

DAs Patriarchat auf der Couch

Artist: Katharina Linnepe, Laura Lucas

Album: Feminismus für alle - Der Lila Podcast

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

Transcript

Laura Lucas (Moderation):

[0:58] Hi, ihr hört den Lila-Podcast. Feminismus für alle. Heute mit mir, Laura. Die Stimme eben, die gehört zu Katharina Linnepe. Einige von euch kennen Katharina als Content-Kreatorin von Instagram. In ihrer Comedy-Serie Wenn das Patriarchat in Therapie geht, spielt Katharina Linnepe eine Psychotherapeutin. Ihr Patient? Das personalisierte Patriarchat. Über 30 dieser Videos hat sie bereits gemacht und nun auch das passende Buch veröffentlicht, wenn das Patriarchat in Therapie geht. Sitzungen mit unserem kranken Gesellschaftssystem, heißt es. Ich durfte es bereits lesen und ein berührendes Gespräch mit Katharina darüber führen. Unter anderem auch darüber, warum Psychotherapieräume immer auch politische Räume sind, was Weltpolitik mit Psyche zu tun hat oder wie politische Arbeit aus dem Taxi heraus aussehen kann. Wie es um den Patienten steht und ob es noch Hoffnung auf Heilung gibt, das erfahrt ihr in den kommenden knapp 60 Minuten. Ein Hinweis zum Inhalt noch an dieser Stelle? Wir werden in der Sendung auch über finanzielle und psychische Gewalt sprechen. Als erstes wollte ich von Katharina Lindepel wissen, welche Rolle Humor für ihre feministische Praxis spielt.

Katharina Linnepe:

[2:23] Humor ist, das sage ich immer wieder, sowas wie ein trojanisches Pferd. Und damit kommt man sehr gut in Räume rein, in die man sonst nicht reinkommen könnte. Und das ist gerade bei dem Image, das der Feminismus hat, sehr, sehr hilfreich. sich Räume zu erschließen und sie auch zu kapern.

Katharina Linnepe:

[2:47] Dafür braucht es eben unkonventionelle Mittel. Das habe ich immer wieder erlebt. Und Humor ist da wirklich eine gute Sache. Ich glaube, ich habe das erlebt, als ich mich dazu entschieden habe, mal Stand-up-Comedy auszuprobieren. Das war so der erste Moment, in dem ich gemerkt habe, das kann funktionieren. Ich kann auf einmal über Wulven reden auf Bühnen und Menschen lachen, die normalerweise nicht lachen würden oder sofort irgendeinen Ö-Reflex normalerweise äußern würden. Und das hat sehr gut funktioniert. Und ja, erst später

wurde mir das so klar, dass dieses Bild des trojanischen Pferdes eigentlich ganz gut hier passt. Und man kommt irgendwie so rein mit einem Angebot und das Angebot ist, wir können gemeinsam Spaß haben und dann versteckt sich darin die Ernsthaftigkeit, dann versteckt sich darin die Sozialkritik und so weiter und so fort. Und das kannst du dann alles rausballern und zwar richtig heftig und es funktioniert immer noch und Menschen hören dir zu, die dir normalerweise nicht immer zuhören würden. Ich glaube, das ist es, weswegen ich Humor sehr mag. Wobei ich auch ein bisschen unterscheiden muss. Es gibt ja unterschiedliche Ausdrucksformen. Ich habe eben schon Stand-up-Comedy genannt. Instagram, Social Media funktioniert nochmal ganz anders.

Katharina Linnepe:

[4:13] Satire ist auch was anderes. Ich glaube, gerade Satire ist was sehr, sehr Egoistisches. Wenn ich Satire mache, auch mit meinen Videos... Dann habe ich ja auch irgendwie den Anspruch, Menschen dazu zu bewegen, die Welt so schlecht zu sehen, wie ich sie sehe. Das ist sehr, sehr egoistisch eigentlich. Aber nichtsdestotrotz, klar, lachen wir trotzdem noch gemeinsam. Nur ab und zu bleibt gerade bei der Satire auch ein Lacher im Halse stecken. Und das soll ja auch so sein.

Laura Lucas (Interview):

[4:49] Aber wieso egoistisch? Ich meine, letztendlich steckt dahinter doch der Wunsch, die Welt für alle besser zu machen, oder nicht?

Katharina Linnepe:

[4:54] Das ja, im zweiten Schritt. Aber im ersten Schritt ist es schon so, dass ich sage, okay, guckt mal auf alle Missstände und ich zwingen euch dazu, da jetzt mitzumachen. Jetzt gibt es keinen Eskapismus und gar nichts mehr. Ihr kommt jetzt mit und ihr guckt einfach auf die ganzen Schmerzpunkte und es soll jetzt auch mal kurz wehtun. Und das mit dem Trick eben zu machen, zu sagen, okay, ich verspreche euch einen Lacher hier und da, ist eigentlich schon eine fiese Nummer, oder?

Laura Lucas (Interview):

[5:24] Ja, aber anders auch irgendwie nicht zu ertragen, oder? Also auch.

Katharina Linnepe:

[5:28] Absolut, absolut. Geteiltes Leid und so. Ja, genau.

Laura Lucas (Interview):

[5:37] Wer dich hauptsächlich über deine Videos kennt, in denen du ja bereits das Patriarchat auf die Couch gebeten hast, könnte dich ja tatsächlich für eine waschechte Psychotherapeutin halten. Du machst das ja wirklich sehr überzeugend. Du bist aber eigentlich gar keine

Psychotherapeutin. Erzähl uns doch mal, was du stattdessen so alles bist oder was so dein Werdegang war.

