreiben her kenne.

Und das bin ich, aber da bin ich jetzt drüber weg. Und das erleichtert mir mein berufliches Schreiben sehr. Aber das führt halt dazu, dass ich halt jetzt diese Lücke spüre, weil ich muss aber ein bisschen gucken, persönliches Schreiben ist halt ein Weg sozusagen, um zu, also für Me-time. Es gibt aber auch noch andere, die mir auch wichtig sind, wie zum Beispiel sich körperlich zu betätigen regelmäßig oder auch selber zu lesen. Und dann kommt so ein bisschen so ein Konflikt dazu, wenn noch das Bad geputzt werden muss und alle die anderen Dinge, die halt so

Claudia Scheidemann

Der störrische Terrier auch noch Gassi gehen.

Silke Jäger

Ja, ja, die heißt ja bei mir, aber nicht so, die heißt ja Entspannungstherapeutin, denn das ist hört sich besser an.

Claudia Scheidemann

Spannend. Ja, ich hab das ja eben in der Vorstellung auch schon gesagt, du hast ja ganz viele Dinge schon in deinem beruflichen Leben gemacht und was ich so interessant finde, ist tatsächlich, dass quasi das geschriebene Wort in, in den ganz verschiedenen Facetten schon im schon irgendwie vorkam, jetzt vielleicht nicht bei der Ergotherapeutin. Magst du uns kurz erzählen, auch da magst du uns kurz erzählen, wie wie würdest du denn deinen Weg jetzt zum hin zum Medizinjournalismus beschreiben?

Silke Jäger

Ja, also ich hatte mal nach dem Abi hatte ich halt einfach so ein bisschen das Problem, dass mich der Journalismus schon damals interessiert hat, ich aber irgendwie nicht, wie ich hatte da eine andere Vorstellung davon, wie eine Journalistin sein muss. Und ich habe mich da selber nicht wiedererkannt. Deswegen habe ich auch erst mal den anderen Weg gewählt, den ich für mich auch sehr gut vorstellen konnte.

Das war halt eben, in einen Gesundheitsberuf zu gehen und einen helfenden Beruf zu gehen. Und da hat mich die Ergotherapie halt enorm fasziniert. Da habe ich das erst mal gemacht. Und da muss man natürlich dann auch schreiben. Also man muss Zeugnis ablegen gegenüber den Verordnern, den Ärzten, den Ärztinnen. Berichte schreiben und man muss natürlich auch in der Ausbildung muss man auch natürlich auch selber Fallberichte und so was verfassen.

Also das ist nicht ganz ohne Schreiben, aber das ist schon sehr anders als Schreiben als das, was man jetzt im Journalismus macht natürlich. Genau und ja, da wie ich dann letztendlich dann doch zum Journalismus gekommen bin, das hat ein paar Jahre gedauert. Paar Jahrzehnte, drei, so zwei, drei, aber mit vielen Zwischenstationen.

Aber es hat irgendwie so im Rückblick hat es so ein bisschen Sinn ergeben, dass man irgendwie, ich wollte dann irgendwann mehr mit Büchern zu tun haben und ganz raus auch aus diesem therapeutischen Setting. Und bin dann erstmal in eine Buchhandlung gegangen, habe dann Buchhändlerin gelernt und habe dann dort aber eine medizinische Abteilungen geleitet als Medizinbücher, naturwissenschaftliche Bücher. Und genau.

Und dann gab es eine Gelegenheit in einen Verlag zu gehen und da ein Volontariat noch zu machen. Und das war so ein Producing Verlag. Wir haben halt für größere Verlage Medizinbücher produziert. Und dann war ich wieder bei der Medizin und beim Wort. Und da habe ich dann das Lektorat gelernt. Da habe ich aber auch noch, so andere Arbeiten, die im Verlag wichtig sind, gelernt, weil das ein relativ kleines Unternehmen war. Da hat dann jeder so ein bisschen alles gemacht. Und das war gut, um so einen Rundumblick zu bekommen, auch was sind denn so, was ist denn so ein, was macht denn Verlagsarbeit auch aus, was ist da wichtig und so.

Ja, und dann habe ich mich, als ich mich selbstständig gemacht habe, auch erst mal sozusagen auf das Lektorat fokussiert und habe dann auch zum Beispiel für die Fach-, Fachbuchsparte von Thieme gearbeitet. Also für die Fachbuchsparte im Heilmittelbereich, also Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie und Podologie gehört da auch noch dazu. Das ist sozusagen das landläufige Fußpflege. Das sind so die Heilmittel-Berufe. Und genau deshalb habe ich dann erst mal Lektoratsarbeiten gemacht. Aber dann bin ich relativ schnell auch in die Fachjournalsparte gekommen und habe dann dort auch geschrieben.

Und das war tatsächlich auch auf Anfrage der Redaktion dort, ob ich nicht auch mal Texte schreiben möchte für Ergotherapie, und Physiotherapiezeitschriften. Und das habe ich eine ganze Weile gemacht und dann habe ich so gemerkt, ich brauche mal wieder einen neuen Blick auf die Medizin und auf das, was dort geleistet wird. Und habe dann gedacht, es wäre schön für die Allgemeinheit zu schreiben, also für allgemeines Publikum. Und habe dann so nach und nach so ein bisschen so die Fühler ausgestreckt und ja.

Zwischendurch habe ich noch Fortbildungen gemacht, also in evidenzbasierter Medizin, Recherche und so ein paar Grundlagen. Also es ist jetzt nicht so, dass ich da jetzt sozusagen eine Expertin für wäre, aber ich kann die Studien lesen und ich kann auch einigermaßen, also ich habe Mittel an der Hand, wie ich dann auch da zu einer Bewertung komme, was man mit, also wie das Design ist und so weiter. damit ich auch für meine Arbeit auswählen kann, welche Studien ich heranziehen will für die Belege. Ja, das ist immer so ein bisschen so ein heikle Sache, weil man könnte letztlich aus dem Bauch heraus irgendwas schreiben und sich danach, danach die Belege für das, was man geschrieben hat, zusammensuchen. Das ist aber nicht gemeint. Genau.

Claudia Scheidemann

Das ist noch eine wichtige, wichtige Unterscheidung, dass man eben evidenzbasiert nicht genau wie du sagst, sondern erst nach der Evidenz zu gucken und dann anfängt zu schreiben.

Silke Jäger

Genau so rum muss man es machen. Also und dann hat man unter Umständen Schwierigkeiten, einen roten Faden zu machen für seinen Text. Also das ist wirklich nicht so ganz leicht. da die verschiedenen Bedürfnisse oder Ansprüche, die an einen Text gestellt werden, halt eben auch dann zu bedienen. Also das finde ich wirklich eine Herausforderung im Medizinjournalismus, die ist auch, die macht das Ganze sehr spannend und wirklich immer total interessant.

