

# Nach der Bundestagswahl: Wie geht's weiter und wie geht's uns?

Am 08. März sind Minusch, Özge, Laura, Katrin und Lena in Berlin zusammengekommen und haben die feministische Weltherrschaft geplant. Dabei ist auch diese Episode entstanden, in der die fünf darüber sprechen, wie es nach der Bundestagswahl weitergeht.

**Album:** Feminismus für alle - Der Lila Podcast

**Year:** 2025

**URL:** <http://hauseins.fm/lila-podcast>

## Chapters

- 0:20** Herzlich willkommen zum Podcast
- 1:02** Bundestagswahl und ihre Auswirkungen
- 3:41** Mental Health im Nachrichtenfluss
- 6:37** Politische Gespräche im Freundeskreis
- 9:10** Feminismus im Wahlkampf
- 12:22** Schwangerschaftsabbrüche und politische Verantwortung
- 14:30** Wahlkampf und gesellschaftliche Erleichterung
- 15:43** Empowerment durch Gemeinschaft und Ehrenamt
- 18:30** Politische Arbeit und journalistische Verantwortung
- 25:27** Hoffnung und positive Ansätze im Feminismus
- 27:31** Social-Media-Müdigkeit und Langform-Inhalte
- 30:37** Umgang mit komplexen Themen
- 33:41** Medienkompetenz und Verantwortung
- 35:17** Bälle fallen lassen in der Medienberichterstattung
- 37:47** Schutzräume für marginalisierte Gruppen
- 39:45** Stärkung der Zivilgesellschaft
- 42:37** Humor als Bewältigungsstrategie

## Transcript

**hauseins:**

[0:01] Haus 1. Wir machen Podcasts.

### Herzlich willkommen zum Podcast

**Kadda:**

[0:21] Herzlich willkommen zu Feminismus für alle, der lila Podcast.

**Minusch:**

[0:25] Hallo.

**Kadda:**

[0:28] Und wie ihr gehört habt, es sind hier mehrere Menschen. Hier ist zum Beispiel Katrin.

**Laura:**

[0:33] Und hier ist Laura, hallo.

**Özge:**

[0:35] Und Özge.

**Lena:**

[0:36] Und Lena, hallo.

**Minusch:**

[0:37] Und Minouche, hi.

**Kadda:**

[0:39] Heute ist der 8. März, das ist der internationale Frauentag oder wie wir sagen, der feministische Kampftag. Und wir sind hier alle zusammen in Berlin, denn wir planen nicht weniger als die feministische Weltherrschaft. Wir haben aber auch gedacht, wir nehmen eine gemeinsame Sendung auf, wenn wir schon mal alle

gemeinsam an einem Ort sind.

## **Bundestagswahl und ihre Auswirkungen**

### **Kadda:**

[1:02] Und das Thema, das leider aktuell so ein bisschen nahe liegt, ist darüber zu sprechen, wie geht es uns denn gerade? A. Nach der Bundestagswahl und vielleicht aber auch B. Allgemein in dieser Welt, die gerade echt komisch ist. Und ich weiß nicht, wie wir am besten anfangen, aber vielleicht, Laura, erzähl mal, Bundestagswahl, wo warst du, was hast du gemacht?

### **Laura:**

[1:27] Erstmal geht mir gerade durch den Kopf, dass ich das ziemlich nice finde, dass wir das machen, dass wir uns am 8. März treffen und uns hier zurückziehen und einfach was für uns und den Podcast machen. Weil für uns ist ja quasi jeden Tag feministischer Kampftag und wenn jetzt halt an diesem heutigen Tag andere Leute auf die Straße gehen oder Medien berichten, dann ist das super. Und wir gönnen uns das jetzt heute mal und nehmen uns Zeit für uns den Podcast und den Workshop.

### **Lena:**

[1:56] Ich bin auch schon sehr empowert einfach davon, euch zu sehen, was ja auch nicht so oft passiert, weil wir ja eigentlich immer sehr weit weg voneinander uns befinden. Aber allein diese Energy heute den ganzen Tag in diesem Raum zu spüren, ist schon irgendwie was, was gut tut. Auch nach der Bundestagswahl. Auch nach der Bundestagswahl.

### **Laura:**

[2:17] Ja, genau. Ja, an sich muss ich aber auch wirklich zugeben, dass ich ganz schön gestruggelt habe in den letzten Wochen. Ich habe sehr oft an diesen etwas ausgelutschten Spruch denken müssen, dass das Private ist politisch. Und ich weiß nicht, das hat sich noch nie so wahr angefühlt wie in letzter Zeit. Und ja, ich war so an der Grenze oder auch teilweise drüber hinaus von diesem Gefühl, es ist mir zu viel und ich kann nicht mehr und es ist mir alles too much. Und am liebsten möchte ich mich einfach zurückziehen und abschalten. Und ja, aber das ist natürlich absolut keine Lösung. Gar nicht.

**Kadda:**

[2:55] Meinst du nicht, dass es temporär total okay und eine Lösung ist?

**Laura:**

[3:00] Temporär ja, auf jeden Fall. Aber genau, da muss auch irgendwann wieder der Push kommen und das nach vorne gucken kommen. Und ich glaube aber tatsächlich, dass es eine Aufgabe sein wird, in den nächsten Jahren da wirklich auch gut auf sich zu achten und eine Balance herzustellen zwischen sich informieren und dabei bleiben und am Ball bleiben und dabei eben auch auf die mentale Gesundheit zu achten. Weil es schon echt viele Sachen gibt, die mich echt runterziehen, auch in letzter Zeit. Und jetzt eine Kleinigkeit, die mir beispielsweise gerade einfällt, ist, dass aus dem Google-Kalender der Black History Month gestrichen wurde oder auch der Women's History Month rausgestrichen wurde.

## **Mental Health im Nachrichtenfluss**

**Laura:**

[3:41] Ja, und das ist ein sehr schlechtes Zeichen, was uns alle daran erinnern sollte, dass nicht zu viel Geld bei zu wenigen Menschen liegen sollte, die Tech-Konzerne führen.

**Kadda:**

[3:54] Minouj, wie geht es dir? Du musst dich ja mit Nachrichten beschäftigen.

**Minusch:**

[3:58] Ja genau, also ich arbeite ja noch bei der News-WG, bin da eine der Hosts und unser täglich Brot sind ja Nachrichten. Ich werde immer wieder gefragt, wie ich es schaffe, die Nachrichten nicht mit nach Hause zu nehmen. Und da fand ich das Stichwort von Laura ganz gut, dass sie eben darüber gesprochen hat, dass man auf seine Mental Health irgendwie achten sollte. Und das ist das, was auch meine Prio ist, also zu sagen, okay, Selbstfürsorge und Selbstliebe, dass ich halt nach Feierabend weiß, okay, ich freue mich jetzt auf ein schönes, heißes Bad oder ich freue mich jetzt, wenn ich mich mit Freundinnen treffe oder ich freue mich einfach nur, wenn ich jetzt Musik hören kann. Und dass ich mir einfach bewusst mache, okay, das ist zwar mein Job, aber ich bin nicht mein Job. Ich habe trotzdem noch ein

Privatleben und kann das in vollen Zügen ausleben.

**Kadda:**

[4:45] Also wie geht es dir?