Katharina Linnepe:

[5:59] Ja, sehr gerne. Also ich bin selbst immer wieder erschrocken davon, wenn mich Menschen für eine Psychotherapeutin halten und ich denke mir, ui, okay, also offensichtlich machst du was richtig, aber es ist auch irgendwie erschreckend. Ich habe gestern tatsächlich einen Psychotherapeuten in Berlin getroffen, der mich wiedererkannt hat und der mir gedankt hat wieder für meine Arbeit. Und ich denke mir immer so, danke dir eigentlich so. Also ich meine, du machst eigentlich die Arbeit, ich mache nur Comedy. Aber ja, genau, die Rolle ist eigentlich nicht meine tatsächliche Rolle, das stimmt.

Katharina Linnepe:

[6:34] Studiert habe ich mal in grauer Vorzeit Gesellschaftswissenschaften, Sozialwissenschaften. Ich habe Politologie, Soziologie und Philosophie studiert. Daher komme ich und daher kommt auch mein Blick auf die Welt, mein Blick auf Gesellschaft und Politik und alles, was dazu gehört. Ja, und mittlerweile arbeite ich hauptsächlich als Moderatorin. Ich arbeite hauptsächlich als Moderatorin für Events, für Events mit einem gesellschaftspolitischen Thema. Ja, also da leite ich Podiumsdiskussionen und das für zivilgesellschaftliche Organisationen und so weiter, auch für Ministerien und bringe da Menschen ins Gespräch zu den Themen unserer Zeit. Da ist Feminismus natürlich ein Thema, Nachhaltigkeit ist ein Thema und Diversität sowieso. Das sind die Dinge, die ich tue. Ab und zu bin ich auch Podcast-Host und mache solche Dinge und mittlerweile bin ich eben auch Autorin und das kam eben darüber.

Katharina Linnepe:

[7:38] Dass ich auf Instagram mal einen Ausgleich brauchte zu diesen sehr, sehr ernsten Gesprächen, die ich in meinem Alltag, in meinem Berufsalltag immer wieder führe. Die ernsten Gesprächsgruppen, also klar versuche ich da auch immer ein bisschen aufzulockern und natürlich auch hitzige Diskussionen in einen Dialog zu führen und all das, aber ich brauchte einen Ausgleich und Bühne mag ich und so ging es dann erstmal in die Stand-Up-Comedy und dann kam irgendwann eine Idee zu ein paar Videos und so hat sich das alles dann entwickelt und da bin ich jetzt auf einmal Psychotherapeutin on screen.

Einspieler:

[8:22] Wir Männer sind eben so, was haben wir ausgemacht? Ganz genau. Keine Biologisierung für haltlose, toxische Männlichkeitsbilder. Das macht wieder einen Euro. Das Frasenschwein.

Laura Lucas (Interview):

[8:39] Und bevor wir da tiefer einsteigen, ich habe gelesen, du bist auch feministische Coachin. Was macht eine feministische Coachin? Was kann ich da bekommen, wenn ich bei dir ins Coaching gehen würde?

Katharina Linnepe:

[8:51] Ich sage auch in meinem Buch, ich bin feministische Coachin, allerdings immer noch ohne Praxis, weil da ist der Knackpunkt. Ich habe in den Jahren zwischen meiner Ausbildung bis heute immer noch nicht den perfekten Weg gefunden, dass Coaches zu mir kommen, die es eigentlich bitter nötig haben, aber nicht die finanziellen Mittel haben, sich ein Coaching, ein langes, dezidiertes Coaching zu leisten und ich kann auch noch davon leben. Diesen Knackpunkt habe ich auch mit Soli und wie es alles heißt, noch nicht ganz aufdröseln können, aber genau darin liegt der Knackpunkt. Zu sagen, im Coaching, was normalerweise ja sehr zentriert aufs Individuum ist und so weiter, immer die strukturellen Hürden und die strukturellen Gegebenheiten immer mitzudenken. Ja, für mich ist immer so ein Beispiel, du kannst, also es hilft dir sicherlich, in Coaching zu gehen, besser aufgestellt zu sein, deine Glaubenssätze zu kennen und damit besser in Verhandlungen, um dein Gehalt zu gehen. Das hilft mit Sicherheit.

Katharina Linnepe:

[10:00] Aber du kriegst es trotzdem nicht hin, damit den Gender Pay Gap einfach wegzumeditieren oder sowas in der Art. Das funktioniert einfach nicht. Das heißt, es gibt Dinge, die muss ich für mich... Mit Unterstützung behandeln. Aber es gibt Dinge, da müssen wir gemeinsam ran. Und das sind die strukturellen Gegebenheiten, die es zu ändern und zu verändern gilt.

Laura Lucas (Interview):

[10:28] Ja und genau diese Strukturen, die hast du ja jetzt in deinem Buch vermenschlicht. Du hast aus diesem Gesellschaftssystem versucht mal so ein imaginäres Individuum zusammen zu klöppeln, so nenne ich das jetzt mal und hast das auf die Therapie Couch geschickt. Wobei das auch so ein doofes Wort ist, weil das ist ja eigentlich auch nur in der Psychoanalyse so, dass man da auf einer Couch liegt. Also in den allermeisten Fällen sitzt man sich halt einfach gegenüber.

Katharina Linnepe:

[10:53] Genau.

Laura Lucas (Interview):

[10:54] Das nochmal nebenbei bemerkt. Genau. Das ist ein sehr interessanter Ansatz. Warum hast du den so gewählt?