Und man lernt ja auch ständig total interessante, neue, wichtige Sachen. Aber sozusagen daraus Texte zu machen, das ist nicht so ganz trivial. Dann merke ich zum Beispiel, wenn ich ein Interview führe, was so insgesamt Journalismus als relativ aufwendig auch immer angesehen wird, weil dann natürlich noch transkribiert werden muss und weil man, weil Menschen meistens mehr sprechen, als man hinterher dann aufs Papier bekommt. Ja, dann merke ich so auch, Interviews eigentlich leichter vielleicht für mich zu machen, ja, im Vergleich zu dem, was sonst Texte so erfordern.

Claudia Scheidemann

Genau, also man kann deine Texte auch zum im Gesundheitsbereich, aber auch zu anderen Themen bei Krautreporter und Riffreporter finden. Und da ist es ja auch immer, wie du sagst, es ist ja ein Schreiben für ein Laienpublikum. Und das finde ich immer, also ich habe ja früher auch mal medizinische Trainings gemacht, habe ich immer gesagt, ich habe BWLern Medizin beigebracht und das ist tatsächlich, finde ich, ganz schwierig, nicht zu sehr zu vereinfachen. Vereinfachung geht immer, klar. Aber dass es keine Verfälschung gibt, finde ich im medizinischen Bereich gerade, wenn's um Studieninterpretation vor allen Dingen auch sowas geht. Und evidenzbasiert ist wirklich, ja ist eine Herausforderung.

Silke Jäger

Ist total ne Herausforderung und es ist auch nicht so, dass ich sagen würde, das gelingt mir immer und ständig. Also da, ich habe da einen sehr kritischen Blick drauf. Ich sehe aber auch, dass das ein, da gibt es einfach Abwägungs, man muss abwägen. Also wenn man es wirklich so ganz genau machen würde im Sinne von, dass dann das gute Gesundheitsinformationen wären, dann hat man tatsächlich auch andere Probleme, die in der Redaktion wieder ...

Also das ist immer ein bisschen schwierig, das dann auch unterhaltsam zu schreiben und so, dass das dann auch gerne gelesen wird. Du weißt, da muss man immer abwägen. Und dann kommt am Ende halt etwas heraus, das würde man vielleicht am nächsten Tag anders entscheiden. Ja, das durchläuft dann ja immer noch mal ein Redaktionsprozess. Das heißt, da wird ja dann auch immer noch, wenn noch immer andere Maßstäbe angelegt, wie dann der Text dann am Ende auch aussehen soll.

Deswegen muss man wirklich ganz klar unterscheiden, das ist keine Gesundheitsinformation, die einen als Patientin befähigt, hinterher eine informierte Entscheidung zu treffen. Aber mein Anspruch ist sozusagen, in meinen Texten aber auf diese Texte dann auch wirklich hin zu verweisen, dass Leute, die wirklich sich informieren wollen und daraus eine Entscheidung ableiten möchten, dann über die weiterführenden Links entsprechende Texte finden, wenn sie das nicht direkt in meinem Text finden. Genau. Also das ist sozusagen der Kompromiss, den ich da mache.

Claudia Scheidemann

Ja, du hattest hast ja gerade ein aktuelles Buchprojekt abgeschlossen, einen Gesundheitsratgeber für Frauen ab 50. Fit und gesund für Frauen ab 50 ist der Titel. Wie bist, wie bist du denn da vorgegangen, was ist da für dich wichtig für den Inhalt gewesen?

Silke Jäger

Ja, also wir hatten, das ist ja erschienen bei der Verbraucherzentrale, das heißt, so ein Buch entsteht ja immer in einem Team. Und da war das auch so, dass wir halt im Vorfeld überlegt haben, gemeinsam, was, was ist eigentlich so, was sind da für wichtige Sachen. Es geht ja um Prävention. Also es geht jetzt nicht primär darum, sozusagen Gesundheitsprobleme einer Lösung vorzustellen. Da kommt, die kommen auch in dem Buch vor. Es geht auch um Gesundheitsprobleme, weil man es ja nicht immer ganz genau trennen kann. Und natürlich ist die Motivation, sich mit Gesundheit zu beschäftigen, in der Regel höher, wenn sie halt nicht mehr so supi vorhanden ist.

Wenn es einem gut geht, leider, ist es so ein bisschen im Hintergrund. Ja, und so ist halt so ein bisschen das Buch, so ein so, so ein Vermittler, vielleicht auch zwischen diesen die in der Medizin ja relativ stark getrennt sind, diese Ansätze Prävention und Behandlung -ist so ein bisschen so ein Vermittler zwischen diesen diesen Ansätzen.

Genau und das war so erst mal das erste, also erst mal zu überlegen, was sollen die Leute denn für einen Nutzen haben, die das dann in die Hand nehmen. Und da ist schon der Schwerpunkt auf Prävention. Und dann ist einfach die Frage, okay, mit welchen Themen, Gesundheitsthemen sind denn Frauen so konfrontiert dann ab der Lebensmitte. Und da gibt es halt einfach das große

Thema Wechseljahre. Und das zieht dann natürlich dann weitere nach sich. Also Knochengesundheit, Gehirngesundheit, ja psychische Gesundheit sind so so ein paar Stichworte. Und dann ist natürlich das, was man halt auch ganz allgemein als Präventionsfelder hat, ist natürlich Bewegung und Ernährung. Und so hat und so hat sich das dann letztlich ergeben mit den Themen, die dort behandelt werden, ja.

Michaela Muschitz

Ich finde es ja immer wieder erschreckend. Ich meine, ich bin ja selber 50 plus. Und wie ich mein Buch 'Neubeginn Wechseljahre' geschrieben hab, fand ich das so erschreckend, wie viele Frauen erstens mal ganz, ganz schlecht informiert sind, was denn mit ihrem Körper passiert, wenn sie jetzt in diese Wechseljahre kommen. Viele schieben das wirklich so vor sich her, so dieses 'Ja, darum kümmerge ich mich dann, wenn ich alt bin'. Dass das aber de facto mit 35 die Hormone anfangen, sich schon zu verändern und sinken, das ist für viele so ein 'Nein, nein, nein, das betrifft mich noch nicht, das betrifft mich noch nicht'.

Und ich, darum finde ich dieses Buch, das du da jetzt geschrieben hast, und ich habe vorher auch reingeschaut, so extrem wichtig, weil, und ich glaube, ganz am Anfang schreibst du etwas, es ist so extrem wichtig, dass wir einfach wissen, was mit unserem Körper passiert, damit wir dann qualifiziert auch Ärzten ein Stück weit auf die Füße steigen können und sagen, ich, ich hab das aber und ich will, dass wir da jetzt genauer hinschauen. Weil wir einfach ganz, ganz viele Dinge, gerade wir Frauen, ja dazu neigen, dass wir dann sagen: 'Ja, ja, es ist halt so.'