**Özge:**

[4:48] Ja, ganz okay würde ich sagen. Also ich kann mich einerseits bei dem, was Laura gesagt hat, total anschließen, dass Privat ist politisch, aber auch generell im Privaten war es selten so politisch wie aktuell. Also man hat ja sowohl bei den Umfragen vor der Wahl gesehen, wie viele Leute sich überhaupt unsicher waren, wen sie wählen sollen, vor allem junge Leute. Und das hat sich auch total in den Gesprächen, die ich mit Friends hatte, nochmal gezeigt, dass gerade auch irgendwie Leute, die jetzt, also ich arbeite im Journalismus und habe auch viele Freunde, die nicht im Journalismus arbeiten, die dann gesagt haben, ich weiß gerade nicht mehr so ganz wohin. Die Leute, die ich immer gewählt habe, haben mich in den letzten Jahren irgendwie verloren. Oder ich habe halt gesehen, was gemacht wurde in der Politik die letzten Jahre und ich fühle mich nicht mehr abgeholt und ich weiß nicht mehr so recht, was ich machen soll. Und ich habe wirklich selten so viele politische Gespräche geführt. Das war eigentlich eher weniger Thema. Deswegen hat mich das schon auch viel vorher beschäftigt. Insgesamt muss ich aber trotzdem sagen, dieses Ohnmachtsgefühl oder die Ergebnisse, die jetzt irgendwie kamen, also die Ohnmachtsgefühle hatte ich eher letztes Jahr, dass ich gemerkt habe, irgendwas muss sich ändern, weil so viele Sachen auf einen ja auch über die Jahre hinweg auf einen zugekommen sind.

**Özge:**

[6:00] Kriege, viele, viele Dinge und diese Bundestagswahl war für mich jetzt nur noch so ein kleines Add-on, was mich jetzt aber, also das klingt total traurig, aber die AfD-Ergebnisse haben mich nicht überrascht. Dann gab es andere Dinge, die ich dann eher als positiv empfunden habe, wie zum Beispiel, dass Parteien, die sich sehr für feministische Themen einsetzen, jetzt große Sprünge gemacht haben. Aber ja.

**Kadda:**

[6:26] Lena?

**Lena:**

[6:27] Ja, ich muss auch sagen, dass ich diese Repolitisierung total spüre, also auch im privaten Kreis, also um da jetzt anzuschließen an das,

## **Politische Gespräche im Freundeskreis**

**Lena:**

[6:37] was du gesagt hast, Özge. Und das finde ich eigentlich ganz cool, also dass richtig mein Umfeld, also alle unsere privaten Gespräche, ja richtig politisch geworden sind in der letzten Zeit. Und das sieht man ja zum Beispiel auch an der Wahlbeteiligung, um jetzt auch mal direkt was Positives dazu zu sagen. Ich glaube, wir hatten 1998 das letzte Mal so eine hohe Wahlbeteiligung wie jetzt bei dieser Bundestagswahl. Und das ist ja eigentlich schon mal ein ganz gutes Zeichen, dass die Leute irgendwie dabei sind. Und das gibt mir schon so ein bisschen... Hoffnung vielleicht auch dafür, dass sich die Dinge ja auch vielleicht wieder drehen könnten. Also ich schwanke so ein bisschen zwischen Hoffnung und Ohnmacht auch.

**Kadda:**

[7:23] Darf ich Wasser in den Wein gießen?

**Lena:**

[7:25] Ja, gerne.

**Kadda:**

[7:27] Ich glaube, eine der größten Wählerwanderungen war von NichtwählerInnen zur AfD. Also das hat für mich diese hohe Wahlbeteiligung dann wieder so ein bisschen matig gemacht, muss ich ganz ehrlich sagen, weil ich mich auch zuerst gefreut habe über die Zahl und gedacht habe, yes, die Leute sind motiviert, sie wollen die Demokratie verteidigen, juhu. Und dann so, sie wählen AfD.

**Lena:**

[7:50] Ja, aber ich glaube ja trotzdem auch nicht daran, dass das alles Leute sind, die man nicht zurückholen kann. Also wenn die Leute jetzt anfangen, sich überhaupt für das politische Geschehen wieder zu interessieren, sich angesprochen fühlen, dann kann man die auch mit demokratischen Parteien wieder zurückholen mit den richtigen Ansprachestrategien. Das glaube ich schon.

## **Özge:**

[8:13] Also nur ein Gefühl dazu, das ist jetzt nicht journalistisch oder faktisch belegt, aber mein Gefühl ist eher, dass nicht das politische Interesse bestand, sondern eher das Gegenteil, dass sie sich abgehängt gefühlt haben und dann jemand kommt und populistische Aussagen tätigt oder wahrscheinlich so irgendwie da einen Kern trifft in dem Gefühl, was die Leute haben. Also ich glaube, es ist jetzt schon so eine Glaubensdebatte, die ich gerade führe, aber ich würde nicht unbedingt sagen, dass da politisches Interesse oft dahinter stand.

## **Lena:**

[8:39] Naja, ich würde halt sagen, das hat die AfD gut gemacht. Also die hat halt die Leute abgeholt und mit den richtigen Ansprachestrategien angesprochen oder an der Stelle abgeholt, wo die Menschen eben mal verloren gegangen sind. Und ich glaube aber eben nicht, dass nur die AfD dazu in der Lage ist. So, das meine ich halt. Sondern wenn die Leute jetzt wieder ein Stück weit mit im Boot sind im Politischen, dann können wir doch da auch anknüpfen. Also das jetzt eben nicht den Rechten überlassen, sondern...

## **Feminismus im Wahlkampf**

### **Lena:**

[9:10] Eben jetzt auf die Menschen zugehen ist, glaube ich, schon was, was wir versuchen müssen und was wir auch können.

### **Kadda:**

[9:19] Was ich auch noch ein bisschen deprimierend fand, aber das war schon vor der Wahl, war, dass ich das Gefühl hatte, im Wahlkampf spielt kein einziges feministisches Thema eine Rolle. Also das war schon, fand ich, auch ein krasser Unterschied zu dem Wahlkampf vor vier Jahren, wo ja Annalena Baerbock eine Kanzlerkandidatin war und irgendwie so fast schon selbstverständlich das auch gesetzt hat, immer wieder in ihren Reden oder ja generell vielleicht dann auch so ein bisschen die anderen Parteien dazu angetrieben hat, auch was dazu machen zu müssen, weil damit sie nicht alleine dieses Thema besetzt. Und diesmal kam es einfach nicht vor, oder? Oder habe ich irgendwas übersehen?

**Laura:**

[10:01] Also mir ist auch nichts aufgefallen und das hat mich auch sehr bedrückt, dass in Krisenzeiten, wobei ich mich ehrlich gesagt auch nicht mehr erinnern kann, wann wir jemals mal keine Krise hatten, aber gefühlt je höher oder je zahlreicher, je schlimmer die Krisen sind, desto mehr oder desto schneller rutscht Feminismus, was ja eigentlich auch als Begriff immer schon viel zu breit gefasst ist, rutscht das so unter den Tisch und läuft dann so unter ferner Liefen und kann wieder vernachlässigt werden. Und das ist mir doch auch ein sehr starker Dorn im Auge, dass das immer noch nicht so richtig in den Köpfen verankert ist, dass Frauenrechte Menschenrechte sind und dass kein Mensch frei sein kann, wenn es nicht alle Menschen sind, wenn nicht für alle Menschen die gleichen Rechte gelten oder ja auch für Queers. Und ja, das habe ich auch wirklich sehr, sehr schmerzlich vermisst. Und wenn ich es jetzt richtig in Erinnerung habe, haben wir ja jetzt auch wieder... Also auf jeden Fall einen geringeren Frauenanteil im Parlament als beim letzten Mal, also als in der letzten Legislaturperiode. Ja, und wieder sehr viele Stephans und Thomas im Parlament vertreten. Ja, ich muss auch immer jetzt hier an dieses Wort Politikwechsel denken von der CDU, CSU. Schöner Euphemismus für das, was sie da machen.