Katharina Linnepe:

[10:59] Also ich finde es erstmal wunderbar, dass du diese Unterschiede da auch erkennst und auch schon davon sprichst, dass die Couch ja eigentlich nur in der Psychoanalyse vorkommt und so weiter und so fort. Finde ich sehr, sehr schön, weil das auch dafür spricht, wie gut wir uns in dem Sektor mittlerweile auch auskennen. Ich erzähle auch immer wieder darüber, dass wir sehr, sehr gut auch in Therapiesprech sind und mit dieser ganzen Rhetorik sehr, sehr gut klarkommen. Gut, ob es gut oder schlecht ist, weiß ich jetzt nicht, weil es ist natürlich auch gefährliches Halbwissen, wenn wir um uns werfen mit Themen oder mit Wörtern wie Narzissmus und so weiter und so fort. Aber da hat sich einiges getan und wir sind Semiprofis geworden, wenn es um diese Begrifflichkeiten geht. Was mir widerstrebt ist, dass wir damit alles wieder zum Projekt machen werden.

Katharina Linnepe:

[11:58] Zu Projekten machen, an denen wir uns selbst abarbeiten können und damit dann natürlich wieder, wie ich es gesagt habe, gesellschaftliche Strukturen nicht mehr im Fokus sind. So, das ist jetzt erstmal so das Abstrakte. Wie ist es dann eben dazu gekommen, dass ich daraus was, wie du gesagt hast, zurecht geklöppelt habe? Das fand ich auch sehr, sehr hübsch, weil genau das ist es auch. Ich wollte wirklich da mal abstrahieren und ich wollte eben nicht irgendwie eine bestimmte Person in den Fokus wieder stellen. Eine bestimmte Person, der man am Ende dann doch wieder durch einen Trick, auch durch einen patriarchalen Trick anlasten kann, die ist ja die einzige Person, die verantwortlich ist und es ist was Individuelles und dann laden wir alles darauf ab. Nee, wir gucken uns mal an, was mit unserer Gesellschaft nicht stimmt und was mit dem gesellschaftlichen Unterbau nicht stimmt. Aber trotzdem hilft es uns manchmal, das zu vermenschlichen, das in eine Figur zu packen, anschaulich zu machen und uns einfach einen Charakter zu überlegen. Und so kam es zu einem Gedankenexperiment. Was wäre, wenn das Patriarchat vor mir sitzt? Nicht eine bestimmte Person, nicht XY, nicht der Politiker oder mein Vorgesetzter beim Job, sondern mal eine Person, die alles raushaut an Glaubenssätzen, die in diesem Patriarchat drin stecken.

Katharina Linnepe:

[13:26] Und manchmal kommen mir solche Gedanken spätabends oder nachts, da kommen mir entweder die besten Gedanken oder die blödesten. Ich hielte den Gedanken für relativ gut, auch am nächsten Morgen und habe daraus erstmal irgendwie ein Video gemacht. Ich dachte mir so, wenn das Patriarchat mit mir sprechen würde, wäre das wirklich ein Therapiefall. Und das wäre ein wirklich harter Fall. Und wie wäre das, wenn ich als Psychotherapeutin gegenüber sitzen würde.

Katharina Linnepe:

[14:02] Und das Lustige daran ist, nicht bewerten dürfte. Einfach nur so da sitzen und verständnisvoll nicken, mitschreiben, nicht ausrasten.

Katharina Linnepe:

[14:15] Und da fühlte ich in dem Moment auch, also da hatte ich auch so großes, oh mein Gott, so großes Mitgefühl mit allen PsychotherapeutInnen dieser Welt. Und dachte mir, um Gottes Willen, Kinders, was müsst ihr da jeden Tag aushalten? Und wenn das alles so ungefiltert rauskommt, was in unserer Gesellschaft alles so an Glaubenssätzen rumwabert, das ist ja gruselig. Naja, und irgendwie habe ich daraus ein Video gemacht und mich daran abgearbeitet, auch so ein bisschen als Selbsttherapie, weil es ja im Endeffekt darum geht, den Spieß auch mal umzudrehen und zu sagen, Moment mal, wer von uns hat hier eigentlich das Problem? Ich gehe jetzt hier in Therapie, in Coachings, in was weiß ich noch alles und arbeite mich ab, um eine bessere Version meiner selbst zu werden. Aber im Endeffekt spielen wir dasselbe Spiel seit 10.000 Jahren. Wer von uns hat hier eigentlich das Problem? Und mir hat es sehr geholfen, als ich das Video rausgehauen habe und offensichtlich hat es vielen anderen gefallen, weil ja, daraus wurde dann eine Serie und ein paar Folgen gingen dann sehr schnell sehr viral und das Ganze hat sich verselbstständigt, ja.

Laura Lucas (Interview):

[15:34] Wie viele Videos hast du inzwischen gemacht?

Katharina Linnepe:

[15:36] Über 30 und ja, es erfreut sich immer noch großer Beliebtheit und ja. Nun ist es ja auch so, dass unser Alltag immer mehr davon geprägt ist, patriarchalen Irrwitz zu erleben, medial, weltpolitisch, wie auch immer. Das heißt, die Steilvorlagen gehen mir auch nicht aus. Und ja, dementsprechend läuft das immer noch so. Nur mittlerweile nicht mehr in der Frequenz wie vorher, dass es irgendwie zweimal pro Woche eine neue Folge gab, weil ich zwischenzeitlich jetzt einfach auch nochmal ein Buch schreiben konnte. Nicht musste, sondern konnte.