Also, ich habe ein Interview mit einer, mit einer Kardiologin gehört, die gesagt hat, die, die auch als Notärztin fährt und die kam zu einem -Weihnachtsfeiertage, die kam in eine Familie, wo es einer Frau ganz, ganz schlecht ging und eigentlich nur die Verwandten angerufen haben, weil sie irgendwie so komisch war. Und de facto hatte die einen Herzinfarkt. Und ihr, also von der Patientin, ihr denkt, ja, aber ich kann jetzt nicht mitfahren, ich muss ja noch das Weihnachtsessen fertigkochen.

Und also diese Kardiologin hat das da so wunderbar auf den Punkt gebracht, wir Frauen sind so damit beschäftigt, dass es rundherum allen gut geht, dass wir so sehr auf uns selber vergessen. Und gerade Herzgeschichten sind nun mal gerade bei uns Frauen extrem gefährlich und die häufigste Todesursache. [So ist es.] ...weil wir es einfach nicht, weil wir es nicht wahrhaben wollen und weil wir nach den Symptomen suchen, die man klassischerweise von Männern kennt. Nur bei uns sind es leider andere Symptome. Bei uns ist es die Übelkeit, bei uns ist es sind die Rückenschmerzen und nicht das Klassische strahlt in den Arm aus. Ja.

Und darum ist so wichtig, dass wir einfach wissen, worauf müssen wir achten, damit wir dann auch entsprechend einfordern können, dass nun mal auch entsprechende Untersuchungen gemacht werden. Und darum finde ich gerade dein Buch, um bei unserem Podcast-Titel zu bleiben, so couragiert, dass du Frauen da so dezidiert darauf hinweist. Ja, weil wenn wir uns, wenn wir nicht wissen, worauf wir achten müssen, dann können wir auch nicht zu den Ärzten sagen, bitte schön, das das untersuchen wir jetzt, weil wir nun mal leider so ein bisschen auch abgetan werden.

Silke Jäger

Ja, es ist also das der das Leid der Frauen in der Medizingeschichte ist ein, das ist ein mehrbändiges Meter-Werk, ja so, das nimmt Meter im Regal ein. Das hat ganz viele, also da gibt es ganz viele Gründe dafür, warum jetzt, also warum Frauen sich jetzt dann damit auch schwerer tun, möglicherweise. Wobei es halt auch immer so die Frage ist, also Männer haben ja, haben ja auch Schwierigkeiten mit der Präventionsmedizin vor allen Dingen.

Sind Frauen eigentlich noch tausendmal besser bei diesen ganzen Präventionsthemen, also auf die Gesundheit auch zu achten. Und das möglichst lange zu erhalten, weil es ja, weil es ja bei Gesundheit für Frauen ja immer nicht nur eine Folge für sie selbst hat, wenn die, wenn die in Mitleidenschaft gezogen ist, sondern dann eben auch für alle anderen, möglicherweise für die Kinder, für pflegende, für pflegebedürftige Angehörige. Ja, soll auch Männer geben, die abhängig sind davon, dass Frauen ihnen unbedingt ein Essen kochen. Habe ich schon mal gehört.

Michaela Muschitz

Gerüchteweise kommt einem so etwas zu Ohren? Ja, ja.

Silke Jäger

Das sind ja auch alles Gründe, warum sie auch wirklich auf ihre Gesundheit von sich heraus wirklich auch intuitiv noch mal anders gucken als Männer. Und natürlich auch, weil ja der Frauenkörper auch ein ganz anderes Thema mit Gesundheit hat. Weil es halt ja eben nicht so eine lineare Kurve ist und linear, so eine Linie, die zum Beispiel, ne, wo man halt sagen kann, ah, heute geht es mir so, in 3 Wochen wird es mir genauso gehen. Das ist ja nicht, das ist ja nicht das Erleben von Frauen. Das ist möglicherweise mehr von Männern, von Frauen ist es ganz anders. Und das lernen ja schon dann spätestens mit dem Eintritt in die Pubertät.

Und ich denke, das ist halt dieses Zyklische, dieses immer auch in Phasen. Es gibt halt Phasen für alles. Das ist sehr eingetrieben. Und das ist, glaube ich, auch etwas, was letztendlich ihnen auch zugute kommt bei dem Thema Gesundheit. Aber das stimmt, die eigenen Bedürfnisse, das ist halt anerzogen, werden halt gerne zurückgestellt.

Und das können wir, glaube ich, alle bestätigen, auch wenn wir da noch so bewusst drüber nachdenken, dass uns das im Alltag enorm schwerfällt, das dann auch mal umzusetzen. Ja, also wir haben dann mit Zuschreibungen natürlich stark zu tun, des Umfelds, wenn wir das tun, von du bist egoistisch, du bist hysterisch, du bist, ja, übertreibst oder so. Ja, das ist also. Da werden einem natürlich auch richtige Steine in den Weg gelegt. Die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen ist aber trotzdem, das färbt darauf natürlich dann ab.

Also dass man dann auch Schwierigkeiten bekommt, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Und mir geht es halt auch darum, das gelingt mir ja leichter, meine eigenen, meinen Körper auch oder körperliche Phänomene wahrzunehmen, wenn ich sie auch benennen kann, wenn ich auch Dinge voneinander unterscheiden kann, dann ist es einfacher, das eben auch zu kommunizieren nach außen. Und das ist halt einfach eine wichtige Voraussetzung dafür, dass wir auch dann im Sprechzimmer sprechfähig sind.

Claudia Scheidemann

Ja, genau. und ich glaube auch, was du eben angesprochen hast, dieses zyklische, ich also ich kenne es von mir selber, dieses dann reinzwingen wollen in was Lineares, reinzwingen, dass ich jeden Tag gleich leistungsfähig bin, jeden Tag gleich abliefern kann sozusagen. Und, und ich glaube, da ist so der erste Punkt, darüber zu reden, um eben auch 'ne 'ne größere Akzeptanz darüber dafür zu finden. weil dann andere vielleicht auch sagen, ach ja, mir geht es ja eigentlich auch genauso, ich tu nur so, als wäre es anders.

Und ich glaube, je mehr man auch, auch je mehr so Bücher wie deins da sind, je mehr man informiert ist, nee, das schaffst du gar nicht. Das ist zu viel verlangt im Grunde, dieses immer wieder gleich und super und jeden Tag gebe ich 120%. Gute Idee. Also, dass das, glaube ich, da ist so dieses informiert sein und auch da in die Selbstverantwortung zu gehen und zu sagen, ich informiere mich überhaupt erst mal.

Also, ich muss zugeben, ich habe im, im hohen Alter erst wirklich auch über die verschiedenen Stadien des Menstruationszyklus gelernt, was das tatsächlich für Auswirkungen hat. Da war ich quasi schon durch mit dem Thema. Also, ich hoffe da auch wirklich eben Informationen und Dinge, die auch viel leichter zugänglich sind als früher, dass sich das mal ändert, weil wenn ich so an meine Familie zurückdenke, meine Mutter war nie ausgeruht, niemals.