**Özge:**

[11:21] Willst du es kurz einmal erklären? nochmal?

**Laura:**

[11:24] Im Grunde weiß ich selber gar nicht so genau, was sie sich eigentlich darunter vorstellen, aber es ging ja jetzt auch vor ein paar Tagen so durch die Socials dieses Bild, wo da die weißen Herren im Anzug um einen Tisch herum saßen so nach dem Motto, wir sind bereit für den Politikwechsel und aus feministischer Perspektive ist das ja einfach blanker Hohn, weil man sich denkt, hä? Also wenn überhaupt, machen die weiter wie bisher, wenn sie nicht sogar eher, zurückgehen in eine Zeit.

**Kadda:**

[11:48] Aber vielleicht meinen sie das mit Wechsel.

**Laura:**

[11:50] Das kann sein.

**Kadda:**



[11:51] Also als U-Turn.

**Laura:**

[11:53] Ja, stimmt, natürlich. Das kann sein. Good old days, ne?

**Özge:**

[11:57] Ja, ich würde auch sagen, wir hatten maximal feministische Themen in diesem Wahlkampf, wenn man Feminismus als einen diffusen, sehr schwammigen Begriff sehen würde. Also sowas wie soziales Wohnen könnte man ja auch als ein feministisches Thema sehen, weil wer kann sich oft keine Wohnungen leisten, weil sozial benachteiligt?

## **Schwangerschaftsabbrüche und politische Verantwortung**

**Özge:**

[12:19] Frauen mit Kindern, alleinerziehende Frauen. Also wenn man den Begriff sehr, sehr weit denkt, also es gehört natürlich dazu, aber halt nicht offensichtlich oder direkt wie beim letzten Bundeswahlkampf.

**Kadda:**

[12:33] Ja stimmt, ich weiß nicht mehr in welcher Sendung es war, aber irgendwann hatten wir auch mal zum Thema Gewalt gegen Frauen gesprochen. Ich weiß nicht mehr, wer es war, aber es ging darum, dass ganz viele Frauen sich nicht trennen von einem gewalttätigen Partner, weil sie gar keine Wohnung finden würden, die sie sich alleine leisten können. Und das finde ich auch so unfassbar erschütternd. Und ja, Schwangerschaftsabbrüche sind auch immer noch kriminell, zumindest im Gesetz. Und das fand ich auch so traurig, dass wir das nicht geschafft haben oder dass es im Bundestag nicht geschafft wurde, dass sich Leute nochmal zusammenraufen und sagen, so, jetzt klären wir das nochmal, weil wir nicht wissen, was nach der Bundestagswahl für Mehrheiten sind. Und nö.

**Laura:**

[13:21] Wo du gerade Mehrheiten sagst, weil das ist ja ein richtig gutes Beispiel mit dem Schwangerschaftsabbruch. Dieses selektive Auslegen von was ist jetzt gerade der Mehrheitswille. Da wird ja auch einfach ständig mit zweierlei Maß gemessen, weil

das ja bei einem Schwangerschaftsabbruch eigentlich auch mehr oder weniger erwiesen ist, dass halt die Mehrheit der Deutschen möchte, dass der entkriminalisiert wird und dass dieser Paragraf 218 gestrichen wird. Und da wird dann einfach so getan, als wäre dem nicht so. und in anderen Themenbereichen. Also das ist wirklich einfach schamlos, wie das opportunistisch dann, je nachdem aus welcher Richtung das Fähnchen weht oder in welche Richtung ist. Also, ja.

**Kadda:**

[14:02] Ja, und was ja auch sehr unwürdig war, war einfach dieser, krasse Antimigrationswahlkampf. Also wirklich, was da an Rassismus, freien Lauf hatte. Ja. Also eigentlich war der Wahltag an sich schon eine große Erleichterung, weil das endlich vorbei war.

**Lena:**

[14:27] Das war schon fast eine Erlösung.

## **Wahlkampf und gesellschaftliche Erleichterung**

**Kadda:**

[14:30] Egal wie das Ergebnis ist, aber das ist jetzt erstmal vorbei.

**Özge:**

[14:34] Ich hatte auch kurz überlegt, also ich habe mir tatsächlich dieses Migrationsthema auch nochmal rausgenommen und überlegt, ob ich da heute was zu erzählen will, weil ich da selber bei anderen Arbeitgebern auch viel zu recherchiert habe, weil es natürlich auch so ein Thema war, wo ich auch einen persönlichen Bezug irgendwie zu hatte. Ich habe mich jetzt aber dagegen entschieden. Wir haben jetzt einfach, also wir reden gerade natürlich über die Realität, in der wir leben. Aber ich bin im letzten Jahr dann irgendwann aus diesem Ohnmachtsgefühl und irgendwie passiert gerade so vieles, was scheiße ist, muss man einfach mal so sagen. Was kann ich tun, damit die Welt ein Stück weit besser wird und damit ich mich wieder besser fühle? Und deswegen habe ich entschieden, ich will diese ganze Debatte gar nicht nochmal aufmachen und da Sachen erzählen, weil das, was am Ende unterm Strich auch wieder dabei rauskommt ist. Du legst dir die Wahrheit so aus, wie du sie dir auslegen willst. Das heißt, selbst wenn ich jetzt mit Fakten, mit Studien, mit egal

was ankommen würde, dann hat die Person oder die Leute, gegen die ich gerade quasi diese Argumente liefere, einfach eine andere Wahrheit. Und deswegen habe ich mir gedacht, vielleicht reden wir so ein bisschen eher darüber, was hilft uns denn gerade, aus diesem Ohnmachtsgefühl rauszukommen. Und ich meine, wir sitzen hier gerade alle zusammen an einem Tisch.

## **Empowerment durch Gemeinschaft und Ehrenamt**

**Özge:**

[15:42] Wir haben heute einen gemeinsamen Workshop. Das ist für mich schon voll empowernd und total schön, aber wir haben ja bestimmt auch noch ein paar mehr Sachen, die wir irgendwie teilen wollen.

**Kadda:**

[15:54] Es gefällt doch mal an.

**Laura:**

[15:56] Hau raus.

**Özge:**

[16:00] Ja, also bei mir sind so zwei Dinge. Die eine Sache ist die leichtere in dem Sinne, weil man selber nicht aktiv was von seiner Zeit verliert und ich habe halt überlegt, okay, wie viel Geld habe ich im Monat übrig, um Organisationen finanziell zu unterstützen, die sich für, eine Demokratie einsetzen oder für Themen einsetzen, die ich wichtig finde. Da habe ich dann so meine Entscheidungen getroffen. Und dann habe ich aber auch gemerkt, ich muss proaktiv irgendwas machen. Und ich bin gerade dabei, mir ein Ehrenamt auszusuchen. Also es gibt so ein paar Sachen. Entweder will ich Sprachpatin werden, das kann man bei mir im Kiez, dass ich quasi Leuten Deutsch beibringe, die Türkisch sprechen. Und die zweite Idee ist, es gibt ein Zentrum für Demokratie auch bei mir im Kiez. Da gehe ich jetzt erst nächste Woche hin, deswegen kann ich da noch nicht so viel zu erzählen. Aber einfach in so eine Aktivität zu gehen, wie viele Tage im Monat habe ich Zeit, um irgendwie was Gutes zu tun und aus dieser Ohnmacht rauszukommen. Das war mir gerade irgendwie voll wichtig und natürlich auch mit Friends zu reden. Das hilft mir gerade sehr.