Laura Lucas (Interview):

[16:24] Sag mal, wie geht es denn dem Patienten aktuell? Ich würde jetzt mal vermuten, dass der selber jetzt nicht so den Leidensdruck verspürt und jetzt nicht ganz so intrinsisch motiviert eine Psychotherapiepraxis aufsuchen würde.

Katharina Linnepe:

[16:36] Ja, diese Annahme teile ich, denn er, der Patient, ich spreche eben vom Patienten und damit, ich versuche es immer noch in dem Neutrum-Patriarchat zu halten, dem Patienten aber vermenschlicht geht es insofern wieder recht gut, glaubt er, weil er ja wieder überall Bestätigung in seinem Handeln bekommt. Wir sind mittendrin im antifeministischen Backlash überall. Wir sind in einem faschistischen Backlash und Antifeminismus und Faschismus gehen immer Hand in Hand. Ich glaube, auch das haben wir mittlerweile gemerkt. Und es läuft wieder recht gut. Und das heißt, da auf eine Selbsterkenntnis zu hoffen, dass da einiges sehr, sehr dysfunktional

ist, um mal jetzt in diesem Sprech zu bleiben. Ja, also auf diese Selbsterkenntnis können wir auf absehbare Zeiten nicht wirklich hoffen.

Laura Lucas (Interview):

[17:38] Du bezeichnest ja im Buch den Patienten als einen lupenreinen Psychopathen.

Katharina Linnepe:

[17:44] Richtig.

Laura Lucas (Interview):

[17:44] Wenn wir mal jetzt so für dieses Gespräch hier so zwei, drei Symptomatiken rausgreifen, wölten, welche wären das?

Katharina Linnepe:

[17:53] Also zum einen sage ich lupenreiner Psychopath, ich sage Narzisst und ich sage Machiavellist. Das sind drei Persönlichkeitsstrukturen, auf die ich gestoßen bin in meiner Recherche. Ich falle da auch immer in sehr tiefe Rabbit-Holes und habe mich irgendwann in Bibliotheken eingeschlossen und habe mich da in psychologische Fachpublikationen eingelesen. Und diese drei Persönlichkeitsstrukturen, die haben Ähnlichkeiten, die haben Verbindungen und sie treten auch sehr häufig zusammen auf. Das Ganze nennt sich dann dunkle Triade. Das klingt auch schon sehr duster und das ist es auch. Denn alle drei in dieser Kombination und auch einzeln sind sogenannte antisoziale Persönlichkeitsstrukturen.

Katharina Linnepe:

[18:46] Ein soziales Handeln, Verhalten ist nicht wirklich gegeben, sondern häufig auch eher, ich sage es mal ganz vorsichtig, eher der Hang dazu, dagegen zu handeln. Also eine Mitmenschlichkeit ist jetzt nicht wirklich die Triebkraft bei solchen Persönlichkeiten. Sie nähren sich eher aus einer Egozentrik heraus. Sie nähren sich aus einem Wunsch nach Manipulation heraus, einem sehr großen Machtstreben, einer Skrupellosigkeit, also einer Moralbefreiheit und, und, und. Und spannend an diesen Strukturen ist, dass sie uns sehr, sehr häufig in Führungsetagen begegnen, von Konzernen, wie auch immer. Also wenn man sich da Unternehmen anguckt, scheint das ein Erfolgsrezept zu sein. Und das ist doch verwunderlich, habe ich mir gedacht, dass man Führung an diese antisozialen und eigentlich komplett dysfunktionalen Persönlichkeits-Traits tatsächlich koppelt und meint, das steht für Erfolg.

Katharina Linnepe:

[20:07] Außerdem haben sie, jetzt hätte ich beinahe gesagt, natürlich, aber ich mache es mal vorsichtig, auch sehr viel mit unseren toxischen Männlichkeitsvorstellungen zu tun. Und da sind auch Verknüpfungen. Und da sind wir eigentlich schon mittendrin in der Frage, beziehungsweise könnten wir eigentlich schon direkt sagen, Patriarchat, ich höre der Trapsen,

patriarchale Strukturen nähren antisoziale toxische Muster. Eigentlich sind unsere patriarchalen Strukturen, auf denen wir unsere gesellschaftlichen Normen seit jetzt fast 10.000 Jahren aufgebaut haben, antisozial. Und wie widersprüchlich ist das denn zu sagen, wir bauen Gesellschaft, wir bauen soziales Miteinander auf antisozialen Persönlichkeitsmustern auf. Das kann doch nicht funktionieren.

Laura Lucas (Interview):

[21:06] Also wieder die menschlichen Bedürfnisse.

Katharina Linnepe:

[21:08] Absolut. Und die ist halt auch übertragen auf unser Handeln. Denn wir reproduzieren ja das an gesellschaftlichen Strukturen, was wir vorfinden Tag für Tag. Oder wir verändern sie. Aber an Veränderung ist ja gerade aktuell nicht mehr so viel festzustellen. Das heißt, wir nähren auch diese antisozialen, wie du gesagt hast, wieder der menschlichen Natur, beziehungsweise wieder den menschlichen Bedürfnissen, diese Verhaltensmuster immer und immer wieder und glauben, dass diese mit der menschlichen Natur zusammenhängen. Dass sie an unseren Rollenverständnissen, an unseren Genderverständnissen, an die gekoppelt sind, wie ich es auch eben gesagt habe, toxische Männlichkeitsvorstellungen und all das.