Also das war also Ostern und Weihnachten zusammen wäre das gewesen. Also das war immer erschöpft, immer angestrengt und immer zu viel gemacht im Grunde, weil es musste ja alles irgendwie laufen und sie war ja nur Hausfrau. Also das finde ich ja auch noch so dieses, diese diese Geschichten, die da so erzählt werden. Und ich fand das so spannend, was du vorhin gesagt hast. Journalistin und du hattest eine Vorstellung, wie sie sein muss und du hast dich da drin nicht gefunden.

Und und das ist ja auch dieses, also da sind wir jetzt beim Erzählen über sich selber, erzählen über, wie funktioniert das eigene Leben. Und ich glaube, dass wenn man andere, andere, wenn man überhaupt erst mal Informationen hat und benennen kann, dass das schon mal ein Anfang ist, um das auch anders zu erzählen, denke ich mir, hoffe ich.

Silke Jäger

Ja, das ist natürlich, es zieht sich vielleicht auch so ein bisschen durch. Also dieses, wie lerne ich denn eigentlich, also etwas über mich, oder was ist passiert eigentlich, wenn ich etwas über mich lerne, wie ich dann auch die Welt sozusagen wahrnehme. Ja, also wie kann ich denn möglicherweise selbstbewusster dann auch damit umgehen, wie ich dann jetzt sozusagen an die Sache rangehe.

Also ich habe mir früher immer gedacht, okay, ich hatte das Bild, Journalistinnen sind gleichzusetzen mit Investigativ-Journalismus. Also ich habe mir dann gedacht, okay, das ist ja auch die originäre Aufgabe des Journalismus, ist ja, Dinge aufzuschreiben, von denen andere Leute nicht wollen, dass man sie aufschreibt. Ja, also das ist ja, sonst wäre es PR.

Ja, das ist ja schon auch ein wichtiger Teil oder wichtige Aufgabe des Journalismus. Aber es gibt natürlich so jetzt im Medizinjournalismus gibt es natürlich auch solche Themen, ja, wo Leute, wo man investigativ arbeiten muss. Aber ich habe natürlich auch noch andere Möglichkeiten,

mich zu positionieren und ich habe eine, ich habe eine große Sympathie für diese Investigativthemen. Ich wäre das total gerne geworden, ja, ich wäre total gerne zu jemand geworden, der Sachen aufdeckt, von denen andere Leute nicht wollen, dass die aufgedeckt werden.

Aber das hat jetzt sozusagen, das passt überhaupt nicht zu meinen Lebensumständen. Und es passt halt auch schwierig zum freiberuflich arbeiten, weil es tatsächlich dann ja auch rechtlich, muss man schon gut eingebunden sein, ja, dass man dann auch das machen kann. Und man macht das auch nicht alleine in der Regel, sondern das macht man eigentlich in einem Team. Und dann ist sozusagen dieser Weg hat andere Voraussetzungen.

Und ich kann halt mit den Lebensumständen, in denen ich bin, und mit dem Blick, mit den ich auch durch meinen durch meinen Ergotherapie-Prägung habe auf Medizinthemen, kann ich halt auch einen anderen Mehrwert schaffen für für die Leserinnen, weil das, das habe ich schon gemerkt, dass dieses, was ich gelernt habe in der Ergotherapie, also wirklich zu gucken, was sind denn für Ressourcen da? Was habe ich denn? Ich habe jetzt vielleicht einen Schlaganfall und kann nur noch einen Arm benutzen oder nur eine Hand benutzen. Aber das heißt, die andere ist ja noch da. Ich kann mit der Hand ja trotzdem weiterarbeiten.

Und was kann ich denn mit der Hand machen, um sozusagen eine Hürde, die ich da durch meine Erkrankung habe, auch wieder ein bisschen zu lindern? Ja, das ist halt auch ein Perspektivwechsel dafür nötig. Und gleichzeitig ist es auch so, dass es zum Beispiel, wenn ich jetzt daran denke, dass ich eine Funktion, die ich möglicherweise verloren habe durch eine Krankheit, wie jetzt zum Beispiel, ich kann jetzt mit rechts nicht mehr mein Wasserglas heben, ja, dann kann es vielleicht gerade für den Körper ein total wichtiger Impuls sein, nicht nur einfach diese Bewegung zu üben, wie greife ich denn nach einem Gegenstand, der mir möglicherweise gar nichts bedeutet, wie zum Beispiel irgendwie so ein Holzstab.

Ja, es ist ja oft so, was man sich vorstellt über mit Üben, ja, etwas immer wieder üben. Wie greife ich danach, dann dann ist das ja eine andere Qualität, als wenn ich mein Wasserglas versuche zu heben mit der mit der Hand, die ich nicht mehr gut benutzen kann.

Dann hat es einen ganz anderen Lernimpuls. Und das ist eigentlich für die also neurologisch. ist das einfach ein ganz anderer Wert und das erhöht die Chancen, dass sich sozusagen auch wieder Funktionen entwickeln können, die verloren gegangen sind. Ja, weil das Gehirn ja in der Lage ist, halt auch wieder Umwege zu bauen und etwas wieder zu reparieren von sich aus.

Also dieses, diese Prägung, die ich da habe durch meinen Beruf, die wende ich auch halt eben auf ganz insgesamt auf Protagonisten an, mit denen ich spreche oder auf Themen, die ich so erfahre, über die ich recherchiere. Das ist halt irgendwie ressourcenorientierter und ich gucke eher so, welche Möglichkeiten habe ich denn mit dem, was jetzt da ist. Das glaube ich merkt man schon ein bisschen, oder ich hoffe es.

Claudia Scheidemann

Na ja, aber das ist ja dann auch da, sind wir ja auch wieder an dem, was macht es denn im echten Leben sozusagen anwendbar oder wie kann ich, man das kennt, kennen wahrscheinlich auch alle, man weiß genau, was man eigentlich tun müsste. Jetzt wären wir beim Thema Prophylaxe, aber was muss denn im Hirn passieren, welche Geschichte kann ich mir erzählen,

damit mich das motiviert? Und ganz oft ist ja dieses Prophylaxe, achtet darauf, dass es nicht schlimmer wird.

Silke Jäger

Ja.

Claudia Scheidemann

Erkrankt und dann ist also Angst, finde ich, ist irgendwie nicht so der Supermotivator.

Silke Jäger

Nee. Das lähmt irgendwie so ein bisschen, ne, wenn man dann so ein bisschen ängstlich wie das Kaninchen auf die Schlange guckt, ne, dann also das ist ja auch eine ganz normale, also Angst erzeugt halt bestimmte physiologische Reaktionen und natürlich kann sie auch so ein Fluchtreflex natürlich machen aus der Situation raus zu wollen, also ist natürlich schon Bewegung da, aber dann ist die Situation natürlich nicht mehr, also dann, dann arbeitet man da eigentlich nicht mehr dran, ne, an dem, was gerade da ist und dann kann er leider nicht aus seinem Leben komplett immer abhauen, auch wenn man sich das wünscht, so manchmal.