**Lena:**

[17:04] Ich finde, ja, alles, was du sagst, also Verbündete suchen, Gemeinschaft suchen, irgendwie Netzwerke finden und bespielen, ist auf jeden Fall das, was mir hilft. Ganz konkret politische Arbeit machen in diesem Podcast ist das, was mir immer geholfen hat in den letzten Jahren. Und um das vielleicht hier an der Stelle auch zu droppen, Kada, Laura und ich haben auch ein Buch geschrieben. Das hat in den letzten Monaten auch sehr viel Zeit und Raum eingenommen, aber mir auch sehr viel oder uns allen hoffentlich auch sehr viel Energie gegeben, weil wir uns einfach mit ja eben auch brennenden feministischen Themen darin beschäftigt haben und einfach mal runter und rausschreiben konnten, was uns auf der Seele brennt. Und dieses Buch wird im Herbst erscheinen, da freue ich mich auch drauf und das gibt mir auf jeden Fall auch nochmal zusätzlich irgendwie ganz viel Energie. Und ja, das war auf jeden Fall auch eine sehr, also sowohl kraftraubende als auch kraftgebende Sache, würde ich sagen, in den letzten Monaten.

**Minusch:**

[18:10] Bei mir ist es so, was mir einfach viel Zuversicht gibt, ist das Vertrauen einfach in die Demokratie und auch in das Grundgesetz, weil ich einfach glaube, dass man sich daran festhalten kann und wir eine gute Institution haben, die schon dafür sorgt, dass alles am Ende gut wird und so sein, ja, dass alles gut wird, Punkt.

## **Politische Arbeit und journalistische Verantwortung**

**Minusch:**

[18:31] Was ich aber auch richtig gut finde, ist das, was Lena gesagt hat, dass vieles im Buch verarbeitet werden kann. Und das finde ich so toll an unserem Beruf, dass wir halt als Journalisten die Möglichkeit haben, uns mit Themen intensiver auseinanderzusetzen. Und es kann auch ein bisschen wie Therapie sein. Das hilft auf jeden Fall. Also mir zumindest.

**Kadda:**

[18:51] Hast du ein konkretes Beispiel, welches Thema... Aktuell besonders wie eine Therapie?

**Minusch:**

[18:58] Aktuell nicht, aber ich erinnere mich, als wir bei der News-WG die US-Wahl verfolgt haben und dann war Trump Präsident und ich habe von anderen Kollegen gehört, die jetzt irgendwie irgendwelche Dokus machen, die jetzt nicht tagesaktuell waren, dass sie sich darüber kurz irgendwie geärgert haben oder darüber kurz geredet haben, aber da mussten sie wieder zurück ins Tagesgeschäft. Aber bei uns war es halt dann so, okay, das war jetzt halt unser Thema, Trump. Wir haben uns halt mehrere Facetten da angeschaut, wie viele Swing States sind da irgendwie erfolgreich und so weiter und so fort. Und ja, wir waren halt einfach mitten in diesem Thema und mussten uns halt damit beschäftigen. Es war aber auch gut, sich damit beschäftigen zu können, weil es einfach so ein Stück weit wie Therapie war.

**Kadda:**

[19:42] Ja, also quasi verarbeiten durch thematisieren oder das Monster auch so ein bisschen entzaubern, indem man versucht, das zu verstehen.

**Minusch:**

[19:51] Genau, ja.

**Özge:**

[19:52] Kann ich übrigens auch nur so unterschreiben. Also mehr Wissen sorgt auch oft dafür, dass man irgendwie traurig ist, weil man dann irgendwie die Welt nochmal aus einem anderen, realistischeren Blickwinkel sieht. Aber mir hilft es auch total, weil ich dann in Debatten, die ich führe, sagen kann, ey, ich habe mich mit diesem Thema auseinandergesetzt. Also das finde ich so unfassbar schön als Journalistin oder zumindest in den Bereichen, in denen ich arbeite, darf ich meine Themen pitchen und ich kann Themen setzen. Das heißt, wenn ich jetzt eine Diskussion mit jemandem führen wollen würde zum Thema, weiß ich nicht, eine neue Studie von einem Institut zum Thema Ausländerkriminalität, was ja gerade auch passiert ist, dann kann ich jetzt mit Wissen in dieses Gespräch reingehen und muss nicht immer nur mit ich glaube das anfangen und das empowert mich total. Da dann auch einen Hintergrundwissen zu haben. Und das ist irgendwie schön.

**Lena:**

[20:43] Was alles, was wir gerade gesammelt haben, doch eigentlich ganz gut zusammenfassen würde, wäre so der Begriff antifaschistisches Prepping. Habt ihr

davon schon mal gehört?

**Minusch:**

[20:53] Nee.

**Lena:**

[20:53] Ich glaube von Arne Semsrott ist der Begriff. Und Prepping kommt ja eigentlich eher so ein bisschen aus der rechten Szene oder ist so ein bisschen, weiß nicht, so ein rechtes Ding, dass man irgendwie Dinge hortet für den Fall des, keine Ahnung, Systemausfalls oder so.

**Kadda:**

[21:10] Oder der Tag X.

**Lena:**

[21:11] Genau. Und genau, ich glaube, Arne Semfrott hat so ein bisschen versucht, das Phänomen so ein bisschen umzudrehen und eben zu sagen, naja, also wir bereiten uns auch auf den Tag X vor, wenn nämlich die Rechten immer größer werden und immer gewaltvoller und immer mehr Macht bekommen und wir versuchen uns, dagegen aber zu rüsten und uns ja irgendwie zu preparieren und ganz viel antifaschistische Sachen zu horten und zu sammeln und uns damit resilienter zu machen und uns damit stärker zu machen. Und das ist ja eigentlich das, was wir auch alle so ein bisschen versuchen, wenn wir Organisationen sammeln, wo wir uns engagieren können, wenn wir versuchen, irgendwie mehr Leichtigkeit oder Hoffnung in unser Leben zu integrieren. Und das fand ich irgendwie einen ganz schönen Begriff dafür, also richtig so bewusst auch durch die Welt zu gehen und zu suchen, okay, wo ist hier die feministische Arbeit, wo ist hier die Solidarität, wo ist die Gemeinschaft, wo ist der Antifaschismus? Finde ich irgendwie einen ganz guten Gedanken.

**Kadda:**

[22:16] Finde ich total cool. Eine Bekannte von mir macht das auf einer, wie ich finde, super coole Art und Weise. Die hat sich jetzt nämlich bei der Freiwilligen Feuerwehr angemeldet und da macht man so eine kurze Ausbildung. Ich weiß jetzt gar nicht, über mehrere Wochenenden ging das auf jeden Fall bei ihr. Und jetzt ist sie Teil der Freiwilligen Feuerwehr. Und das finde ich richtig cool, weil man dann ja auch

nochmal aus der eigenen, in Anführungszeichen, Bubble rauskommt. Und nochmal in so einen ganz anderen Bereich geht, aber halt auch sehr konkret dazu beiträgt, dass es sicherer ist in der Gesellschaft. Und ich finde es auch deswegen cool, weil ich weiß, dass die AfD und die Rechten das ja auch ganz gezielt machen. Also in die Freiwilligen Feuerwehren gehen, in Vereine gehen, Sportvereine. aber auch natürlich Schützenverein und sowas, um einfach so unter den Leuten zu sein. Und dann ist das ja nicht mehr so der böse Nazi, sondern nee, nee, das ist ja der Unge Helmut vom Fußball. Das ist ein guter, nein, der ist noch kein Nazi, aber der ist bei der AfD. Also kann die AfD auch nicht so schlimm sein. Also das ist so ein bisschen die Taktik von denen, sich so unters Volk zu mischen. Und dadurch diese ganzen kruden Thesen und diesen Rechtsextremismus der Partei, zu kaschieren. Und dann zu sagen, ja okay, dann machen wir das jetzt auch und gehen in die Freiwillige Feuerwehr und in die Vereine und so finde ich eigentlich auch super cool. Ich habe überlegt, ob ich in den Chor gehe.