Katharina Linnepe:

[22:03] Männer in Führungsetagen, die psychopathische, soziopathische, narzisstische und machiavellistische Verhaltensweisen an den Tag legen und damit auch noch erfolgreich sind. Und auch noch fett absahen. Also das kann es ja irgendwie nicht sein. Und da war wirklich die Frage, okay, wenn wir das so vermenschlicht vor uns sitzen haben, wollen wir das? Wollen wir das wirklich? Ich weiß nicht. Und wie kaputt ist es eigentlich, das, was da vor uns sitzt und was eigentlich in uns wirkt?

Laura Lucas (Interview):

[22:39] Wie würde es denn uns gehen, habe ich mir hier als Frage notiert, wenn das Patriarchat in Therapie gehen würde? Und wo ich jetzt diese Frage gerade so ausspreche, merke ich, dass ich gar nicht so genau definiert habe, wer ist mit uns eigentlich gemeint, weil wir ja alle in diesem Patriarchat leben. Aber ich habe gerade irgendwie das Bild vor mir, wie so ein toxisch-hedonistischer, hegemonialer Familienvater endlich mal in Therapie geht und seine Töchter und seine Ehefrau seit Jahren darauf gehofft haben, dass er das endlich mal tut. Was würde sich, wenn wir in diesem Bild vielleicht bleiben oder wenn wir das nochmal übertragen können, auf das Patriarchat für die Familie drumherum verbessern, wenn das Patriarchat in Therapie ginge?

Katharina Linnepe:

[23:23] Vielen Dank auch für das Wort Familie, weil tatsächlich, also ich spiele ja dieses ganze

Therapiedingens, ich spiele das ja bis zum Ende durch in dem Buch, ja, also mit Familienaufstellung, mit der Vorstellung, dass wir, ja, wie wir da drin hängen als Ziehkinder unseres Patienten und so weiter, das spiele ich ja voll aus. Und ja, tatsächlich habe ich da so eine Familienvorstellung gehabt und habe so gedacht, okay, wir geben diese Strukturen immer weiter und weiter oder der Patient gibt sie immer weiter an seine Ziehkinder, uns, an die Kindeskinde und so weiter und so fort. Und so setzt sich das dann halt auch immer wieder fort. Wie ginge es uns also.

Katharina Linnepe:

[24:04] Wenn wir hier mal so eine Wurzelbehandlung machen würden? Also jetzt nicht immer nur kosmetisch vorgehen würden, sondern wirklich mal sagen können, du gehst jetzt mal als System in Therapie und beschäftigst dich mal mit dir selbst. Ich würde sagen, es wäre für uns sehr entlastend, es wäre sehr heilsam. Natürlich ist das ein sehr großes Gedankenexperiment, aber ich habe auch so beim Schreiben erlebt, wie heilsam es ist zu sagen, ich gucke mir mal meine Bestandteile an und ich schicke sie mal ins Außen und ich gucke drauf und analysiere mal selber ein bisschen, was da bei mir auch alles irgendwie schief läuft, was für Glaubenssätze da in mir drin sind und sage, Moment mal, jetzt mal aber auch bis hierher und nicht weiter. Ich glaube, das wäre für uns sehr, sehr heilsam zu sagen, und so formuliere ich es auch am Ende des Buches, wirklich in diesem Bild zu bleiben, es bildhaft sich vorzustellen, wie man das Patriarchat am Schluss aus der Praxis schickt.

Katharina Linnepe:

[25:10] Und sagt, da ist die Tür und wir machen nicht mehr weiter. Ich sehe auch keine Zukunft für sie. Und ich glaube auch nicht, dass die Krankenkasse uns noch mehr Stunden bezahlen würde. Da ist keine Hoffnung. Jetzt habe ich natürlich schon ein bisschen gespoilert, aber es ist auch naheliegend, dass wir bei der Diagnose, die wir am Anfang auch gestellt haben, und da war ja einiges dabei, wo ich in die Kiste gegriffen habe, von wegen Psychopathie und Narzissmus und Machiavellismus und Hasse nicht gesehen. Das war schon ein ordentlicher Koffer, mit dem der Patient da reingekommen ist und dass man dann sagt, okay, wir probieren es, wir gucken uns alles mal genau an, aber dann auch irgendwann zu sagen, fairerweise, ich glaube, das übersteigt unsere Möglichkeiten, da noch was zu retten, ist auch okay. Und ich finde es Extrem heilsam, sich das wirklich wie so ein Kammerstück vorzustellen und dann wirklich zu sagen, raus mit dir, raus mit dir und ich bin jetzt wieder Herr, Herrin, Herrin, meiner selbst, in mir selbst und da draußen auch und wir gucken jetzt einfach mal, was wir anderes machen können, wie wir anders Gesellschaft und uns selbst gestalten können.

Laura Lucas (Interview):

[26:27] Wenn wir uns auf uns selbst konzentrieren, meinst du?

Katharina Linnepe:

[26:29] Ja.

Laura Lucas (Interview):

[26:29] Und statt auf den Patienten?

Katharina Linnepe:

[26:31] Das zum einen und auch sagen könnten, ich gestalte mich selbst. Glaubenssätze sind jetzt, ein paar Glaubenssätze sind jetzt wieder raus und jetzt haben wir Platz für Neues. Denn ich glaube, auch das ist ja in dieser Übermacht des Patriarchats, die gerade wieder so uns vorgegaukelt wird, würde ich mal formulieren. Ich weigere mich zu sagen, dass diese Übermacht uns erdrückt. Ich glaube, wir haben immer noch ein bisschen Spielraum. Das versuche ich mir selber einzureden. Aber wenn wir wirklich mal uns das angucken und diese vorgegaukelte Übermacht des Patriarchats, kommt oftmals zu kurz, dass wir uns auf uns selbst besinnen, dass wir uns auch auf unsere Wünsche nach Mitmenschlichkeit besinnen.

