

Podcast-Transkript „All Inclusive“

Episode 7: Helen Fares

Ninia LaGrande (aus dem Off): Willkommen bei All Inclusive, dem Podcast der AkOon Mensch. Ich bin Ninia LaGrande und ich darf in diesem Podcast mit schlaunen Menschen über Inklusion, Vielfalt und Chancengleichheit sprechen. Mein heutiger Gast ist Helen Fares. Helen ist Journalistin, Aktivistin und Moderatorin. Zusammen mit Josi Miller produziert sie den erfolgreichen Podcast „Homegirls“, in dem es um Hiphop, Rap, Gesellschaft und Politik geht. Helen ist - wie ich - Host des YouTube-Kanals von ZDF WISO. Außerdem ist sie an dem Dokumentarfilmprojekt „Mode. Macht. Menschen.“ beteiligt, das sich mit den sozialen Ungerechtigkeiten der Textil- und Bekleidungsindustrie in Kambodscha beschäftigt. Und Helen hat Wirtschaftspsychologie studiert. Im Frühjahr 2020 veröffentlichte sie auf ihrem IGTV die Reihe „Was macht die Psyche?“. In den kurzen Videoclips erklärt sie unsere Psyche und wie sie bei Liebe, Depression oder in der Selbstisolation reagiert. Das ist so spannend, dass ich von ihr wissen wollt: Helen, was macht die Krise mit unserer Psyche?

Und - so viel kann ich verraten - Helen weiß vor allem, was die Krise mit uns machen kann. Wie wir uns im Homeoffice fühlen, wie wir den Alltag in der Krise meistern und worauf wir bei uns und in unserem Umfeld - nicht nur während Corona - achten müssen. Wir sprechen über den Umgang mit Verschwörungsmaynths und Leuten, die diese verbreiten - und warum all das eine Gefahr für die Demokratie ist. Eine volle Portion Bildung mit Helen Fares - viel Spaß!

Ninia LaGrande: Hallo Helen, wie geht es Dir?

Helen Fares: Hallo Ninia, danke, mir geht es gut. Und dir?

Ninia LaGrande: Ich freu mich sehr, dass es klappt. Mir geht es auch sehr gut.

Helen Fares: Ich bin ganz glücklich, dass du extra nach Leipzig gekommen bist. Wir haben gerade drüber gesprochen, wie ungern ich reise und dafür bin ich sehr dankbar.

Ninia LaGrande: Ich kann das total nachvollziehen. Ich nutze dann die Zeiten im Zug immer um Sachen wegzuarbeiten und dann habe ich zu Hause Kopf frei und deswegen habe ich das sehr gerne gemacht.

Helen Fares: Ich kann gar nicht mehr Zug fahren. Ich habe vor zwei, drei Jahren einen Job gehabt, wo ich innerhalb von zwei Monaten 7-10.000 km durch Deutschland gefahren bin mit dem Zug und jetzt setze ich zehn Minuten den Fuß in den Zug und denke mir „ich kotze gleich den Zug voll“, ist ganz schlimm.

Ninia LaGrande: Echt? Ich habe mir jetzt total dekadent eine Bahncard für die erste Klasse geholt, weil ich so viel Zug fahren muss und da gibt es diese Einzelplätze und dann habe ich

auch wegen Corona gedacht, dass ich alleine sitze und ich habe Ruhe und das funktioniert bis jetzt ganz gut.

Helen Fares: Das ist schlau.

Ninia LaGrande: Wir sind ja für ein anderes Projekt quasi Kolleginnen, haben uns noch gar nicht richtig getroffen. Wie war das bei dir die letzten Monate? Hat sich das beruflich eingependelt, du machst ja auch viele Festivals und Live-Geschichten und so?

Helen Fares: Wir hatten tatsächlich geplant mit meinem eigenen Podcast „Homegirls“, den ich mit Josi Miller zusammen mache, auf Festival-Tour zu gehen dieses Jahr und ich habe auch bis letztes Jahr das Open-Air-Frauenfeld moderiert, da habe ich auch aufgehört. Ich war sehr glücklich darüber, dass das dieses Jahr alles ausgefallen ist und ich nicht die Person sein musste, die sagt „ich schaffe es nicht“, weil ich gesundheitlich nicht so ganz auf der Höhe war und auch gemerkt habe, dass ich so ein bisschen mich selber unter Druck gesetzt habe die letzten 1 ½ bis zwei Jahre mit diesem Aktivismus und dieses „du musst zu allem immer etwas sagen und du kannst dich nie zurücknehmen, du kannst dich nie freuen“ und ich habe einfach meine Batterien leergespielt und dafür war dieser Sommer eigentlich perfekt, dass ich dann sagen konnte „ich renne jetzt nicht jeden Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag auf irgendein Festival und mache dann Live-Podcast und dann gucke ich mir noch zehn Shows an und rede noch mit 80 Artists“. Das kam mir sehr gelegen. Es hat sich jetzt alles wieder, so gut es geht, normalisiert. Ich habe das Gefühl, ich bin auch gerade an einem Punkt angekommen, wo ich so sehr mein eigenes Wohlbefinden priorisiere, dass ich auch ganz oft sagen kann „nein, ich mache das nicht, oder nicht so, sondern anders“, sodass es für meine Psyche und meinen Körper irgendwie passt.

Ninia LaGrande: Voll gut. Bevor wir über unsere Psyche reden wollen, möchte ich mit dir so ein kleines Spiel machen und zwar „entweder/oder“ und du musst dich für eine Option entscheiden. Leipzig oder Berlin?

Helen Fares: Leipzig.

Ninia LaGrande: Was für eine Frage?! Ich komme ja aus Hannover und ich habe das Gefühl, Leipzig und Hannover spielen so in derselben Liga. Das sind unterschätzte, coole Städte.

Helen Fares: Finde ich auch. Leipzig, abgesehen davon, dass ich hier geboren wurde und aufgewachsen bin, ich liebe es hier. Ich wohne mit meiner Familie zusammen und wir sind alle nah aneinander und die Ruhe hier. Da, wo ich wohne, habe ich einen riesengroßen, wunderschönen Park, der komischerweise fast immer leer ist und es fühlt sich einfach an, als hätte ich so ein 80 ha Wald für mich so alleine. Ich liebe Leipzig. Das ist mein „Anwesen“. Liebst du Hannover oder Berlin mehr?

Ninia LaGrande: Hannover. Auf jeden Fall. Alleine schon, wenn wir über Psyche sprechen, ich finde das total gut, dass es da so unaufgeregt ist, dass es nicht jeden Abend irgendwelche... ich glaube inzwischen könnte ich mich davon trennen, aber ich wäre sicherlich Jahre lang auf jede noch so kleine, uncoole Veranstaltung gelaufen, weil ich gedacht hätte, ich müsste das machen. Hannover ist halt total ruhig.