**Minusch:**

[23:42] Ich will auch.

**Laura:**

[23:45] Generell auch gemeinschaftlich singen und alleine was das für das Nervensystem tut, wenn man also für den Vagusnerv und so, wenn man so zusammen singt und der Körper klingt und man ist so ein gemeinsamer Kleine, da habe ich richtig Bock drauf.

**Minusch:**

[23:57] Man kann auch sehr viel Wut rauslassen, wenn man singt. Das kann ich mir gut vorstellen.

**Lena:**

[24:03] Ja, was können wir noch preppen für positive Dinge?

**Laura:**

[24:07] Empathie vielleicht? Auch wenn das jetzt kurz wieder eine negative Abbiegung ist. Aber ich meine, ich hatte jetzt gestern oder vor zwei Tagen, hätte ich gelesen, dass Elon Musk denn Empathie, nämlich den Kampf angesagt hat, oder?

**Laura:**

[24:20] So, und da würde ich doch direkt mal reingrätschen und sagen, so, nee, nee, nee, jetzt erst recht. Also sich in Empathie schulen, in Mitgefühl schulen und wo wir auch heute den feministischen Kampftag haben. Ich weiß nicht, wie es euch geht. Geht oder ging, wenn man sich mit Feminismen beschäftigt, man macht ja auch so ein bisschen so eine Entwicklung durch. Also am Anfang zum Beispiel habe ich nicht so richtig verstanden, warum das Kampftag heißt und habe mir gedacht, ja mein Gott, muss das denn gleich immer so aggressiv sein? So und dann ging das irgendwann dazu über, dass ich so dachte, so ja auf jeden Fall, das ist genau richtig, dass das so heißt. Und jetzt gerade bin ich wieder in so einer Phase oder Era, wo ich aber auch tatsächlich dass ich Bock habe auf so einen weichen Widerstand und auch mehr und mehr das fühle, was ich früher nicht so gefühlt habe, dass man mehr so sich darauf, also auf ein Wofür konzentriert und nicht so sehr auf das Wogegen. Also ich glaube, kritisch sein und Missstände anmahnen und so weiter,

## **Hoffnung und positive Ansätze im Feminismus**

**Laura:**

[25:25] das wird immer Teil von Feminismus sein. Aber was wir jetzt, glaube ich, gerade brauchen, einfach damit wir auch alle durchhalten, ist, dass wir uns auch wirklich Geschichten erzählen und Positivbeispiele erzählen, die halt Bock machen und die so ein Annäherungsziel sind, wo man sich von angezogen fühlt.

**Laura:**

[25:41] Und ich habe auch keine Lust mehr, Leute zu überzeugen, die nicht überzeugt werden wollen. Ich weiß nicht, ob ich das vielleicht in einem Monat oder ein paar Monaten schon wieder anders sehe.

**Laura:**

[25:50] Aber gerade habe ich einfach irgendwie Bock, sozusagen im übertragenen Sinne eine Party zu schmeißen mit korrekten Leuten, die so geil ist, dass da halt einfach jeder mitmachen will. Also gar nicht so dieses, die Leute jetzt zerren und denen erklären, warum sie sich jetzt mit Feminismus auseinandersetzen sollen oder warum die AfD kacke ist, sondern irgendwie habe ich gerade Bock, so meine Leutis zu sammeln, zusammenzutrommeln und einfach wirklich eine gute Arbeit zu leisten,



eine gute Zeit zu haben und einfach für ein Wofür zu sein, was dann so viel Bock macht, dass da halt andere Leute mitfeiern möchten. Ich weiß nicht, ob das naiv ist, aber das ist gerade so das, was mir so ein bisschen Antrieb gibt, dass man nicht so untergeht in den ganzen schlechten Nachrichten.

**Özge:**

[26:37] Ich wäre sehr gerne eingeladen auf dieser Partie.

**Laura:**

[26:39] Ja, bitte unbedingt. Du bist für die Musik zuständig.

**Minusch:**

[26:44] Ich kann mir aber auch vorstellen, dass es vielleicht auch weniger Energie raubt, wenn man einfach nur die Mission hat, die ganze gute Nachricht oder deine Intention halt irgendwie in die Welt zu spreaden, ohne dass du jetzt so einen Missionierungsgedanken hast. Weil ich kann mir dann vorstellen, dass man dadurch auch nochmal viel Energie verliert, weil man dann frustriert ist, wenn man einen eben nicht überzeugen kann. Ich denke, wenn jemand eine feste Meinung zu etwas hat, wird es schwer sein, diese Person zu überzeugen und dementsprechend glaube ich, kann man eben diese Nachricht in die Welt schicken und dann kann die Person immer noch entscheiden, was sie dann mit dieser Information macht. Und du hast ja dann immerhin deinen Teil dazu beigetragen und dann kann man das auch loslassen und dann ist auch alles gut.

## **Social-Media-Müdigkeit und Langform-Inhalte**

**Laura:**

[27:31] Und wo du gerade Nachricht in die Welt schicken sagst, geht es euch auch so, dass ihr so eine Social-Media-Müdigkeit verspürt? Ich habe fast schon, ja, genau, Minusch guckt gerade so, ist dann genau dein Job, was wäre schlecht, wenn du jetzt Social-Media-Müdigkeit verspüren würdest. Aber ich merke so bei mir, ich habe richtig Bock auf die Langform. Ich habe Bock auf Bücher, ich habe Bock auf gute Podcasts und ich bin einfach so ein bisschen abgenervt im Moment von diesen komplexen Themen in wenigen Sekunden runterzubrechen. Und dann dieser ganze Hates, da rutsche ich doch wieder so ein bisschen ins Anti-Sein ab. Aber manchmal

kommt es mir so vor, wie am liebsten, ich würde so eine Tür zu machen und diese ganzen Hater auf Insta und TikTok und sonst wo einfach so ihr Ding machen lassen, so im eigenen Saft schmoren lassen und ein gutes Buch lesen stattdessen. So und mich weiterbilden.

### **Özge:**

[28:24] Ich musste gerade ein bisschen lachen, weil du in meine Richtung geschaut hast, weil ich bin hier ja für auf und ab mit den kurzen TikTok-Videos. Ich verstehe aber voll deinen Punkt und das Gute ist und deswegen, Minus, wir haben ja eben vor der Aufnahme auch schon drüber gesprochen. Kannst du vielleicht gleich nochmal dazu was erzählen? Jeder macht das in seinem Bereich, was er oder sie kann und dass das total gut und total wichtig ist. Weil ich denke mir gerade, gerade letztes Jahr, als wir gesehen haben, die AfD ist unfassbar stark auf TikTok geworden. Was sollen wir machen? Was sollen wir machen? Und alle sind irgendwie rumgelaufen und waren überfordert. Und dann kam die Linke und hat gesagt, hallo, hier sind wir. Und hat einfach sehr viel Reichweite gesammelt und ist auch präsent und wird in den Feed gespült. Und ich habe ja dann letztes Jahr dieses Format gestartet mit Deutschlandfunknova. Und bei mir war auch der Gedanke, ich will zwischen all den AfD-Videos... Mit meinen kleinen Videos einen Beitrag dazu leisten für eine demokratischere, für eine feministischere Gesellschaft. Ich möchte guten Content auf dieser Plattform bieten. Auch wenn es mich natürlich total stresst, dass ich manchmal Themen in einer Minute irgendwie erzählen muss, dann mache ich aber halt vier Videos dazu oder fünf. Dann habe ich immerhin fünf Minuten.