Katharina Linnepe:

[27:35] Und ja, groß träumen. Und da auch wieder in eine Gestaltungschance, in eine Gestaltungsposition kommen. Und ja, manchmal helfen ja so Bilder, wirklich zu sagen, okay, ich entrümple, ich mache die Praxis wieder frei oder ich mache auch wirklich mein Oberstübchen wieder frei von all dem Mist. Und gucke, was für neue Ideen kommen. Und das ist mir eben auch wichtig zu dekonstruieren. Das ist ja auch etwas, was ich da tue, was ich durch Humor tue. Humor dekonstruiert immer, guckt sich was an und sagt, ja, okay, muss das jetzt eigentlich so sein? Und so mache ich es ja mit diesem Patriarchat, was dann da irgendwie auf einer Couch oder auf dem Sessel oder wo auch immer sitzt, ja auch. Ich dekonstruiere und das macht Kapazitäten frei, um wieder Neues zu denken. Okay, wenn wir alles in Einzelteile zerlegt haben und sagen, okay, so muss es wahrscheinlich nicht sein. Wie kann es denn noch sein? Wie kann es sein ohne das Korsett von sozialen Geschlechterkonstruktionen? Wie kann es sein ohne die gewünschte Spaltung? Denn Spaltung ist das, womit das Patriarchat regieren kann.

Katharina Linnepe:

[29:02] Spaltung untereinander, einmal in Geschlechterkategorien, aber auch innerhalb der Geschlechterkategorien durch irgendwelche Leistungsvorstellungen und was weiß ich noch alles, Perfektionsvorstellungen und so weiter. Und auch eine Spaltung, eine Abspaltung von uns selbst. Wer sind wir selbst, wenn wir uns diesen ganzen Konstruktionen und Vorstellungen von Rollen nicht mehr ergeben?

Laura Lucas (Interview):

[29:34] Wir waren ja gerade bei diesem Familienbild und wie in jeder guten Dysfunktionalfamilie

gibt es ja auch im Patriarchat Co-Abhängige. Hättest du denn für unsere Zuhörenden konkrete Tipps für Co-Abhängige, um sich vielleicht aus dieser Co-Abhängigkeit zu befreien?

Katharina Linnepe:

[29:56] Ich erkläre nochmal Co-Abhängigkeit in so ein, zwei Wörtern und ich habe immer so großen Respekt wirklich vor der ganzen psychotherapeutischen Fachcommunity, die mir folgt und denke immer, oh mein Gott, was habe ich getan, all diese Wörter da reinzupacken und mich an denen abzuarbeiten. Aber ich glaube, es sei mir verziehen für diesen, wie ich finde, genialen Trick, mal den Spieß umzudrehen und das alles darauf anzuwenden und auf unsere Systeme oder ein System anzuwenden. Deswegen habe ich das auch bei Co-Abhängigkeit und diesem Begriff getan. Es ist eine Begrifflichkeit, die bezieht sich eben auf Menschen, auf die Menschen im Umfeld derer, die ein Leid, ein Leiden haben. Eben oftmals eine Abhängigkeit. Nehmen wir mal eine Substanzabhängigkeit, nehmen wir den Alkoholismus meinetwegen als Beispiel. Co-Abhängigkeit kann sich darin zeigen, dass die Menschen im Umfeld leben.

Katharina Linnepe:

[31:07] Ja, mit verwoben sind in diesem Leid und auch nicht in der Lage sind, es zu beenden. Natürlich sind sie nicht in der Lage, dieses Leid zu, ja, da eine Lösung zu finden, weil natürlich der Wunsch nach einer Lösung von der betroffenen Person selbst kommen muss. Aber oftmals ist es eben so, dass durch die Verhaltensweisen, die sich das Umfeld aneignet, man sich noch mehr von einer Lösung entfernt. Praktisches Beispiel, wir nehmen jetzt einfach mal Alkohol als prominentes Beispiel. Wir haben eine Person, die suchterkrank ist und ein Familienmitglied.

Katharina Linnepe:

[31:55] Meint, dass es hilft, regelmäßig zum Hörer zu greifen und bei der Arbeit krank zu melden. So etwas. Um es hier noch ein wenig, ja nicht zu vertuschen, aber doch in irgendeiner Weise zu unterstützen, dass die betroffene Person geschützt wird, dass hier keine Probleme auftauchen im beruflichen Feld und so weiter und so fort. Oder ja, ich habe auch dieses anschauliche Beispiel der Trinkflaschen, also der Flaschen, der Alkoholflaschen, der leeren Flaschen genommen, der Bierflaschen, die ja immer wieder weggeräumt werden, weggeräumt werden, weggeräumt werden, sodass damit aber auch nicht in den Blick genommen werden kann von der betroffenen Person, was da eigentlich gerade passiert. Denn es wird am Ende ja weggeräumt von einer anderen Person, die eigentlich nur helfen will.

Katharina Linnepe:

[32:58] Und dieses Bild habe ich eben auch weitergesponnen und habe irgendwann gesagt, okay, wo möchten wir bei einem sehr, sehr dysfunktionalen, kaputten System nicht mehr die Bierflaschen ständig wegräumen, Sondern sie uns wirklich mal ansehen in ihrem Ausmaß und das Drama uns vor Augen führen und sagen, wow, okay, das mache ich nicht mehr. Hier steige

ich aus und schütze mich auch selbst. Und ich glaube, dieses Bild passt auch in unserer aktuellen Situation sehr, sehr gut. Natürlich können wir nicht aussteigen. Wir können nicht sagen, wir halten das Weltgeschehen einfach mal für 45 Minuten die Woche an und gehen jetzt einfach mal kollektiv in Therapie und alles ist für den Zeitraum gut und wir beschäftigen uns mit uns selbst. Natürlich geht das in dieser Größe nicht.