Helen Fares: Genau das habe ich auch in Leipzig, dass ich sage „okay, ich kriege irgendwelche Einladungen aus Berlin“, das ist ja kein Weg für zwei Stunden, aber dass ich dann sage „ich gehe jetzt nicht mehr auf die nächste Free-Drinks-Party, wo ein neuer Schuh vorgestellt wird“, was natürlich Dinge sind, die für das Leben so völlig irrelevant sind. War sehr gesund, dass ich in Leipzig geblieben bin.

Ninia LaGrande: Podcast oder vor der Kamera?

Helen Fares: Das ist wirklich sehr schwer. Ich würde sagen „vor der Kamera“, weil ich es mag, ohne Worte zu sprechen. Ich glaube, dass man ganz viel vermitteln kann, indem man tatsächlich visuell zeigt, wer man ist und wie man reagiert. Ich habe eine Freundin, die hat mir letztens ein großartiges Kompliment gemacht, die hat was gesehen, was ich moderiert habe und sie hat gesagt „Helen, ich liebe an dir, dass du weinst ohne Tränen“, einfach um dem Gegenüber, der Protagonistin, Raum für ihre Emotionen nicht zu nehmen, aber trotzdem mitzufühlen und das fand ich richtig ergreifend, dass sie das gesagt hat und das ist etwas, was man im Podcast nicht machen kann.

Ninia LaGrande: Das ist schön.

Helen Fares: Und du? Darf ich eigentlich Gegenfragen stellen?!

Ninia LaGrande: Ja klar. Ich mache Podcast total gerne. Ich bin auch eine von denen, die sich ihre eigenen Folgen anhört.

Helen Fares: Habe ich am Anfang auch gemacht.

Ninia LaGrande: Aber ich mag trotzdem vor der Kamera noch ein bisschen lieber, auch aus diesen Gründen, weil ich es auch mag, mit Bildern Geschichten zu erzählen, mit mir und vielleicht meiner Körpergröße Geschichten zu erzählen oder wie ich sonst so daherkomme und ich auch einfach gerne mit Leuten vor der Kamera agiere. Das mag ich einfach gerne. Jetzt wird es richtig schwierig: Atomic Kitten oder Sugababes?

Helen Fares: Atomic Kitten.

Ninia LaGrande: Das ging schnell.

Helen Fares: Das liegt daran, dass ich wirklich in den letzten Monaten voll auf dem Atomic Kitten-Film war. Und du?

Ninia LaGrande: Sugababes.

Helen Fares: Sag mal paar Songs?!

Ninia LaGrande: Instagram oder YouTube?

Helen Fares: Die Frage ist natürlich „wofür?“, um selber Dinge zu machen, ist für mich Instagram viel besser. Für den Konsum präferiere ich YouTube, weil die Formate länger sind und ich mich da besser unterhalten fühle. Und das schadet meiner Psyche nicht so sehr wie Instagram.

Ninia LaGrande: Gospel oder Hip Hop?

Helen Fares: Diese „entweder/oder“ Fragen muss man beantworten, als hätte man ein Messer am Hals.

Ninia LaGrande: Gospel ist dann böse auf dich, wenn du Hip Hop nimmst.

Helen Fares: Oder wenn ich jetzt sagen würde „ich kann es nicht oder beides“, als ob dann jemand sterben würde. Ich glaube Gospel, weil es meine erste große Liebe war und weil ich sagen muss, das hat Hip Hop genauso getan, das greift ja ineinander über, Gospel, weil es mich oft schon geheilt hat, obwohl ich nicht mal Christ bin.

Ninia LaGrande: Sofa oder Club?

Helen Fares: Sofa. Du bestimmt auch oder?

Ninia LaGrande: Ja na klar.

Helen Fares: Ich habe mit 18 aufgehört in Clubs zu gehen. Keinen Bock mehr gehabt.

Ninia LaGrande: Kapitalismus – Fluch oder Segen?

Helen Fares: Fluch.

Ninia LaGrande: Wir haben gerade schon kurz über Corona gesprochen: Macht Corona uns einsam?

Helen Fares: Ich glaube nein. Ich glaube Corona zeigt einem auf, wie einsam man vorher schon war. Wenn ich kein soziales Netz habe, was wirklich so engmaschig ist, dass ich während einer Pandemie darauf zurückgreifen kann, dann weiß ich nicht, ob ich vorher nicht einsam war oder ob das oberflächliche oder nicht so relevante Beziehungen waren. Kommt natürlich drauf an, wie jeder Mensch für sich Einsamkeit definiert. Kann ja sein, dass jemand sagt „ich gehe jeden zweiten Tag auf eine Party mit all meinen BekanntlInnen“ und dann ist das voll okay und dann fühle ich mich auch nicht einsam. Für mich ist das der Inbegriff von Einsamkeit, wenn ich nur so oberflächliche Bekanntschaften habe und ich nicht darauf zurückgreifen kann, wenn es mir schlecht geht.

Ninia LaGrande: Ich weiß aus Hannover, dass da relativ schnell irgendwelche Maßnahmen aus dem Boden gestampft wurden, auch so Nachbarschaftshilfe, um gerade so Senioren vor dieser Einsamkeit zu retten. Ich glaube die waren besonders betroffen, weil sie eben auch keinen Besuch empfangen durften. Das stelle ich mir schon echt schwierig vor.

Helen Fares: Absolut. Da hast du völlig Recht. Aber man darf auch nicht vergessen, dass viele Senioren – ich kriege gleich bestimmt einen Hate-Kommentar, dass ich die ganze Zeit gendere.

Ninia LaGrande: Ich gendere in dem ganzen Podcast, also wenn, dann kriege ich die.

Helen Fares: ...dass diese Personen auch generell in unserer Gesellschaft an Einsamkeit leiden und ich an diese vielen Male denke, wo ich in einem Café saß und dann einen alten Opa oder Oma gesehen habe, die da alleine saßen. So in sechs von zehn Fällen habe ich mich dazu gesetzt und dann angefangen habe, ein Gespräch zu führen. Ich glaube da müssen wir unsere Gesellschaft stärken, dahingehend, dass wir die älteren Menschen nicht vergessen dürfen, die auch Betreuung brauchen.

Ninia LaGrande: Nicht nur bezogen auf die Älteren, sondern generell, z. B. daneben setzen und ein Gespräch anfangen. Was meinst du, was können wir tun, wenn wir merken, dass sich jemand in unserem Umfeld vielleicht einsam fühlt?