Claudia Scheidemann

Ja, also ich werde auch gerade dran denken, das war ja in einem deiner Artikel darüber, wie erzählen wir die Klimakatastrophe und wie, wie kommen wir wieder da raus, einen ganz wunderbaren Einstieg in den Artikel eben mit genau mal das transparent zu machen, wie oft im Journalismus, aber auch an anderen Stellen, mach erst mal Angst.

Und dann kommt das und ich hab jetzt aber die Lösung, haha. Also das ist ja in der in der Werbung ist das ja ganz oft, also es wird irgendwo Angst erzeugt, du willst doch nicht, dass dir das und das passiert, guck mal, kauf das und dann und und das ist, glaube ich, so ein so ein ganz natürlich Angst hilft erst mal zu fokussieren, aber kann eben dann auch in die in die Hilflosigkeit umkippen, wenn man, wenn einem das Problem viel zu groß vorkommt.

Silke Jäger

Ja, man braucht sozusagen ja schon auch dieses, also man das in kleinere Schritte zu unterteilen ist, glaube ich, wirklich eine gute Idee, dass man auch wirklich von sich aus, von der jetzigen Situation aus guckt, OK, was ist für mich als nächstes dran. Und nicht.. also es ist auch gut, ein langfristiges Ziel zu haben. Aber das ist ja eher, wenn es positiv besetzt ist, dann hat es ja ne ganz andere Kraft, als wenn man jetzt sozusagen dauernd im Kopf hat, da will ich nicht hin. Natürlich gucke ich dann dahin, wo ich nicht hin will, noch mal dreimal mehr.

Das hat man ja schon in der Fahrschule gelernt. Wenn du geradeaus fahren willst, dann darfst du nicht links gucken. Also sonst fährst du dann lenkst du nach links. Ist ja klar. Mhm. Ja. Da muss man schon so ein bisschen sich, also immer mal wieder auch selber mal innehalten und mal fragen. Gucke ich noch auf das Richtige? Habe ich noch das richtige Bild vor Augen? Ist noch der richtige sozusagen Horizontabschnitt in meinem Blick? Und dann kann ich auch wieder sozusagen vor die Füße schauen und gucken, okay, was ist jetzt als Nächstes dran?

Und das ist natürlich dann oft was Konkretes. Das ist halt oft was, was man halt halt auch eben dann überprüfen kann später: Habe ich das erreicht? Das ist ja auch dann wieder eine neue Motivation. Und so würde man jetzt zum Beispiel auch nicht nur eine Therapie aufbauen, sondern also, dass man kurzfristige Ziele formuliert und die möglichst so formuliert, dass man sie auch überprüfen kann, ob man die auch erreicht hat, um dann den nächsten Schritt zu machen.

So ja, also und das ist halt jetzt bei so einem Thema wie bei der Klimakatastrophe natürlich enorm schwer, weil die natürlich wahnsinnig Angst macht. Da brauche ich sonst, da brauche ich eigentlich auch nicht groß mich anstrengen, um die Angst. Also die macht einfach ganz viele sehr, sehr unangenehme Gefühle. Das ist liegt in ihrer Natur. Und da ist es halt enorm wichtig, halt auch zu gucken, wie kann ich denn sozusagen in dieser mit dieser Zukunftsaussicht, wenn ich mir die vor Augen führe, wie kann ich denn trotzdem handlungsfähig bleiben?

Das ist nicht nur sozusagen für Klimaschutzmaßnahmen enorm wichtig, sondern es ist halt ja auch für unsere psychische Gesundheit enorm wichtig. Dass wir halt wirklich versuchen, das eher in kleine Handlungsziele zu übersetzen. Was ist denn nötig, sozusagen, um das zu erhalten, was wir haben?

Michaela Muschitz

Du arbeitest ja auch mit der Heldinnenreise, also gerade um so diese diese Klimasachen zu zu schreiben. Und wir hatten ja auch schon eine andere Journalistin, die sich auch damit befasst. Aber wie nutzt du die Heldinnenreise oder was fasziniert dich oder begeistert oder lehnt du ab? Eben ist ja auch das ganze Spektrum. Warum arbeitest du mit der Heldinnenreise in diesem oder Heldenreise, ich nenne sie immer Heldinnenreise. Gerade wenn es um solche Themen geht.

Silke Jäger

Ja, also ich finde halt, dass es, also ich finde das sehr faszinierend, dieses Konzept in Bezug halt eben auch auf diese Problematik Klimakatastrophe, weil es allen total klar ist, dass wir halt keine Hollywood-Helden uns bestellen können dafür, die dann die Sache da in Ordnung bringen. Das wird halt nicht so kommen.

Und wir sind aber enorm geprägt von diesem Bild, was Hollywood ja sehr liebt, dass sozusagen ja auch ein Einzelkämpfer mit männlichen Attributen wird uns halt irgendwie aus dem Schlamassel befreien und dabei ganz viele Opfer für sich aufnehmen. Und da muss man ja jetzt nicht lange drüber nachdenken, um halt rauszufinden, dass das halt so jetzt nicht kommen wird, sondern dass wir ja alle gefragt sind

Und natürlich gibt es ja immer diesen Streit, ja, wer hat die größte Handlungsmacht? Und das hat nicht jeder Einzelne von uns. Wir haben ja nur relativ begrenzten Handlungsspielraum, jeder von uns. Aber das bedeutet ja nicht, dass der nicht, also dass der nicht zählt. Ich glaube halt, dass es schwierig ist, mit diesem Entweder-Oder-Mindset an solche Probleme zu gehen, sondern da braucht man wirklich dieses Bewusstsein dafür, dass jedes Bisschen zählt.

Und das ist halt eben auch bei der Heldinnenreise ja so, dass das Heldenhafte darin liegt, sozusagen sich Hilfe zu organisieren. Und möglicherweise braucht es auch jemanden, der so ein

bisschen so einen Überblick über die das hat, was an Hilfe nötig ist, aber möglicherweise auch nicht, sondern es ergibt sich aus der Zusammenarbeit von vielen.

Und es ist so ein bisschen das, das habe ich jetzt letztlich irgendwie mir erst noch mal, hatte ich bin ich dem begegnet, der diesem, wie ja Magie so Zusammenarbeit ja auch, so wie eine Gemeinschaft ja auch entsteht, ist ja so ein bisschen, dass man halt ja auch nicht unbedingt eine vorgefertigte Meinung hat oder ein vorgefertigtes Ziel, auf das man dann versucht, alle einzuschwören, sondern dass man zusammenkommt und sich überlegt, okay, was brauchen wir denn, damit es uns allen gut geht?