### **Kadda:**

[29:38] Aber es ist ja auch so, es gibt ja so diesen Spruch, hätte ich mehr Zeit gehabt, hätte ich mich kürzer gefasst. Es ist doch, also stelle ich es mir vor, einfach nur verdammt viel Arbeit, oder? Dass man es wirklich schafft, diese Minute zu treffen und trotzdem ganz viel damit zu transportieren.

### **Özge:**

[29:54] Voll. Also mittlerweile, sagen wir es mal so, TikTok versucht ja gerade auch YouTube zu werden. Das heißt, wir haben sogar, also uns wird auch immer gesagt, Mut zum Längerwerden macht man aber irgendwie trotzdem nicht.

**Kadda:**

[30:06] Alles ist so. Es ist schwer.

**Özge:**

[30:07] Man ist so, ja, also man ist gefangen in dem. Aber ich bin mittlerweile auch eher dabei zu sagen, also du brauchst immer pro Video einen Inhalt, den du übermitteln möchtest. Und wenn du mehrere gute Messages hast, dann machst du einfach mehrere Videos. Also ich versuche mich dann auch davon zu lösen, auf Krampf jetzt alles zu verkürzen. Weil man hat auch leider in den letzten Monaten gesehen, dass gerade in politischen Debatten das Rauskürzen überhaupt nicht geholfen hat.

**Minusch:**

[30:33] Weil dann der Kontext fehlt?

**Özge:**

[30:35] Ja.

## **Umgang mit komplexen Themen**

**Özge:**

[30:38] Und das macht es dann halt auch irgendwie schwierig, wenn man sich eine Meinung zu etwas bilden will, Leute eingeladen werden mit guten Meinungen und die dann so rausgekürzt werden, dass man sich dann nicht mehr so gut eine Meinung bilden kann, weil es fehlt halt ein Teil der Argumentation.

**Kadda:**

[30:50] Wie ist es bei euch?

**Minusch:**

[30:52] Bei uns ist es auch ähnlich. Also ich merke halt, wenn wir versuchen, komplexe Themen runterzukürzen auf Unreal. Also wir haben ein bisschen mehr als eine Minute. Man hat auch oft immer so dieses Gefühl oder halt so die Befürchtung, dass man nicht irgendwie alles erklärt hat oder dass irgendwie nicht alles drin ist. Und dann, das passiert uns manchmal auch bei den Feedposts, also bei diesen Karussellposts, dass die Posts dann zu voll werden, weil man dann irgendwie glaubt,

Man muss noch das reinschreiben und das reinschreiben und das reinschreiben, damit die Community das auch versteht, was wir wollen. Was natürlich voll gut ist, aber am Ende des Tages kann es natürlich sein, dass es keiner liest, wenn man sich halt davon auch erschlagen fühlt. Und deswegen sagt man immer so schön, kill your darlings. Also, dass man dann schon auch mal sagen kann, okay, die Info hauen wir jetzt raus. Klar, unser Auftrag ist da schon, die Hintergründe zu liefern. Aber es gibt ja auch andere Kanäle, die dann nochmal für andere Dinge zuständig sind. Und deswegen finde ich es ganz gut, dass wir einfach uns auf das fokussieren, was wir eben machen können oder was halt unser Auftrag ist. Weil das ist das, was Özge vorhin auch meinte, dass jeder halt so gut wie er kann seinen Beitrag liefern sollte zu allem, weil komplett alles abdecken kann keiner alleine.

### **Kadda:**

[32:10] Das ist echt so ein Gedanke, den ich jetzt auch gerade die Tage hatte, beziehungsweise gestern erst, habe ich in der Wochendämmerung darüber geredet, dass ja diese Taktik von zum Beispiel dem Team um Donald Trump ist ja, so viele Bälle in die Luft zu werfen, dass die Medien nicht hinterherkommen, diese Bälle zu fangen und einzeln zu erklären, das bedeutet jetzt das und das bedeutet das und das bedeutet das. Also diese Überforderung der Medien, das hat glaube ich Steve Bannon auch mal erklärt, flood the zone und dann arbeiten die Medien sich an einem der Themen ab und währenddessen hat man noch vier andere Sachen auch einfach durchgezogen, das haben die gar nicht mehr mitgekriegt. Und ich glaube auch, dass das, was du gerade gesagt hast, exakt der einzig richtige Umgang damit ist, nämlich, dass nicht eine einzelne Person versucht, alle Bälle zu fangen, man hat halt nur zwei Arme, sondern dass sich ganz viele Personen hinstellen, jeder fokussiert auf einen Ball und kümmert sich um den und versucht zu tun, was auch immer möglich ist, um die, Zu verhindern, was auch immer gerade da dieser Ball bedeutet.

### **Kadda:**

[33:13] Meistens heißt es ja mehr Faschismus, also jetzt in den USA und bei uns ist es noch nicht ganz so schlimm, aber dieses Staccato an jeden Tag ist irgendwie eine neue Weltordnung gefühlt, das kommt ja hier auch an, dass es wirklich ganz cool ist oder gut ist zu sagen, okay, wir machen hier Arbeitsteilung und ich kümmere mich jetzt darum und ihr kümmert euch darum und du bist hier ganz gut.

# Medienkompetenz und Verantwortung

## Kadda:

[33:38] Aufgehoben und gemeinsam kriegen wir das schon irgendwie gewuppt.

## Minusch:

[33:42] Ich finde aber auch wichtig, dass die Zielgruppen wissen sollten, dass jedes Medium auch seinen eigenen Schwerpunkt hat. Es kommt auch natürlich oft vor, ich sehe es oft bei der Tagesschau, ihr habt über das und das nicht geredet und warum habt ihr das und das Thema nicht gemacht. Dass es vielleicht auch irgendwie ganz wichtig ist, auch so ein bisschen Medienkompetenz mitzugeben manchmal, dass die Leute wissen, okay, wir decken nur das ab und wenn ihr das und das hören wollt, dann müsst ihr zu dem und dem Sender oder auf die und die Plattform schauen. Ja, vielleicht ist es gar nicht mal so schlecht, dass sie das auch wissen.

## Özge:

[34:17] Wo wir gerade bei Medienkompetenz und dieser wunderschönen Ballmetapher von dir waren. Du hast ja gesagt, dass man das besser aufteilt und unterschiedliche Leute diese unterschiedlichen Bälle fangen.

## Laura:

[34:29] Hot take.

## Özge:

[34:31] Ich würde mir wünschen, dass wir manche Bälle einfach fallen lassen. Also mein Gefühl, gerade bei Leuten, die sehr, sehr viele Bälle schmeißen, ist, wir verwässern die Diskussion, indem ich ganz, ganz, ganz viele Bälle schmeiße. Und stellt euch vor, die Medien würden diesen Menschen weniger Aufmerksamkeit schenken und ein paar mehr Bälle fallen lassen. Dann würde man dem Ganzen genau das Raum, was sie nämlich wollen, das ist Aufmerksamkeit. Und das ist eine ganz schwierige Debatte, weil Medien sollen berichten über das tagesaktuelle Geschehen. Und dann, wo zieht man die Grenzen? Aber wenn es einfach gewisse Parteien, Menschen, Organisationen gibt, bei denen einfach ganz, ganz, ganz viele Bälle geschmissen werden, würde ich mal in den Raum stellen, wie viel Raum gibt man den Ganzen?