Helen Fares: Anbieten, da zu sein. Es gibt natürlich manche Menschen und da spreche ich aus persönlicher Erfahrung, die halt einsam sind und die dann sagen „es ist alles in Ordnung“. Ich glaube man muss gucken, wie gut man den Menschen kennt, um selber einschätzen zu können, dass man trotzdem sagt „schau mal, ich bin am Start, ich komme jetzt doch mal vorbei“, dass man halt nicht sagt „ich möchte etwas gegen deine Einsamkeit tun, und ich bin für dich da“, sondern regelmäßig anbieten, was zu unternehmen oder zu schauen „was sind die Vorlieben dieser Person?“, um darauf irgendwie einzugehen. Und da auch weniger zurückhaltend zu sein. Wir haben so eine eigenartige Höflichkeit in unserer Gesellschaft, so eine komische Zurückhaltung, vielleicht das ein bisschen runterschrauben. Bei meiner Familie in Syrien ist es so, dass sich halt die ganze Zeit bis zum geht nicht mehr auf die Pelle gerückt wird, bis man halt ausrastet und so extrem muss es natürlich nicht sein, aber dass man halt schon krass füreinander da ist.

Ninia LaGrande: Du hast auf Instagram ein Videoformat, das heißt „was macht die Psyche?“. Was macht denn die Psyche bei der Isolation? Wir hatten keinen richtigen Lockdown, aber wenn es heißt „bleibt alle zu Hause“, was passiert dann in unserem Kopf?

Helen Fares: In erster Linie haben wir das Problem, dass das eine Situation ist, die wir nicht kontrollieren können und fehlende Kontrolle bedeutet für die meisten Menschen Stress. Wenn dazu noch kommt, dass wir so Faktoren wie soziale Isolation haben und das eben besonders bei Menschen ist, die eben alleine leben, dann ist das allein sein ein riesengroßer Stressfaktor, weil wir Menschen einfach rein evolutionstheoretisch nicht dafür geschaffen sind, alleine zu sein. Wir sind Gruppentiere, weil nur in der Gruppe waren wir geschützt und konnten überleben, also wenn wir alleine sind, sinkt die Chance evolutionär gesehen, dass wir überleben und das wiederum sorgt für Stress. Im Prinzip, um es herunter zu brechen, es ist ein Stressfaktor. Für viele Menschen ist es auch eine Chance, sich mit sich selber auseinander zu setzen, aber das würde ich nicht für den Großteil der betroffenen Personen so sagen.

Ninia LaGrande (aus dem Off): Ich weiß ganz genau, was Helen mit der höflichen Zurückhaltung meint. Ich musste auch erst lernen, dass es Menschen gegebenfalls schlecht geht, ohne dass sie das kommunizieren - und dass ich mit Zuhören und sensiblem Nachfragen manchmal doch helfen kann. Gleichzeitig habe ich mir selbst vorgenommen, öfter deutlicher zu sagen, wenn es mir gerade nicht gut geht oder ich Hilfe benötige und in welcher Form. Oder auch mal deutlich zu machen, dass ich gerade nicht bereit bin für mehr Nachfragen. Es kommt alles auf die Kommunikation an.

Ninia LaGrande: Was meinst du wie ist das bei Kindern? Reagieren die da nochmal anders drauf?

Helen Fares: Ehrlicherweise kann ich dazu keine genaue Aussage treffen, weil ich mich damit nicht ausführlich beschäftigt habe. Wenn ich aber rein spekuliere, wenn es jetzt bedeutet, dass Kinder nur noch mit ihren Eltern rumhängen, das ist natürlich nicht das, was Kind sein bedeutet. Natürlich können die Eltern ganz viel mit den Kindern spielen, aber ein Elternteil spielt ja auch ganz anders mit dem Kind, als ein Kind mit einem anderen Kind spielt und diese ganzen Dynamiken, die dafür sorgen, dass ein Kind selbstständiger wird und sich auch emanzipiert und in dem Falle nicht nur von den Eltern, sondern eben auch von anderen Freunden sich abgrenzt oder eine Zusammengehörigkeit empfindet, das sind alles Sachen, die da zu kurz kommen. Da habe ich mich nicht so ausführlich mit beschäftigt, als dass ich dazu eine Aussage treffen könnte.

Ninia LaGrande: Mein Kind ist jetzt drei und für den ist das eine totale Normalität geworden. Der spielt halt Einkaufen mit Maske und alle machen das so. Während wir noch zu Hause geblieben sind, haben die so Facetimes gemacht und erzählt, was sie gerade machen. Das war einerseits total süß und andererseits sitzt man so daneben und denkt „was ist das für eine Kindheit?“. Wir sind jetzt beide keine ExpertInnen psychologisch für Kinder, aber ich kann mir schon vorstellen, dass das langfristig, wenn das noch länger so dauert, auch irgendwelche Auswirkungen hat. Die müssen nicht negativ sein, aber es ist halt eine komplett andere Realität.

Helen Fares: Da bleibt ja auch einiges auf der Strecke, wenn man das alles auf den digitalen Weg schiebt. Die Kinder haben ja nicht mehr die Möglichkeit, auch körperlich, haptisch mit anderen Kindern Dinge auszutragen. Ich spreche nicht von Kinderprügelei oder sowas, aber da sind ja so viele Dinge, die man z. B. als Kind von anderen Kindern alleine durch Beobachtung lernen kann oder auch die Beobachtung von „wie gehen andere Erwachsene mit den Kindern um, wenn X oder Y passiert“. Da geht schon sehr viel verloren und ich bewundere jedes Elternteil, was da versucht, bestmöglich drauf einzugehen. Ich glaube, das ist eine riesengroße Verantwortung gerade. Wie fühlst du dich denn damit?

Ninia LaGrande: Inzwischen besser, weil es so eine „komische Normalität“ ist, weil alle gehen wieder arbeiten, alle gehen wieder in den Kindergarten. Aber wir sollten ja immer noch vorsichtig und rücksichtsvoll sein, aber es war so ein komischer Moment zu wissen „das Kind ist jetzt zu Hause und es wird wirklich ernst“ und dann immer wieder zu verstehen „es sind gar nicht nur 14 Tage, vielleicht haben wir das die nächsten acht Wochen“ und dann zu verstehen „vielleicht haben wir das über den ganzen Sommer oder bis nächstes Jahr“ und irgendwie gewöhnt man sich an diese Situation, aber ich fand es schon, das ist eine sehr

privilegierte Perspektive mit einer großen Altbauwohnung viel Platz und einem Kind, trotzdem sehr anstrengend.

Helen Fares: Hast du das Gefühl, dass dein Kind da ausgerastet ist?

Ninia LaGrande: Ne das nicht. Ich glaube wir haben ganz gut Sachen angeboten und auch Ausflüge gemacht, aber man hat schon gemerkt, als er seinen besten Kumpel das erste Mal wieder getroffen hat, da ist mein Herz fast explodiert, wie die sich umarmt haben und da rumgelaufen sind und dann war es fast wie eine Belohnung, als er wieder in den Kindergarten gehen durfte. Die kennen sich halt top aus mit den Regeln, die sie betreffen. Hat ein Spielplatz zu oder nicht, wann muss man Maske tragen, darf man im Kindergarten singen oder nicht?

Helen Fares: Dürfen die nicht singen?