Und das ist so ein bisschen abstrakt, weil es natürlich im normalen Leben gibt es ja kaum noch diese, das ist in der Lebenswirklichkeit ja kaum noch so verankert. Ich habe da so ein Bild vor Augen, eine Dorfgemeinschaft, die halt, was weiß ich, eine Allmende halt, diese Allmende Idee, dass man halt, was weiß ich, alles zusammenwirft und dann teilt, teilt man es. Das haben wir ja jetzt in unserer, in unserer westlichen Kultur so eigentlich nicht mehr. Gibt es halt in der Form von Genossenschaften, gibt es das halt noch. Deswegen bin ich ja eigentlich ein großer Fan auch von genossenschaftlichen Zusammenarbeiten.

Aber natürlich ist es auch nicht problemlos. Es gibt ja dann auch immer wieder Konflikte, die man auch aushandeln muss. Und bei der Heldinnenreise findet es ja auch einen Platz. Also wie geht man mit Konflikten um? Wie kann man das überwinden? Und das ist halt schon eher dieses Naja, wenn man das so will, das heißt jetzt auch Heldinnenreise ist eigentlich ein bisschen irreführend, weil es ist ja nicht so, dass dann nur Frauen die Helden sind.

Sondern es geht halt wirklich eher um diese Qualität des Zusammenarbeitens. Aber vielleicht Frauen durch ihre Sozialisation oder einfach durch ihre körperlichen Themen, da auch noch mal einen anderen Blick drauf, weil sie wissen, also jetzt, wenn wir Kinder kriegen, wir werden die nicht, wenn wir die alleine großziehen müssen, dann ist die Situation ziemlich prekär in der Regel. Und wir wissen schon, dass es uns hilft, wenn wir auch zusammenhalten.

Claudia Scheidemann

Und ich glaub, das ist auch wirklich so der der ganz große Unterschied, was du eben sagtest. Dieses die Stärke besteht nicht da drin, ich bin der Held und mach das jetzt, zieh das alleine durch, flieg auf den Asteroiden und opfer mich da. Sondern es ist wirklich dieses, ich weiß, wer was kann und ich weiß auch, was ich nicht kann und ich weiß, in der Gruppe kriegt man das dann hin.

Und ich glaube, was du sagst, dass das nicht mehr so unsere Lebenserfahrung ist im Allgemeinen, es ist so, so, so, so ein, sag ich jetzt mal, Systemding. Und das, wenn wir schaffen, das zu überwinden, das ist eben dieses, ich organisiere in Gruppen. Du hattest auch unten im Artikel die Gemeinschaft der Gemeinschaften. Das fand ich, hat mich total angesprochen. Und ich glaube, dass wenn wir anfangen, ganz, ganz kleine Dinge und wenn es ist, man organisiert irgendwas, wo dann gemeinsam ein Ziel rauskommt, dass wir solche Erfahrungen schaffen müssen oder zumindest sonst Geschichten erzählen. In denen eben es nicht die klassische Heldenreise ist, sondern Geschichten erst mal erzählen, die eine ja Stellvertretererfahrung sozusagen möglich machen.

Dass eben ja, dass eben Gemeinschaft was Positives ist bei allen Reibungspunkten, die vielleicht auftreten. Und ich finde, es ist halt wirklich, also das ist einmal dieses ganz große Thema, aber für mich hat das auch so Implikationen fürs eigene Leben tatsächlich.

Also eben zu sagen, na ja, wenn ich wirklich was erreichen will, wäre es vielleicht besser, sich mich mit anderen Leuten zusammenzuschließen. Zum Beispiel einen Podcast nicht alleine zu machen, sondern mit jemandem zweiten. Also das klingt erstmal so, ja ja klar, kann man das zu zweit machen, aber andererseits muss ich auch sagen. Idee war da, aber die Vorstellung alleine, nee, das schaffe ich ja alles gar nicht. Und sich darüber klar zu werden, dass das auch im normalen Leben gut funktionieren kann und eben, dass das Geschichten sind, die wir, die wir dann erzählen.

Weil und eine Sache, da wird es noch mal ganz konkret, finde ich. Wir hatten im Vorgespräch eben, hattest du was erwähnt, dass es ein, dass es Studien gibt, dass es ein, das will ich unbedingt noch unterbringen. Auswirkungen auf die Lebenserwartung tatsächlich hat, welche Geschichten wir uns übers Altern erzählen. Und da sind wir auch wieder beim Schreiben tatsächlich, finde ich, wie schreibe ich denn, wie schreibe ich, kann ich mich aus einer schwierigen Situation rausschreiben oder was, wie erschreibe ich mir eine Zukunft, was habe ich denn da für Ideen? Also das fand ich, kannst du da noch ein bisschen was erzählen?

Silke Jäger

Also genau, das mit dem, ne, das das einfach diese sich bewusst zu machen, dass vieles, was man dass man einen Beitrag zu etwas leistet, aber das ist sozusagen, dass das an sich einen Wert hat, dieser Beitrag, auch wenn man jetzt, es ist ein anderer Blick. Also ich unterscheide zwischen ergebnisorientiertem Denken und prozessorientiertem Denken.

Ja, natürlich möchte ich am Ende einen Text haben oder ich möchte am Ende ein Buch haben, aber ich weiß, ich kann oder einen Podcast, aber ich weiß, es ist wichtig, was ich mache und das reicht halt. Das ist aber nicht das Ganze. Ich bin Teil eines Ganzen. Und wenn ich jetzt so zum Beispiel, also Altern ist ja ein Riesenthema für die, für die Leute im Zusammenhang mit Gesundheit. Also ich will nur mal diese Longevity Hype, dass Menschen sich im Hier und Jetzt enorm darauf einschwören, dass sie möglichst lange gesund leben möchten.

Und dann, wenn man das jetzt mal anschaut, was das dann bedeutet im Alltag, was ich so gelesen habe, was Menschen dafür machen, ja, von morgens um fünf aufstehen bis zu, also dieses und jenes nicht mehr essen, bis zu so und so viel Schritte am Tag, so und so viel Kraftübungen und so weiter. Und jedes für sich würde man sagen, okay, ja, das ist gesund.

Also ja, macht es. Also iss nicht so viele tierische Produkte. Beweg dich jeden Tag. Mach jeden Tag Ausdauer. 7.000 Schritte übrigens, nicht 10.000. Ist wissenschaftlich bewiesen. Nur mal so am Rande. Ja, mach Krafttraining die Woche. Die WHO hat dazu auch Empfehlungen rausgegeben, wie viele Bewegungseinheiten, mit welcher Qualität Leute pro Woche machen sollen. Das sind alles gute Sachen, macht das.

Wenn man das aber zusammen nimmt und sich das mal anschaut, was es bedeutet, wenn man sein gesamtes Leben nur auf dieses Ziel ausrichtet und sich sozusagen motiviert mit der Vorstellung, ich habe dann sozusagen, ich sterbe dann nicht früher, als ich müsste. Ich kann

dann möglichst lange leben. Das ist halt immer so die Frage, wo ist denn eigentlich dann die Lebensqualität und was ist das eigentlich für mich?