Katharina Linnepe:

[34:07] Aber trotzdem glaube ich fest daran, dass es uns gut täte, auch gerade in dem Aktionismus, den wir gerade betrachten. Wir rudern ja alle nur noch mit und sehen, was da alles passiert. Die Lautstärke wird immer enormer vom Patriarchat, vom Antifeminismus, auch vom Faschismus. Alles wird sehr, sehr laut und oftmals sehen wir uns dazu genötigt, genauso laut mitzumachen. Und ich glaube, das ist auch so etwas, was ich als weltpolitische Co-Abhängigkeit bezeichnen würde. Und ich glaube, das tut uns nicht gut. Und auch wenn wir populistische Strukturen uns angucken und wenn wir genau dasselbe auch tätigen und genauso laut sind wie die PopulistInnen da draußen. Ich glaube, das tut uns nicht gut. Und da sollten wir sagen, bis hierher und nicht weiter. Ich bin nicht in dieser Ko-Position und nähere das ganze Spiel weiter.

Laura Lucas (Interview):

[35:13] Das heißt, da kommt zu dem Humor dazu so etwas wie Selbstfürsorge und so eine Schau nach innen und so eine Selbststabilisierung in schwierigen Zeiten?

Katharina Linnepe:

[35:23] Absolut. Und ich glaube, der Humor kann uns dazu auch verhelfen. Wenn du erstmal diesen Bruch hast des Lachens und erstmal, dann steigst du ja schon mal aus. Du wirst ja zur Beobachterin in dem Moment, in dem du lachst und es ist was sehr Befreiendes und es ist wirklich so ein, es ist wie so ein Gongschlag. Ja, so ein Lachen ist echt wie so ein Gongschlag. Boom, okay, zack. Und diesen Moment kannst du nutzen. Und du kannst ihn nutzen zum Nachdenken, zur Selbstreflexion und zum auch wirklich Aussteigen aus bestimmten Mustern. Und das wünsche ich mir auch für Menschen, die sich mit dem beschäftigen, was ich mache, dass sie dieses Angebot annehmen.

Laura Lucas (Interview):

[36:19] Wir hatten im Vorgespräch mal darüber gesprochen, ob wir trotzdem einmal uns abwenden wollen von diesen vermenschlichten Strukturen und einmal auf einen tatsächlichen Menschen schauen wollen. Wir hatten uns ausgesucht, die Szene vor wenigen Wochen ist, glaube ich, mittlerweile im Weißen Haus zwischen dem ukrainischen Präsidenten Zelensky, US-Präsident Trump und J.D. Vance.

Einspieler:

[36:46] Sie haben nicht die Karte jetzt. Mit uns Sie beginnen mit Karte. Ich bin nicht Karte. Ich bin sehr, Herr Präsident. Ich bin sehr, ich bin sehr. Ich bin der Präsident der Welt. Sie denken, was du denkst, was du denkst? mit World War III. Und was du machst ist sehr disrespectful.

Laura Lucas (Interview):

[37:18] Ja, und du hast mir erzählt im Vorgespräch, dass dich diese Szene an etwas erinnert hat. Würdest du uns das hier im Podcast auch nochmal erzählen? Woran hast du gedacht, als du diese Szenen gesehen hast?

Katharina Linnepe:

[37:34] Sehr gerne. Nochmal um den Rahmen zu geben, im Endeffekt bewegen wir uns ja trotzdem auf derselben Ebene. Wir sprechen zwar hier von konkreten Personen, aber einige Personen in diesem Raum des Weißen Hauses haben sich ja auch als Erfüllungsgehilfen des Patriarchats gezeigt in ihren Verhaltensweisen. Und da fühlte ich mich in der Tat an etwas erinnert, auch an etwas sehr Persönliches. Ich habe eine Weile gebraucht. Ich war erst mal in einer ziemlichen Schockstarre, als ich diese Situation mir in voller Länge angeguckt habe. Und es tat mir fürchterlich weh und ich musste ein wenig in mich gehen und ein wenig in mir suchen, was da sehr, sehr weh tat. Und dann wurde mir klar, dass ich die Situation kannte, aus meiner Kindheit kannte, in einem anderen Setting.

Katharina Linnepe:

[38:33] Und zwar kannte ich das aus meiner Kindheit und aus dem Verhältnis meiner Großmutter zu meinem Großvater und meine Mutter hing da auch noch mit drin. Also meine Familienverhältnisse, als ich aufgewachsen bin, die waren etwas eigenwillig. Ich wohnte mit meiner Großmutter und meiner Mama in so einer Art Frauen-WG. Das war zwar auf der einen Seite relativ cool und das klingt irgendwie auch ziemlich feministisch, aber nur an der Oberfläche. Denn wir waren in dieser Situation in einer absoluten finanziellen Abhängigkeit von meinem Großvater. Das kam so, meine Oma war schon sehr, sehr lange getrennt lebend von meinem Großvater, der mit einer jüngeren Frau bereits zusammen lebte, mit seiner Geliebten schon viele, viele Jahre. Aber zu einer Scheidung kam es nie. Das hatte Gründe der Zeit der Generation. Meine Oma wollte sich nicht scheiden lassen. Sie wollte diese Schmach, auch diese gesellschaftliche Schmach in einer Kleinstadt, in einer katholischen Kleinstadt nicht erleben. Deswegen lebte man lieber mit diesem offenen Geheimnis.