Ninia LaGrande: Ja wegen der Aerosole. Erstaunlich, dass ein 3-Jähriger manche Sachen besser versteht als manch Erwachsener. Oder verstehen wollen. Viele Leute waren ja auch das erste Mal ganz lange zu Hause und haben zu Hause gearbeitet. Was meinst du, was macht die Psyche im Homeoffice?

Helen Fares: Ich glaube da ist die große Schwierigkeit, dass man diese Trennung von Arbeitsplatz und zu Hause nicht mehr hat, was natürlich wiederum auch für Stress sorgt, weil wir gewöhnen uns ja an die Umfeldler, in denen wir sind und verbinden mit diesen Umfeldern gewisse Emotionen, verbinden mit den Gerüchen dieser Räume gewisse Emotionen. Es gibt tatsächlich, ich erinnere mich bis heute noch genau daran, wie das Büro meines Vaters roch, als ich klein war. Das bringt mich eigentlich direkt zu unserem Arbeitsmodus-Gefühl, so „hier musst du ernst und konzentriert sein“ oder wie die Schule riecht. All diese Dinge spielen da mit rein. Natürlich auch, wenn man zu Hause anfängt, am Küchentisch zu arbeiten und man sieht da „jetzt hat der Partner, die Partnerin mal wieder nicht abgewaschen“, dann fängst du an da rumzuwuseln und wirst irgendwie sauer und dann willst du dich von dieser Emotion ablenken und dann hilft die Arbeit aber nicht genug beim Ablenken und dann gehst du halt doch zu Instagram oder sowas. Da muss man schon sehr diszipliniert für sein, um im Homeoffice gut zu funktionieren. Prinzipiell ist es natürlich auch für Personen, die für gewöhnlich an Arbeitsplätzen arbeiten, an denen sie auch mit anderen Menschen in Kontakt sind, halt auch dahingehend wiederum gefährlich, dieses Verständnis von Arbeit zu riskieren. Das ist ein bisschen kompliziert ausgedrückt. Dieses „ich bin jetzt nicht mehr mit den ganzen Menschen, mit denen ich normalerweise arbeite, die mich auch in meinen Arbeitsmodus reinbringen, sondern ich bin komplett alleine dafür verantwortlich“. Wir haben das ja alle überhaupt nicht gelernt. Diese Disziplin zu haben, eigentlich auch zu sagen „um 08.00 Uhr ist mein Arbeitsanfang“, ja dann stehe ich halt auch zu Hause um 06.30 Uhr auf und mache mir Frühstück und ziehe mich an und mache mich fertig und dann setze ich mich an die Arbeit. Ich kann nur von mir sprechen und sagen, dass es mir in 95 Prozent der Fälle nicht gelungen ist.

Ninia LaGrande: Mir auch nicht.

Helen Fares: Es ist halt auch wirklich viel verlangt. Aber ich finde das gut, dass wir so umstrukturiert haben, weil ich hatte so viele Gespräche vor der Pandemie darüber, warum wir nicht diese blöden Meetings über Skype machen und „nein das geht nicht, wir müssen alle zusammensitzen“ und ich verstehe auch den Sinn dahinter, aber jetzt zeigt es ja der Umstand, dass es doch möglich ist und das finde ich super.

Ninia LaGrande (aus dem Off): Was sagt eigentlich die Politik zum Thema Homeoffice? Arbeitsminister Hubertus Heil hat vor kurzem einen Gesetzentwurf vorgelegt. Das „Mobile-Arbeit-Gesetz“ sah einen Rechtsanspruch auf Homeoffice vor. Bei einer Fünf-Tage-Woche hätten Beschäftigte demnach 24 Tage im Jahr mobil oder von zuhause arbeiten dürfen. Das Kanzleramt allerdings hat den Entwurf abgelehnt - und damit die Abstimmung zwischen den Ministerien. Ein Gesetzentwurf wird immer erst untereinander abgestimmt, bevor er vom Bundeskabinett formal beschlossen werden würde.

Allerdings: Viele Unternehmen sind sowieso schon - auch dank Corona - weiter als der Gesetzentwurf vorgesehen hätte.

Ninia LaGrande: Was meinst du, was kann man zu Hause für eine gute Harmonie tun, wenn man genau diese Situation hat „du hast nicht abgewaschen und wir hocken hier seit Wochen aufeinander?“? Was macht man da?

Helen Fares: Ich glaube, das Wichtigste ist, wirklich klare Regeln aufzustellen und genau zu sagen „was sind meine Bedürfnisse? Kannst du dir vorstellen, dass du diese Bedürfnisse erfüllen kannst?“. Natürlich nicht nur Bedürfnisse äußern, sondern auch fragen, ob das für das Gegenüber machbar ist und dann zu erfragen „was sind deine Bedürfnisse? Wie kann ich dir unter die Arme greifen?“. Wenn die Möglichkeit besteht, natürlich auch zu versuchen, sich einen Arbeitsplatz zu schaffen und das eben nicht an einem Ort zu machen, an dem man eine halbe Stunde vorher gerade gefrühstückt hat und dann die ganzen Krümel auf dem Boden sieht oder so. Das ist natürlich in vielen Fällen nicht möglich, aber dann zu sagen, man baut sich im Rahmen dieser Regeln, die man sich schafft, eine Struktur, eine Tagesstruktur auf, die für das Arbeiten total relevant ist und sagt „wenn ich sehr ordentlich bin und auf Sauberkeit sehr achte an meinem Arbeitsplatz und ich kann nur am Küchentisch arbeiten, dann stehe ich halt um 07.00 Uhr auf, bis 07.30 Uhr wurde gefrühstückt, von 07.30 Uhr bis 08.00 Uhr räume ich die Küche auf und dann kann ich entspannt und gut anfangen zu arbeiten“. Ich glaube eine Struktur ist alles.

Ninia LaGrande: Meinst du wir haben als Gesellschaft mehr oder andere Ängste?

Helen Fares: Ich glaube wir sind in Deutschland gerade das erste Mal seit sehr langer Zeit an einem Ort der Existenzängste und das auf viele Arten und Weisen. Das fängt an bei „ich habe meinen Job verloren und weiß nicht, wie ich weiter vorankommen soll. Ich bin in Kurzarbeit gegangen und habe aber letztens eine große Investition getätigt und habe damit gerechnet, dass ich die ganzen Gelder ganz normal weiterbekomme“. Geht aber auch soweit, dass Menschen sich ganz doll in diese Gedanken reinsteigern, natürlich nicht zuletzt, weil wir auch von der WHO darauf hingewiesen wurden, dass es gut sein könnte, Nahrungsmittel zu lagern, um im Falle eines Lockdowns klarzukommen. Der Einkauf, den ich damals gemacht

habe, als das empfohlen wurde, hat glaube ich 200-300 EUR gekostet und ich spreche hier von einem 2-Personen-Haushalt. Ich weiß, dass es sehr viele Familien in Deutschland gibt, die nicht einfach mal für 600 EUR einkaufen können, um sich für einen Monat mit drei, vier Kindern ausstatten zu können. Da sind so viele existenzielle Fragen, die auf einmal im Raum stehen und ich habe deine Frage schon wieder voll vergessen.