Claudia Scheidemann

Das klingt tatsächlich ein bisschen einsam, finde ich.

Silke Jäger

Ja, das auch. Finde ich auch.

Claudia Scheidemann

Also, das ist auch dieses. Ja, und wie du sagst, das hat dann ja nicht mehr viel mit Lebensqualität zu tun.

Silke Jäger

Also die Lebensqualität sozusagen, wenn ich alles takte und alles sozusagen bewusst und mich nicht mehr auch mal auf einen Fluss einlasse, den ich vielleicht nicht selbst kontrolliere, ja, also dann habe ich möglicherweise... Also möglicherweise ist das ein schönes Leben für die Leute, die das machen. Kann ich jetzt nichts zu sagen, weil ich kann es ja nur von außen sehen.

Aber es ist halt für mich, wäre das, wäre jetzt wirklich die Frage, wo bleibt denn das, was das Leben ja auch ausmacht, ist ja auch unvorhergesehen. Es ist ja auch Zusammenkommen mit anderen und dann entsteht irgendwas Ungeplantes, aber man ... etwas, was man sich vorher alleine nicht vorstellen kann. Aber was sozusagen zusammen mit anderen sich viel schöner anfühlt, als wenn ich alleine irgendwie darüber nachgedacht hätte, dass ich das vielleicht mal mache und mir das dann alles genau geplant hätte. Es ist eine andere Qualität, die dann am Werk ist.

Und wenn ich sozusagen alles ausrichte auf ein Ziel, dann kann das möglicherweise auch nach hinten losgehen. Vor allen Dingen es ist so, es sind so viele Faktoren, die eine Rolle spielen wie ich altere. Also das hat von den Genen bis zu den Umwelterfahrungen, das sind hochkomplex. Niemand kennt im Moment diese Formel, kennt die Formel dafür. Und diese Versuche sind in meinen Augen ein bisschen, also sie sind halt sehr kopflastig. Sie sind halt als Kopfgeburten so.

Und deine Frage war ja aber, wenn ich mir sozusagen, was macht das denn, wenn ich mir sozusagen, was ich vom Alter erwarte? Also ich habe immer so ein bisschen das Gefühl, dass da sehr viel Angst auch drin steckt, ja, weil es sehr stark mit Verlust assoziiert ist. Also es gehen Fähigkeiten verloren, es gehen dann auch Spielräume verloren, ja, ich kann dann möglicherweise nicht mehr ohne Schmerzen die Treppe bewältigen und so was. Das sind ja alles keine ausgedachten Dinge, sondern das passiert ja wirklich, ja, wenn ich älter werde, dann kann das ja wirklich passieren.

Ist halt jetzt nur die Frage, wie viel hilft mir das sozusagen in meinem Hier und Jetzt. Und das Hier und Jetzt ist ja nicht unbedeutend für das, was später passiert. Und da gibt es einfach tatsächlich auch wissenschaftliche Untersuchungen dazu, dass Menschen, die ein positives Alternsbild haben von sich und das nicht nur als Verlust sich erzählen, als Verlustgeschichte, dass sie tatsächlich eine andere Lebenserwartung haben, eine höhere Lebenserwartung haben, als wenn sie sich sozusagen ängstlich mit dieser Lebensphase beschäftigen würden.

Michaela Muschitz

Ja. Ich denke mir mal, das ist aber das, was du jetzt sagst, dieses Ich muss mich jetzt nicht ängstlich damit befassen. Also mein Standardspruch ist mittlerweile, ist mittlerweile dieses, ja, Alt werden ist nichts für Feiglinge.

Silke Jäger

Ja, natürlich nicht. Die sind ja halt keine Feiglinge. Sowieso nicht.

Michaela Muschitz

Also ja, natürlich dieses, okay, ich habe jetzt Gelenkschmerzen und ich spüre das. Ich bin dann aber so ein bisschen diese Trotzige, die sagt, ja, die sind da, das schränkt mich jetzt aber nicht ein. Und ich lasse mich davon jetzt auch nicht unterkriegen. Und gleichzeitig ist es aber auch eine gewisse Gelassenheit im Sinne von, dass ich sage: Ja, aber ich muss aber auch nicht mehr. Ich muss hier weder mir noch anderen etwas beweisen, dass ich gewisse Dinge noch immer kann.

Und das ist das, was ich so für mich selber so ein Stück weit schätze. Dass ich sage, ja, ich kann, aber ich muss nicht. Und früher war es für mich so dieses Ja, aber weil ich es kann, dann muss ich auch. Und allein so Dinge mit einer gewissen Gelassenheit auch, wenn ja, ich habe jetzt graue Haare, das war ja für viele Menschen ein Riesenthema. Wie kann ich nur meine Haare und ich sehe ja damit alt aus und ich habe meine Antwort war dann immer drauf, ja, aber ich bin über 50, also, was soll ich jetzt so tun, als wär ich Mitte 20. Das ist für mich total absurd und ich steh auch dazu. Also, ist jetzt nun mal so und ich immer öfter merke, dass ich in gewissen Situationen, gerade in der im Rettungshundebereich, in dem ich ja auch tätig bin, dass ich dann sag, das darf jetzt jemand Jüngerer machen. Das muss ich jetzt nicht.

Silke Jäger

Es gibt neue Freiheitsgrade, nicht wahr? [Absolut.] Für die man vielleicht vorher nicht so unbedingt hatte. Was ich jetzt bei dieser Sache aber total wichtig finde, ist, dass sozusagen ich, also die Ängste, worauf beziehen die sich denn? Also natürlich beziehen die sich einmal auf diese Verluste in der Zukunft, aber sie beziehen sich ja vielleicht auch darauf, dass ich mich das auf ein etwas, auf ein Gefühl, was ich gerade habe, also dass ich dieses Gefühl so schwierig finde, auszuhalten.

Also wenn ich zum Beispiel Schmerzen habe, natürlich ist es, also macht das auch Angst. Und dass man sozusagen auch sagt, okay, ich darf auch Angst haben, ich darf mich jetzt auch traurig fühlen, dass ich jetzt gerne eigentlich so schmerzfrei die Treppe runtergehen möchte. Das ist ja etwas, was ich gut kenne und was ich gerne, was mir vielleicht vorher nicht so klar war, nicht, dass das einen Wert hat. Jetzt ist mir das total klar geworden, das hat einen Wert. Das ist für mein Lebensgefühl total wichtig. Ich bin traurig, dass ich das nicht mehr habe.

Das finde ich, ist ein total wichtiger Schritt. Und das ist enorm schwierig. Und das finde ich, ist das, was halt auch dieses Altern ja auch schwer macht, ist, dass ich in den Momenten Ja, mich auch oft nicht so. ... Wenn ich das vergleiche mit früher, dann habe ich ja auch dieses Defizitgefühl. Und ich glaube, es ist wichtig, das auch zuzulassen. Aber es geht ja auch darum,

sozusagen sich zu überlegen, okay, und das anzunehmen, zu versuchen, dass ich das jetzt gerade so habe, wie ich es habe, dass ich das jetzt gerade bin.