## **Bälle fallen lassen in der Medienberichterstattung**

**Özge:**

[35:18] Das ist eine Frage, die ich nicht beantworten kann. Ich wollte es nur mal so.

**Kadda:**

[35:20] Nee, finde ich voll richtig. Und dann auch als Gegenmaßnahme eigene Bälle werfen.

**Özge:**

[35:27] Ja.

**Laura:**

[35:28] Und auch mutiger in der Wortwahl sein. Also das ist auch was, worüber ich mir in den letzten Wochen und Monaten viele Gedanken gemacht habe. Es gibt einen Begriff, den habe ich von einem Autor von Übermedien, der, ich hoffe, ich erinnere das richtig, Johannes Franzen heißt.

**Laura:**

[35:43] Der Begriff ist nicht von ihm, aber er hat darüber geschrieben, über dieses Sane-Washing, was halt passiert, wenn Medien eben weiterhin versuchen, nach den erlernten Regeln zu berichten, immer schön objektiv und neutral bleiben dabei und dann halt das, was da so gelabert wird, dann irgendwie auf eine Art und Weise vernünftig waschen. Und zuletzt habe ich mich sehr geärgert über die Berichterstattung, über was auch immer da, also wie man das jetzt nennen soll, was da im Weißen Haus passiert ist mit Zelensky, Trump und Vance. Und ich habe danach halt Überschriften gelesen, wie Nachstreit im Weißen Haus oder Zoff im Weißen Haus. Oder eine Headline lautete, Zelensky weigert sich, sich zu entschuldigen. Und es hat mich so dermaßen erinnert an die Dynamiken psychischer Gewalt tatsächlich. Also es hat mich wirklich auch erinnert an das, was beispielsweise Mütterberichten nach Trennungen auch so im Kontext Familiengericht. Also ich dachte so an die Bücher von Christina Klemm oder von Asha Hedayati und so. Und ich habe dann auch, mir folgt ja auch kaum jemand, aber ich habe dann halt mal geschrieben, so Leute, ehrlich gesagt, warum nennen wir das nicht einfach Gewalt? Also das war ja psychische Gewalt, was sie da mit Zelensky

betrieben haben. Und das wird aber so nicht benannt. Das ist irgendwie, ich habe mich auch gefragt, Ist das dann peinlich? Ist das unangenehm, wenn man das so...

**Laura:**

[37:11] Benennt.

**Kadda:**

[37:13] Ja, aber man muss ja neutral sein.

**Laura:**

[37:15] Muss man ja eben nicht, glaube ich mal. Du hast ja ironisch unterdumm gesagt, genau. Ja, weil ich glaube, die Zeiten sind ein bisschen vorbei.

**Minusch:**

[37:24] Vielleicht war es manch noch gar nicht so bewusst, dass das psychische Gewalt ist, sodass man das irgendwie dazu einordnet.

**Laura:**

[37:31] Ja, aber genau, also dieses, also es war kein Zoff. Und also diese Täter-Opfer- Umkehr. Genau, also vielleicht so gesehen ist es vielleicht eine gute Zeit, die auf Independent-Podcasts wie unseren zukommt,

## **Schutzräume für marginalisierte Gruppen**

**Laura:**

[37:45] weil wir ein bisschen mehr Freiheiten haben auch.

**Kadda:**

[37:47] Ja, und das, was ich auch mit Sorge sehe, ist, wir haben zwar ein Sondervermögen für wahrscheinlich Rüstung, aber ich sehe schon kommen mit der kommenden Regierung, weil das hat ja Idle Gösch auch in unserer Folge zur CEDA-Allianz gesagt, Es gibt zum Beispiel da Migra, aber auch viele andere Initiativen aus der Demokratieförderung, muss man ja sagen. Also es geht ja wirklich darum, gerade auch in Regionen, wo es vielleicht schon sehr problematische Auswüchse an Rechtsextremismus gibt, zu gucken, was gibt es für Schutzräume? Was gibt es für Schutzräume für Menschen, die migrantisch sind? Oder was gibt es für Schutzräume

für queere Menschen? Und die werden immer geringer. Also es gibt wirklich dieses Problem der shrinking spaces. Und darum ist auch eines der großen, großen Themen unserer Zeit leider. Wie fängt man es eigentlich auf? Also ich finde es eh schon immer ein Problem, dass so alles, was in der Gesellschaft brachliegt, wird von Ehrenamt aufgefangen. So sehr ich Ehrenamt schätze und auch gut finde und richtig finde, aber es kann es ja eigentlich nicht sein. Und ich glaube, das wird noch schlimmer, weil wir noch mehr sparen müssen und nicht.

### **Kadda:**

[39:05] Ich kann eigentlich nur hoffen, dass es noch genug Leute gibt, die über drei Jahre Inflation nicht an dem Punkt sind, wo sie sagen, so jetzt kann ich leider auch nicht mehr dieses kleine, nette, feministische Podcast-Projekt unterstützen oder so. Also wisst ihr, was ich meine? Also es ist so ein bisschen so ein Dilemma, einerseits zu sagen, ja, wir brauchen jetzt noch viel mehr Unterstützung für diese Initiativen und andererseits zu wissen, das Geld ist einfach auch an vielen Orten so knapp. Also nicht nur bei uns. Also es war auch ein indirekter Aufruf, unterstützt ohne sich, aber auch unterstützt alle, die ihr könnt. Also weil ich weiß, es ist so viele gibt, die aktuell es strugeln.

## **Stärkung der Zivilgesellschaft**

### **Lena:**

[39:45] Ja, wir brauchen eine starke Zivilgesellschaft. Wenn die Politik uns nicht schützt, dann brauchen wir eine umso stärkere Zivilgesellschaft. Und auch das ist antifaschistisches Prepping. Ja, genau. Ich mag den Begriff. Ja, irgendwie jetzt erst recht stärker aus dem Inneren heraus generieren. Und das darf jetzt nicht wegbrechen irgendwie.

### **Özge:**

[40:12] Wir haben irgendwie über voll viele Emotionen geredet. Wir sind irgendwie auch reingestartet mit so ein bisschen Demut und Ohnmacht. Dann aber ganz schnell in ein, ich muss aber bald da wieder raus, weil ich muss ja was machen und wir müssen eine starke Zivilgesellschaft sein. Ich wollte nur noch mal so eine Klammer drumherum bilden. Es ist total wichtig, dass alles, was wir angesprochen haben, ist super wichtig.



## **Özge:**

[40:34] Aber alle Emotionen sind ja irgendwie dafür da, weil sie eine Funktion haben. Das heißt, alles ist okay und ich habe auch genug Friends, die gerade einfach nur sagen, ich kann mich mit Politik nicht auseinandersetzen oder ich bin ohnmächtig oder ich gebe euch ein ehrliches Beispiel aus meiner Familie. Ich muss regelmäßig bei den Wahlen in meine Familiengruppe reinschreiben und nochmal nachfragen, geht ihr alle wählen, was macht ihr? Und es gab Wahlen, die vorletzte oder die letzte Wahl, wo es Leute gab, die gesagt haben, was soll ich denn wählen und wen soll ich wählen, ich fühle mich überhaupt nicht repräsentiert. Und bei dieser Wahl haben alle in der Gruppe geantwortet und ich möchte eine Person zitieren, natürlich gehen wir wählen, sonst müssen wir ja bald alle gehen. Und da habe ich wirklich so gedacht, boah. Ja, mit einem Lachsmiley, mit so einem Lachsmiley, aber es sind wirklich inklusive meiner Oma, die nicht mal Deutsch sprechen kann, alle sind zusammen wählen gegangen, weil die gerade diese Wichtigkeit irgendwie dafür sehen, aber trotzdem irgendwie auch zu sagen, starke Zivilgesellschaften.