Ninia LaGrande: Ob wir jetzt mehr oder andere Ängste haben?

Helen Fares: Die Ängste haben sich auf jeden Fall verschoben.

Ninia LaGrande: Was meinst du, was macht das langfristig mit uns und mit unserer Psyche? Man erwartet ja im Herbst bzw. diese Insolvenz-Geschichte für die Unternehmen wurde nochmal verlängert, dann vielleicht erst im Frühjahr ganz viele Insolvenzanträge und Pleiten. Die Leute können sich gerade noch so über den Sommer retten und ich muss ehrlich gesagt sagen, wenn sich für mich nicht neue Jobs ergeben hätten, wäre das bei mir genau dieselbe Situation gewesen. Was macht das mit uns, dass das alles so unsicher ist?

Helen Fares: Stress. Der Mensch kommt mit Stress nicht klar. Wir sind als Gesellschaft zu wenig resilient, d. h. also wir können zu wenig mit Stress umgehen und dann haben wir auch noch Menschen, die sind mehr oder weniger verletzlich. Das wird in der Psychologie Vulnerabilität genannt. Ich glaube, dass gerade diese Menschen, die so ein hohes Maß an Vulnerabilität haben, sehr darunter leiden können mit diesen (finanziellen) Ängsten klarzukommen. Ich glaube, dass es sehr komplex ist. Ich glaube trotzdem, dass es keinen langfristigen Einfluss auf unsere Gesellschaft haben wird. Ich denke sobald es heißt, aus welchen Umständen auch immer, jetzt ist alles wieder zurück zum Normalzustand, dass auch alles wieder so sein wird wie vorher und wir als Menschen sehr schnell in alte Muster und Strukturen zurückfallen, natürlich weil es auch sehr komfortabel ist für das Gehirn. Wir sind nicht dafür gemacht mit Stress klarzukommen. Wenn dann nur in der Gruppe. Dann sehen wir ja, was passiert, wenn sich auf einmal Gruppen zusammenschließen, die versuchen mit Stress klarzukommen.

Ninia LaGrande: Da kommen wir gleich zu. Was würdest du empfehlen, wenn ich merke „mir geht es gar nicht mehr gut und jeden Tag denke ich darüber nach, wie ich finanziell über das Jahr komme, wie komme ich mit meiner Familie über dieses Jahr?“. Was kann man da für sich selbst tun?

Helen Fares: Ich glaube ich kann da keinen Rat zu geben, weil ich dafür in einer zu privilegierten Situation bin, um sagen zu können „du hast existenzielle Ängste“ und ich sage zu dir „mach jeden Tag Yoga“, das wäre lächerlich. Kann ich keine Aussage zu treffen.

Ninia LaGrande: Du hast gerade schon gesagt, wenn Leute sich zu Gruppen zusammenschließen, um mit Stress zurechtzukommen. Jetzt haben wir gefühlt ganz viele Leute in Deutschland und das ist irgendwie nicht überraschend, aber ich fand es trotzdem erschreckend auch in meinem Bekanntenkreis, Leute, von denen ich das nie gedacht hätte, die auf sogenannte Verschwörungstheorien anspringen und darüber versuchen mit dieser Situation klarzukommen. Was passiert da? Warum glauben Leute solche Sachen?

Helen Fares: Es gibt dafür verschiedene Theorien. Bevor ich darüber spreche, will ich ein Buch empfehlen, das heißt „Fake Facts“ von Pia Lamberti und einer ihrer Kolleginnen, das ist ein sehr gutes Buch, wo auch der Begriff „Verschwörungstheorie“ erstmal weggeschoben wird und eher von „Verschwörungserzählungen“ und „Verschwörungsmythen“ gesprochen wird, weil eine Theorie ja eigentlich wissenschaftlich belegbar oder verwerfbar ist und das ist ja in diesem Falle nicht so. Warum sind Menschen anfällig für Verschwörungserzählungen und -mythen? Das liegt daran, dass Menschen unter einem Kontrollverlust leiden, der wiederum zu Stress führt und eben aufgrund dieser fehlenden Resilienz, mit dem Stress klarzukommen, zu Alternativen greifen, die diesen Stress kompensieren und diesen Ausgleich schaffen. Man könnte ja eigentlich meinen „ist doch kein Problem, lass doch jeden glauben woran er will“, aber das Problem ist natürlich, dass sich hinter Verschwörungsmythen und -erzählungen ganz oft große Gefahren verbergen, weil ein Verschwörungsmythos eigentlich immer irgendein Feindbild in sich beherbergt und das ist die große Gefahr. Eine Person, die Verschwörungsmentalität hat, die glaubt daran, dass gewisse Ereignisse passieren, weil gewisse Gruppen sie so kontrolliert haben oder manipuliert haben, um ein gewisses, das ist meist ein böses Ziel zu erreichen. Man könnte ja meinen „juckt mich doch nicht, wenn du glaubst, dass die Erde flach ist“, aber das Problem ist ja dann „was denkst du denn, wer uns erzählt, dass die Erde flach ist und warum?“ und dann hast du wieder ein Feindbild. Darüber müssen wir in Deutschland sprechen, das war ein Mittel der Nationalsozialisten. Damit hat das u. a. angefangen, mit Verschwörungserzählungen und -mythen über die jüdische Gesellschaft.

Ninia LaGrande: Oft sind es dann antisemitische Feindbilder.

Helen Fares: Sehr oft.

Ninia LaGrande: Wenn man es so runterbricht auf den Anfang der Erzählungen sozusagen.

Helen Fares: Absolut.

Ninia LaGrande: Was ich ganz interessiert finde daran, ist, dass ich ein paar Bekannte habe, ich bin 37 und die jetzt auch so alt sind wie ich oder zehn Jahre älter und die sich jetzt das erste Mal in ihrem Leben politisieren und vorher nie irgendwas gemacht haben und jetzt sagen „wir gehen alle zu wenig auf die Straße“ und ich denke immer „naja, ich bin schon öfter auf die Straße gegangen“ und wenn dann so ihr eigener, sehr privilegierter Bereich ein bisschen eingezäunt wird, weil sie beim Einkaufen eine Maske tragen sollen oder so, dann auf einmal geht es los und sie sind total euphorisiert und schließen sich einer Gruppe an. Woher kommt das?