Also ich bin diejenige, die jetzt gerade Gelenkschmerzen hat. Was kann ich denn aber sozusagen trotzdem noch machen? Also was ist mir trotzdem möglich? Kann ich möglicherweise eine Schmerztablette nehmen? Will ich vielleicht nicht, aber kann ich das machen? Dann habe ich vielleicht keine Schmerzen mehr, dann sind mir andere Dinge möglich.

Aber wenn ich das nicht, wenn mir die nicht hilft, wenn ich das nicht will, aus welchen Gründen auch immer, kann ich ja vielleicht trotzdem Dinge machen, die mich in dem Moment zufriedenstellen, die für mich in dem Moment wichtig sind, die mir Ablenkung verschaffen oder was auch immer. Oder dass ich vielleicht auch sage, okay, ich mache jetzt gezielte Gymnastik. So extra. Genau so. Und guck mal, was dann passiert.

So mit so einer gewissen Neugierde auch da dran zu gehen. Also ich finde Neugierde ist bei dieser Sache total hilfreich. Das ist so ein bisschen das Gegengift. Zu den Ängsten müssen wir halt gucken. Wir gucken jetzt mal, was jetzt als nächstes passiert. Hatte ich vorher noch nicht in meinem Leben. Mal schauen. Also es ist auch ja das, was einen ja beim Geschichten lesen und das Schreiben ja auch antreibt. Ja, dass man halt auch sagt, dieses Experimentelle, dieses Offene. Ich weiß jetzt noch gar nicht, was als nächstes passiert. Boah, ist spannend.

Claudia Scheidemann

Ja, und ich glaube auch, auch Ungewissheit so umzudefinieren in gewisser Weise. Und auch zu verstehen, diese Traurigkeit bleibt dann nicht für den Rest des Lebens da.

Silke Jäger

Also so anderthalb Minuten ungefähr. Genau, also sagt man, braucht ein Gefühl, um durch den Körper zu gehen. Wenn man es aufhält, dann kanns stecken bleiben, dann kannst du sehr lange da bleiben. Aber wenn man es sozusagen achtsam versucht durchzuschicken, sagt man so anderthalb Minuten, dann ist die physiologische Reaktion, die dem Gefühl zugrunde liegt, durch.

Claudia Scheidemann

Genau. Und das auszuhalten und eben nicht wegzudrücken, weil wenn es dann kommt, das Ganze weggedrückt wird, das dauert dann erfahrungsgemäß ein bisschen länger als anderthalb Minuten.

Silke Jäger

Genau. Ja, ja. Und das hat ja auch im Stress erzeugen. Also es ist ja auch, das haben wir ja alle, wenn wir alle Gefühle, schleppen wir ja in unseren Rucksäcken mit, unsere, die wir sehr schwierig finden, die durch bestimmte Situationen ausgelöst wurden und auch immer wieder werden, die mit denen wir schwer umgehen können.

Und das ist ja, das gehört auch zum Leben dazu. Das ist so. Aber es ist halt eben etwas, wo man auch sagen kann, ich habe vielleicht durch dieses Altern, wo ich dann neue Freiräume habe, weil es können auch mal andere Leute etwas tun, ja, ich habe ja gute Gründe, auch mal zu sagen, ich trete mal einen Schritt zurück, habe ich ja auch neue Freiräume mir geschaffen, um vielleicht auch mal mit solchen Gefühlen auch anders umzugehen.

Und möglicherweise verändert das ja auch den Blick auf die Zukunft, weil es auch ein neues Selbstvertrauen auch erzeugen kann. Wenn ich sage, okay, ich schaffe das jetzt. Ich habe da oder ich habe jetzt gestern, das war so ein schwerer Tag, aber ich habe trotzdem abends noch ein Essen machen können oder ich habe trotzdem noch eine Stunde mit einer Freundin telefoniert oder ich habe trotzdem noch den Hund ausgeführt. So, also mit so, ne, das ist ja auch das, was du eben gesagt hast, Michaela, mit dem Trotz, das ist ja, hat ja, da liegt ja auch eine Kraft drin, ja.

Claudia Scheidemann

Unbedingt. – Wir haben es ganz am Anfang gesagt, oder du hast gesagt, du liest ständig, egal was, aber am liebsten gute Literatur. Da möchte man natürlich wissen, was sind denn da Lieblingsbücher? Ich glaube, wir fragen einfach nicht mehr nach dem Buch. Das Singular hat noch nie funktioniert.

Silke Jäger

Ja, also ich habe tatsächlich ein Buch, was ich schon, ich weiß nicht, ich habe nicht gezählt, wie oft und ich habe es schon mehr als fünf Mal gelesen. [Wow.] Und das ist „Kassandra“ von Christa Wolf. Und ich glaube, das ist mein Lieblingsbuch. Es hat sich sehr lange gehalten.

Michaela Muschitz

Ganz ein starkes Buch.

Silke Jäger

Und jetzt habe ich in letzter Zeit die Han Kang kennengelernt. Das ist eine Schriftstellerin aus Südkorea, die hat vor zwei Jahren, nee vor drei inzwischen, den Nobelpreis für Literatur gewonnen bekommen und diese Bücher finde ich total stark. Die lese ich gerade, da hatte ich gerade so eine Phase gehabt, wo ich ganz viel von der gelesen habe, aber auch das muss man auch dosieren, das ist nämlich gar nicht so leicht. Und da habe ich, also da finde ich halt einfach, „Die Vegetarierin“ ist ein weiteres Lieblingsbuch von mir geworden, ja. Mhm.

Claudia Scheidemann

Super, vielen Dank. Vielleicht sollten wir mal einfach eine Komplettbücherliste erstellen von den Büchern, die so in dem Podcast genannt wurden. Ich glaube, da hat man ein, eine längere Zeit wirklich genug Lesefutter. Vielen Dank. Liebe Silke, vielen, vielen Dank für das Gespräch.

Silke Jäger

Das war es wohl schon.

Claudia Scheidemann

Das war es wohl schon. Ja.

Silke Jäger

Wie schnell ging das?

Claudia Scheidemann

Ja, vielen Dank.

Michaela Muschitz

Vielen herzlichen Dank.

Claudia Scheidemann

Ja, und wie immer, wer uns gerne einen Kommentar, eine E-Mail schicken möchte oder Fragen zum Podcast hat oder Anregungen, freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine Nachricht hinterlasst, entweder wie gesagt per E-Mail oder auch Kommentare auf Social-Media, wenn wir dann die Folgen jeweils veröffentlichen. Vielen Dank.

Silke Jäger

Dankeschön für die Einladung und das schöne Gespräch.