## **Özge:**

[41:34] Auch, dass wir Leute haben, die ohnmächtig sind und dann sind wir vielleicht für die Leute da und dann macht wieder jeder das, was er kann und wenn die andere Person wieder kann, dann kann man die vielleicht auch wieder mitziehen, also dass irgendwie alles okay ist. Du musst gerade nicht dich engagieren, du musst gerade nicht politische Sachen teilen auf Social Media oder du musst überhaupt nicht auf Social Media sein, dass irgendwie, also dass wir nicht in dieses kapitalistisches Denken gerade reinkommen, du musst das und das und das machen, auch wenn das gerade mein Gefühl in mir ist, dass ich das möchte, möchte ich, dass niemandem so aufbürden. Ich will nur Hoffnung machen. Das Gefühl hatten wir heute auch. Hoffnung und Freude und Spaß ist wichtig. Aber das wollte ich irgendwie nochmal sagen.

## **Lena:**

[42:15] Stichwort Lachsmiley und Stichwort Coping finde ich auch nochmal ganz wichtig. Ich habe nämlich letztens von Axel Hacke das Buch gelesen, über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte. Und da geht es eigentlich genau darum, wie Humor und Lachen und ein bisschen Spaß.

## Humor als Bewältigungsstrategie

**Lena:**

[42:38] Eigentlich ja, wie das wichtige Mittel sind und sein können, um uns irgendwie durch schwierige Zeiten auch durchzubekommen. Die Nachrichten prasseln auf uns ein. Wir befinden uns in multiplen Krisen. Es gibt Krieg auf der Welt, Klimakrise, Rechtsruck, keine Ahnung, alles ist scheiße. Ja, wie kommen wir da durch? Mit ein bisschen Humor auch manchmal. Also das ist natürlich auch nicht alles, aber weiß nicht. Auch da, Stichwort Social Media, wenn ich Memes über Friedrich Merz sehe, ich könnte mich wegschreien manchmal.

**Laura:**

[43:08] Also es ist schon was.

**Lena:**

[43:10] Was mir hilft. Politisches Kabarett hilft mir extrem. Ich war letztens bei Max Uthoff von der Anstalt und es war einfach ein sehr, sehr schöner Abend, weil alles in humoristisch gute, kluge Worte verpackt war, was mir auch eh den ganzen Tag so im Kopf rumschwirrt. Und das ist schon auch was, was mir sehr hilft oder auch manchmal mit so ein bisschen kindlichen Augen auch durch die Welt gehen. Einfach auch mal scheiße labern, einfach auch mal albern sein und mal alles nicht so ernst nehmen. Auch wenn es eigentlich gerade alles sehr, sehr ernst ist, weiß ich auch. Aber ja, wenn sich das so ein bisschen die Waage hält, dann ist es eigentlich auch immer ganz gut.

**Kadda:**

[43:55] Und Entlastung ist so wichtig. Mir ist gerade noch ein Gedanke gekommen, den ich auch entlastend finde und wichtig finde. Du hattest es gerade schon mit der Analogie aus der Gewalt bei zum Beispiel Trennungssituationen oder so. Und ich finde, was ja auch oft eine Analogie oder was wir als Feministinnen als Vorwurf schon kennen ist, ja, sie hat sich ja nicht genug gewehrt. Und das ist vielleicht auch nochmal ein Gedanke, der mir gerade kam, der wichtig sein könnte, dass wenn der Faschismus kommt, wir nicht damit anfangen, uns selbst die Schuld zu geben und zu sagen, wir haben uns nicht genug gewehrt, sondern auch wirklich uns ein Stück weit zu entlasten und zu sagen, es ist nicht unsere Schuld. Es ist nicht unsere Schuld,

weil das machen die ja auch gerne. Alle sind Nazis, weil es so viel Gender gibt oder so. Es ist ja so total bescheuerte Argumentation.

**Lena:**

[44:46] Wärt ihr nicht so radikal, müssten wir nicht so radikal dagegen gehalten.

**Laura:**

[44:50] Das ist doch so.

**Kadda:**

[44:51] Genau. Und ich glaube, das ist ein ganz, ganz wichtiger Gedanke. Nein, das ist nicht unsere Schuld. An uns liegt es nicht. Und wir tun, was wir können. Wir tun, was wir können. Wir können nicht immer. Es ist auch okay, nicht zu können. Nicht alle können immer oder nicht alle können überhaupt. Also das ist ja auch so ein ableistischer Gedanke dahinter, ein total kapitalistischer Gedanke dahinter. Das ist ja alles, was so am Patriarchat furchtbar ist. Und das finde ich auch einen entlastenden Gedanken, mir selbst nicht die Schuhe zu geben, wenn es dann doch in die Scheiße geht. Das ist aber jetzt nicht so ein gutes Schlusswort.

**Özge:**

[45:30] Apropos in die Scheiße gehen. Wir waren doch gerade bei Comedy und Humor. Ich habe letztens zu einem TikTok recherchiert, da ging es um Meinungsfreiheit. Da habe ich ein Video von Mario Barth gesticht, der auch sagt, man darf ja gar nichts mehr sagen. Und passend dazu war dieses Video von Florian Hacke, der in seiner Comedy-Show eben gesagt hat, diese Leute, die immer sagen, man darf ja gar nichts mehr sagen, denen kannst du ja eigentlich begegnen. dann klar darfst du das sagen. Du darfst auch zu Hause bei dir auf den Teppich scheißen. Die Frage ist, ob du das willst. Und ich fand das einen richtig guten Approach und habe dann halt im Zuge dessen auch zur Meinungsfreiheit recherchiert, weil du darfst extrem viel in Deutschland sagen. Ganz vieles, was unter Sexismus ausländert ist, das ist alles unter der Meinungsfreiheit sehr oft noch gedeckelt. Du darfst das schon sagen. Genauso wie ich dann auch gesagt habe, wenn ich in einem Raum voller Mario Barth sitze, dann muss ich auch damit rechnen, dass ich richtig schief angeschaut werde, wenn ich gendere. Weil Mario Bart das überhaupt nicht cool findet. Damit muss ich ja auch leben. Also jeder, also das ist Demokratie und

Meinungsfreiheit dann in dem Fall.

**Kadda:**

[46:35] Ja.

## **Schlusswort und Dank an die Zuhörer**

**Kadda:**

[46:37] Das finde ich ein super Schlusswort. Haben wir uns alles von der Seele geredet? Gibt es noch was, was euch auf der Seele liegt? Man kann sich gar nicht alles...

**Laura:**

[46:47] Nicht im Ansatz, aber für heute reicht es.

**Özge:**

[46:50] Alle zusammen durchatmen ins Mikro.

**Laura:**

[46:55] Ja.

**Kadda:**

[46:59] Dann vielen Dank, dass ihr da seid. Auch ohne euch wäre es schwerer erträglich in dieser Welt. Ohne eure Unterstützung gäbe es uns nicht. Dann könnten wir einen packen. Vielen, vielen Dank dafür. Falls ihr nach dieser Sendung denkt, Mist, ich unterstütze euch ja noch gar nicht, aber ich möchte gerne, schaut mal in die Show Notes. Da findet ihr einen Link, wie ihr das tun könnt und vielen, vielen Dank an alle, die es bereits machen. Das bedeutet uns sehr, sehr viel. Und dann, bis in zwei Wochen.

**Lena:**

[47:27] Bis dahin.

**Özge:**

[47:28] Tschüss.

**Lena:**

[47:28] Ciao.

**hauseins:**

[47:47] Eine Produktion von Haus 1.