Helen Fares: Ich glaube das liegt an der Einfachheit, sich jetzt zu politisieren. Politik war nur aus meiner persönlichen Wahrnehmung heraus immer sehr undurchsichtig, vor allem für junge Menschen, die jetzt nicht einen Haushalt hatten, in dem Politik komplett erklärt wurde oder wo das in der Schule nicht ordentlich erklärt wurde, wozu ich mich übrigens dazu zähle. Bei mir in der Schule wurde Politik überhaupt nicht so erklärt, wie man es eigentlich verstehen sollte. Dieses Gefühl zu haben auf der einen Seite „ich habe gar keine Macht und deswegen mache ich auch nichts“ oder „mir geht es gut genug und deswegen mache ich nichts und was kümmert mich das Leid der anderen?“, das ist halt dieses Komfortzonen-Ding,

sich auch nicht explizit damit beschäftigen zu wollen, aber heute dieses „in meine Freiheit wird eingegriffen, Stress und jetzt gibt es auch noch dieses total einfache Mittel, nämlich laut sein und mich als etwas Besonderes darstellen“ und auf einmal ist man irgendwie politisiert und das ist übrigens eine der Eigenschaften, das haben Studien ergeben, die Menschen mit Verschwörungsideologien ausmacht, dass sie einen Drang dazu haben, als einzigartig wahrgenommen zu werden.

Ninia LaGrande: Narzissten neigen zu Verschwörungserzählungen?!

Helen Fares: Kommt auf die Studie an. Es gibt ja auch diesen kollektiven Narzissmus, dass man sagt „ich glaube, dass ich und meine Gruppe erhaben sind“ und da würde ich auf jeden Fall zustimmen, weil da gibt es diese Wissenserhabenheit, wenn man sagt „wir sind diese ausgewählte Gruppe, die genau wissen, dass diese und diese Menschen diese schrecklichen Dinge tun, um uns zu manipulieren“. Ich finde, das ist ehrlicherweise sehr schwer in unserer Gesellschaft heute damit umzugehen. Wie gehst du denn mit diesen Menschen um in deinem Umfeld?

Ninia LaGrande: Das wäre auch meine Frage an dich, „wie soll ich damit umgehen?“. Teilweise habe ich z. B. wenn Leute was bei Facebook gepostet haben und da waren Leute dabei, die ich für sehr gefährlich halte, irgendwelche Videos von irgendwelchen Reden, dann habe ich geguckt und Leute haben schon darunter geschrieben, wirklich belegbar mit Links, warum sind die gefährlich und wenn ich dann merke, die reagieren darauf „jeder darf glauben, was er möchte“ und dann versuche ich nicht auch noch in die Diskussion einzusteigen, sondern dann habe ich Leute blockiert. Je enger das Verhältnis ist, umso mehr versuche ich vernünftig, ich habe ja u. a. Konfliktlinguistik studiert und weiß eigentlich, wie man streitet, aber versuche dann vernünftig darauf einzugehen. Ich hatte eine Bekannte, die sich vehement gegen die Impfpflicht ausgesprochen hat und gesagt hat, dass sie dafür auf die Straße gehen will und dann habe ich gesagt „es gibt ja noch gar keine Impfpflicht“, also gar nicht, dass ich gesagt habe „was für ein Blödsinn“, sondern „es gibt eben noch nichts“ und ich musste für mich noch hinzufügen „wenn es aber einen Impfstoff geben sollte, würde ich mich impfen lassen aus Solidarität gegenüber Leuten, die das nicht machen können“. Dann haben wir das Thema recht schnell, es war eine online Kommunikation, einfach ignoriert. So richtig einen Zugang habe ich da noch nicht gefunden.

Helen Fares: Ich glaube online würde ich da gar nicht rangehen, außer man hat einen eigenen Ort, wo man auf solche Themen eingehen kann, aber auf Facebook-Diskussionen sich einzulassen, ist gerade nicht der richtige Zeitpunkt. Ich weiß nicht, ob es jemals der richtige Zeitpunkt war. Ich glaube, was man machen kann, ist, auf den eigenen Kanälen, wie du den ja auch hast, zu versuchen, nicht unbedingt gegen etwas zu sein, sondern für etwas zu sein. Wenn ich aber das direkte Gespräch mit einer Person, die Verschwörungsmythen glaubt, denke, dann würde ich sagen, kann man so ein paar Schritte beachten. Was ist das Bedürfnis von der Person? Das Bedürfnis ist vielleicht irgendwie was Gutes zu tun. Die sagt ja „wir müssen alle aufwachen“, die hat ja keinen bösen Willen dahinter, jetzt mal ganz abgesehen von diesem Feindbild. „Wir müssen was Gutes tun und wir müssen alle Leute schützen vor den Feinden“. Dann „ich möchte als einzigartig wahrgenommen werden“ und da würde ich sagen, man kann z. B. reingehen mit „ich habe total das Bedürfnis, dass wir das Beste für unsere Gesellschaft schaffen und wirklich gemeinsam an einem Strang ziehen“,

dann mit dieser Einzigartigkeit der Person in die Karten zu spielen und einfach zu sagen „ich finde das super, dass du dir so krasse Gedanken machst und ich weiß, dass du deine Gründe dafür hast“ und dann, das ist das Allerwichtigste, emotional argumentieren. Es hilft nicht, da hilft auch dein Studium nicht, zu sagen – und mein Studium übrigens auch nicht – du sagst jetzt „A“ und ich widerlege das mit Fakten. Das bringt nichts. Faktische Argumentation stößt bei Menschen mit Verschwörungstheorien auf Totschlagargumente. Ich habe das in diesem Video auch erzählt. Ich habe ja eine Folge „was macht die Psyche bei Verschwörungstheoretikern?“, da habe ich diesen Begriff noch benutzt, weil es offener ist und weil es mehr Leute verstehen, was damit gemeint ist. Ein Totschlagargument ist z. B. du sagst mir jetzt „die Erde ist flach“ und ich sage dir „nein, die Erde ist rund“, dann sagst du zu mir „ach Helen, das ist klar, dass du das so sagst, weil als du ein Baby warst, wurde dir mit deiner ersten Impfung ein Chip implantiert und der manipuliert dich“. Das ist ein Totschlagargument, da kannst du nichts gegen sagen. Du kannst das nicht widerlegen, natürlich kannst du es widerlegen in einer Art und Weise, aber in dem Moment kannst du die Person nicht erreichen, weil die Person wird nur sagen „dein Gehirn wird kontrolliert von dem Chip“ und da dann auch mal zu sagen „ich argumentiere emotional weiter und versuche dich auf emotionaler Ebene zu erreichen oder ich beende das Gespräch an dieser Stelle und versuche an einem anderen Tag zu einem anderen Zeitpunkt wieder ranzukommen“. Ich muss aber persönlich auch sagen, dass ich das wahnsinnig schwierig finde.

Ninia LaGrande: Auch anstrengend teilweise. Die andere Person glaubt ja, die Wahrheit zu sprechen und überzeugen zu wollen. Übertragbar ist es wahrscheinlich auch so: Meinst du Politik und Medien können da gegenarbeiten oder sind die eh schon raus, weil Leute, die von Verschwörungserzählungen überzeugt sind, ja sowieso ein schlechtes Meinungsbild von den „klassischen Medien“ und „denen da oben“ haben.

Helen Fares: Das finde ich voll schwierig. Ich glaube schon, dass wir die Möglichkeit haben, da noch ein paar Menschen, die dazu neigen, abzufangen oder in die Richtung gehen, aber ich glaube die, die schon hart an der Front stehen von „wir stürmen jetzt den Reichstag“, ich glaube die kann man nicht mehr erreichen mit unseren Instagramformaten. Das ist ja der Raum, in dem wir uns bewegen oder unseren YouTube-Formaten. Jemand, der auf die Straße geht und „Lügenpresse“ schreit, den können wir auch nicht erreichen. Das ist immer das, woran ich mich festhalte, ich glaube, dass Demokratie immer nur mit einem Höchstmaß an Bildung möglich ist und ich denke die Politik könnte in die Bildungspolitik eingreifen und sagen „wir versuchen da schon in der Schule abzufangen“, also eher prophylaktisch zu arbeiten. Ich finde das total schwer und ich finde es auch gruselig. Als Person mit Migrationshintergrund und Person mit einer großen migrantischen Familie mache ich mir schon krasse Sorgen. Wir sind hier in Leipzig, da geht es eigentlich noch, aber Leipziger Umland ist halt ziemlich durchwachsen von AfD-WählerInnen. Mir fallen viel mehr Kleinigkeiten auf, die ich als rechts lese oder wahrnehme als es mir vorher aufgefallen ist. Es hat schon eine Bedrohlichkeit. Ich finde das hart und könnte da echt heulen, wenn ich drüber nachdenke, dass meine Eltern all das durchgemacht haben, um jetzt an diesem Ort zu sein, wo sie trotzdem unter Anfeindungen leiden. Meine Mutter arbeitet mit sehr vielen Menschen zusammen und hat jeden Tag viele Patienten und auch da ist es stärker geworden.

Ninia LaGrande (aus dem Off): 18,3 Milliarden Euro - so hoch ist der Etat des Bundesministeriums für Bildung und Forschung 2020. Vieles davon fließt in eine Erneuerung des

Bafögs, in Ganztagsbetreuung, Digitalisierung und künstliche Intelligenz. Inwiefern bei den Investitionen auch Demokratie und Meinungskompetenz eine Rolle spielen, konnte ich nicht genau herausfinden. Ganz bestimmt steht das in den Curricula, also den Lehrplänen, der einzelnen Bundesländer. Aber: Auch da - und das kann ich als Partnerin eines Gymnasiallehrers mit Sicherheit sagen - kommt es sehr darauf an, wie die einzelnen Lehrkräfte diese Themen umsetzen und wo sie ihre Schwerpunkte setzen. Und tatsächlich ist Medien- und Quellenkompetenz ein Thema, das nach meiner Erfahrung vor allem auch Erwachsenen als Fortbildung gut tun würde.

Ninia LaGrande: Ich habe das Gefühl, es sind so Schritte. Es hat erstmal einen Raum bekommen, als die AfD in einige Parlamente eingezogen ist und plötzlich waren sie auch im Fernsehen in Talkshows und es war so geduldet. Dann war das plötzlich okay, Dinge unwidersprochen zu sagen und jetzt finde ich es nochmal gruseliger, was für eine Mischung da eigentlich gemeinsam auf der Straße unterwegs ist, Leute sich teilweise auch nicht bewusst machen wollen oder Ausreden suchen, um zu sagen, warum sie da mit offensichtlichen Nazis, also für mich sind die, die sich da gemein machen genauso Rechte oder zumindest Steigbügelhalter von rechten Meinungen und das finde ich viel gruseliger, wie groß diese Gruppe ist und dass die alle gemeinsam denken „ist cool jetzt, wir machen das gemeinsam“.

Helen Fares: Das finde ich auch sehr gruselig. Diese Duldung. Ich finde das vor allem im Hinblick darauf gruselig, wie historisch kurz nach den schlimmsten Auswirkungen, die das in Deutschland jemals genommen hat – ich kann den Satz nicht ordentlich formulieren gerade – es ist nicht lang genug her...

Ninia LaGrande: ...nicht mal 100 Jahre her. Eskalation ist ein viel zu harmloses Wort dafür, aber dass wir die schlimmsten Jahre der Geschichte hatten und jetzt hat man das Gefühl, es wiederholt sich auf eine andere Art und Weise. Dann passiert es ja auch, dass auch in meinem Umfeld Leute einfach hilflos sagen „das sind alles IdiotInnen“ und das ist Verharmlosung.

Helen Fares: Das ist auch faktisch nicht richtig. Studien haben ergeben, dass Menschen, die an Verschwörungsmythen glauben, eine durchschnittliche Intelligenz haben, genauso wie der Großteil der deutschen Bevölkerung. Es hat nichts damit zu tun, wie schlau man ist. Aber weitere Studien haben ergeben, dass Menschen, die an Verschwörungsmythen glauben, eher dem rechten Spektrum zuzuordnen sind.

Ninia LaGrande: Hast du das Gefühl wir entfernen uns alle immer mehr voneinander?

Helen Fares: Ich finde das immer so schwierig, wenn man in einem Gespräch viel über Fakten spricht und dann auch über Gefühle spricht. Also ja. Ich weiß nicht, ob es eine Sache ist, die schon vorher da war und jetzt offengelegt wird. Aber in Krisensituationen, das sehe ich auch in meiner Heimat, die Menschen entfernen sich eher voneinander, anstatt zusammenzurücken und jeder wird zum Eigenbrötler und versucht, sich seine eigene Gruppe zu schaffen, die irgendwie erhaben ist. Das ist schon beängstigend. Ich merke aber auch, dass es auch mit mir was gemacht hat, dass ich auch gesagt habe „dann muss ich halt gucken, wie ich mich im Notfall mit meiner Familie in Sicherheit bringen kann“ und da spreche ich aus

einer sehr privilegierten Situation, wo wir nicht offen erkennbare Muslime sind, wo wir relativ helle Haut haben, ich noch helle Augen haben und mich in den europäischen Raum migrieren könnte, ohne dass ich großartig auffallen würde, was das Aussehen betrifft. Wenn ich da an schwarze Personen denke oder Personen, die Kopftuch tragen, aber auch an unsere jüdischen MitbürgerInnen, die auch offen erkennbar sind, das ist natürlich noch viel katastrophaler und ich will mir gar nicht ausmalen, wir sprechen ja auch alle miteinander, aber es tut mir wahnsinnig Leid, wie die sich gerade fühlen müssen.

Ninia LaGrande: Ich möchte das um den Punkt „Menschen mit sichtbaren Behinderungen“ ergänzen.

Helen Fares: Ohja, sorry.

Ninia LaGrande: Ne, so war das gar nicht gemeint, aber dass ich auch glaube, dass teilweise diese Frage „welches Leben ist lebenswert und was darfst du mit deiner Behinderung?“, die wird da auch verhandelt. Es ist echt gruselig.

Helen Fares: Absolut. Genau das hatten wir schon und es ist keine 100 Jahre her.

Ninia LaGrande: Was meinst du wie können wir solidarisch bleiben untereinander und uns gegenseitig unterstützen?

Helen Fares: Ich glaube es ist wichtig, dass wir einander immer weiter zuhören, dass wir unsere Bedürfnisse klar äußern und das bedingt natürlich, dass wir selber mit uns in die Reflexion gehen und wissen, was unsere Bedürfnisse überhaupt sind, um dann wiederum die Menschen um uns zu scharen, mit denen wir offen über unsere Bedürfnisse sprechen können, um dann dafür zu sorgen, dass es uns persönlich gut geht. Und von diesem Ort dafür sorgen, dass es auch unseren Mitmenschen gutgeht. Ich finde es ist wahnsinnig wichtig, dass wir intersektional denken und an Menschen denken, die unter Mehrfachdiskriminierung leiden, wie eben z. B. eine Frau mit Migrationshintergrund, eine Frau mit Behinderung, eine Kopftuchträgerin, die schwarz ist. Das sind diese Mehrfachdiskriminierungen. Jetzt habe ich nur Frauen genannt, es geht natürlich um jedes Gender. Und dass wir an diese Menschen mitdenken und für diese Menschen mitkämpfen und wenn das bedeutet „wir müssen politischen Widerstand leisten“, dann eben auch das. Ruhe und Besonnenheit in uns selber finden. Das ist sehr viel leichter gesagt als getan, aber nur von diesem Ort aus können wir irgendetwas Gutes tun. Solidarität bedeutet auch, sich zu informieren, aufzuhören ignorant zu sein und wirklich einfach Augen und Ohren öffnen für Dinge, die Menschen uns sagen und Sorgen, die Menschen uns mitteilen und versuchen auf diese Sorgen einzugehen ohne einander abzustempeln.

Ninia LaGrande: Meinst du wir können für unsere mentale Gesundheit auch etwas aus der Krise lernen?

Helen Fares: Bestimmt. Ich persönlich habe aus dieser Zeit, ich weiß nicht ob es an der Pandemie liegt oder daran, wie es mir in dieser Zeit ging, ich habe daraus gelernt, dass ich mich viel mehr auf mich besinnen muss. Viel mehr in Ruhe mit mir sein muss, genau auf meinen Körper höre und genau checke „dieses Gespräch tut mir gerade nicht gut, ich

unterbreche das jetzt, ich gehe jetzt“, ob es jetzt aus dem Internet rausgehen ist, habe ich auch ein paar Monate gemacht oder aus dem Raum oder dem Gespräch oder ich breche eine Beziehung ab. Ich glaube das ist das, was eine existenzielle Sorge mit einem macht, dass man richtig runterbricht „was ist eigentlich wirklich wichtig?“, vielleicht ist das die Chance. Ich hoffe sehr, dass wir uns als Gesellschaft wieder mehr auf die Familie besinnen, weil – und damit meine ich sowohl die biologische Familie, als auch die gewählte Familie – und da einfach diese Priorität wieder dahinsetzen, das ist auch der Grund, warum ich vorher gesagt habe, dass ich glaube, dass der Kapitalismus ein Fluch ist, weil ich eben beobachte, dass der Fokus sehr wenig auf Familie und sehr viel auf das Kapital gelegt wird. Ich glaube nicht, dass das so gut ist.

Ninia LaGrande: Ich habe in deinen Insta-Stories die letzten Tage einen sehr kleinen, niedlichen Hund gesehen. Ich glaube, dass das mit Sicherheit etwas ist, was einem gut tun kann. Was tust du dir selber noch Gutes, damit es dir besser geht?

Helen Fares: Ich zwinge gerade meinen Freund, die Person, die ihm den Hund ausgeliehen hat, zu zwingen, dass die Person mir den Hund einmal pro Woche gibt. Ich muss mal für alle Zuhörenden sagen, das war ein Zwergspitz-Welpen in ganz weiß. Der sah aus wie ein kleiner Raffaello. Es ist so niedlich gewesen. Der hat den mitgebracht als Überraschung, einfach nur für 24 Stunden und ich saß die erste Stunde da und habe den Hund angeguckt und habe gedacht „ich werd‘ nicht mehr“. Der war so süß, dass mir übel wurde. Wirklich. Kein Scheiß. Ich habe es nicht verstanden, dass so ein Wesen leben und laufen kann. Das war so klein und niedlich und es hat zwei Tage lang komplett dafür gesorgt, dass auch nachdem der Hund schon weg war, dass ich mich so viel besser gefühlt habe. Ich habe voll drüber nachgedacht, ob ich mir auch einen holen soll, aber damit geht ja auch so viel Verantwortung einher und erstmal gucken. Mal gucken, ob nicht ein Menschenbaby in Frage kommt. Vielleicht ist das eher das grundlegende Bedürfnis, warum ich gerade auf Hunde gehe.

Ninia LaGrande: Ist auf jeden Fall eine Achterbahn der Gefühle mit Hund und Baby.

Helen Fares: Das Ding ist, so ein Hund, der ist ja, wenn der 12 Jahre lebt, der ist ja eigentlich 12 Jahre lang wie ein zweijähriges Kind. Und ein zweijähriges Kind hört im besten Fall mit fünf auf, zwei zu sein und kann dann relativ alleine Sachen machen. Du weißt was ich meine.

Ninia LaGrande: Kann vor allem kommunizieren, auch wenn das manchmal anstrengend ist.

Helen Fares: Ich will auf keinen Fall sagen, dass ein Kind einfacher ist als ein Hund. Ich bringe mich sonst noch in Teufelsküche, ich glaube, du verstehst was ich meine. Ein Hund bringt sehr viel Verantwortung mit und gibt aber nicht so viel Liebe zurück wie es ein Kind kann. Es ist gerade noch nicht der Zeitpunkt, aber irgendwann...

Ninia LaGrande: Vielen Dank, dass du da warst. Das war ein ganz tolles Gespräch.

Helen Fares: Danke, dass du nach Leipzig gekommen bist. Ich weiß das sehr zu schätzen. Danke auch dir.

Ninia Lagrande (aus dem Off) Das war mein Gespräch mit Helen Fares. Wow, die Frau hat's so drauf. Ich fühlte mich richtig wohlig nach unserem Treffen. Und das obwohl wir über so viele schwierige und auch angstmachende Prozesse in unserer Gesellschaft gesprochen haben. Ich nehme mit, dass es wichtig ist, auf das eigene Wohlbefinden zu achten - vor allem auch das mentale. Sich dabei trotzdem - wenn man die Kraft dazu hat - Gesprächen und Diskussionen zu stellen, die helfen können, andere Leute nicht zu verlieren. Und unterstützend zu sein für Menschen, die diese Kraft vielleicht aktuell nicht haben, weil sie nicht so privilegiert und wohlhabend leben wie ich beispielsweise. Und nun suche ich mir einen Zwergspitzwelpen zur Adoption. Bis zum nächsten Mal - tschüss!