Katharina Linnepe:

[39:39] Das hieß aber auch, die finanziellen Verhältnisse waren nicht geregelt. Ja, und sie war auf den guten Willen meines Großvaters immer noch angewiesen und darauf, dass sie in der einstigen gemeinsamen Wohnung weiterleben konnte und all diese Geschichten. Ja, und dann

war es eben so, dass meine Mutter... Noch blutjung, mitten im Studium, schwanger wurde. Der Kontakt zum Kindsvater, zu meinem Vater nicht mehr bestand. Und sie war auch ziemlich aufgeschmissen in dieser Situation. Es waren auch andere Zeiten. Ich bin in den 80ern geboren worden. Heute würde man wahrscheinlich etwas aufgeklärter sein können und sagen können, okay, gut. Und wenn da dann auch der eigene Vater die Ausbildung nicht weiterfinanziert finanziert oder sowas, dann geht man erstmal zum BAföG-Amt und lässt sich beraten und wie auch immer. Es waren tatsächlich andere Zeiten und auch andere Strukturen, in denen diese Frauengenerationen aufgewachsen sind und sich sehr hilflos in diesen Abhängigkeiten befunden haben. Und da wuchs ich nun in diesen Strukturen drin auf. Und was ich kannte war, dass einmal im Monat mein Großvater zu uns nach Hause kommt.

Katharina Linnepe:

[41:04] Wir uns alle herausputzen, unsere, meine Oma uns darauf einschwört, dass wir jetzt alle brav sein müssen, alle nett sein müssen und uns alle dankbar zeigen müssen. Naja, und wenn das Gespräch mit meinem Großvater bei Kaffee und Kuchen gut ablief, dann öffnete er seinen Aktenkoffer, holte sein Scheckheft heraus, schrieb eine Zahl auf einen Scheck mit seinem goldenen Kuli und wir waren wieder für einen Monat sicher.

Katharina Linnepe:

[41:37] Abgesichert. Das ganze Spiel nennt sich finanzielle Gewalt. Und das ist eine Spielart der häuslichen Gewalt. Und das war das, was ich kannte. Und an eine Situation erinnere ich mich bis heute. Einmal platzte ein Scheck, weil ich zum Lieblingskleidchen meines Großvaters nicht die passenden Lackschühchen anhatte. Und das missfiel ihm.

Katharina Linnepe:

[42:09] Jetzt kannst du dir wahrscheinlich und jetzt können sich ZuhörerInnen vielleicht vorstellen, was in mir hochkam, als ich Trump und Vance immer und immer wieder im Weißen Haus sagen hörte zu Selensky, warum hast du keinen Anzug an? Wie respektlos bist du? So, was ich daran klar machen möchte ist, die Gewaltstrukturen, die patriarchalen Gewaltstrukturen finden überall in derselben Art und Weise statt. Genauso willkürlich, genauso skrupellos, genauso unvorhersehbar.

Katharina Linnepe:

[43:00] Zuhause im stillen Kämmerlein und auch im weißen Haus auf der weltpolitischen Bühne. Und damit muss auch nochmal klar sein, das Private ist politisch. Denn die Gewaltstrukturen sind überall dieselben und sie können sich genauso überall so abspielen. Und das ist mir wahnsinnig wichtig, immer wieder zu betonen, wenn es auch darum geht, Gewaltstrukturen im Haus, im Häuslichen als häuslich zu bezeichnen, als irgendein privates Drama wieder zu formulieren und umzuframen. Was wir da als Kammerspiel im Weißen Haus gesehen haben, ist

genau dasselbe. Und es sind strukturelle Probleme und es sind Verhaltensweisen, patriarchale Verhaltensweisen. Und viele würden jetzt wahrscheinlich wieder sagen, ja, aber da saß doch ein Mann.

Katharina Linnepe:

[44:01] Also die Gewalt hat sich ja gegen einen Mann gerichtet. Das ist doch was anderes. Das ist doch nicht patriarchal. Doch, doch, doch. Denn darum sprechen wir vom Patriarchat. Das Patriarchat ist nicht die Herrschaft der Männer, sondern die Herrschaft der in Führungszeichen Väter. Und das ist eine ganz besondere Vorstellung der Vaterfigur und der Vaterherrschaft hier in dem Fall. Und es ist wichtig zu verstehen, Männer im Patriarchat sind nicht gleiche unter Gleichen. Das ist ganz, ganz wichtig zu verstehen. Und damit möchte ich nicht absprechen, dass Männer in einer Vorteilsposition sind, in einer privilegierten Position im Patriarchat. Anders würde das Patriarchat überhaupt nicht funktionieren, um Gottes Willen. Es geht mir aber auch darum, die Lügen aufzudecken und die Lügen nochmal klarzumachen, denen Männer unterliegen in patriarchalen Strukturen und den Lügen zu glauben, dass sie gleiche Untergleichen sind. Da haben wir es ganz, ganz deutlich gesehen, dass das nicht der Fall ist.

Laura Lucas (Interview):

[45:18] Ja. Also danke dir fürs Teilen überhaupt erstmal von deiner eigenen Geschichte und auch dieser Einordnung gerade nochmal. Und ich muss auch sagen, dass mich das sehr berührt hat und aus der Fassung geworfen hat, als ich das gesehen habe, weil ich diese Dynamik, also ich habe die im Grunde auch sofort erkannt und habe mich auch, das klingt ja so bescheuert, aber ich habe mich in Selensky ein bisschen wiedererkannt tatsächlich aus eigenen Beziehungserfahrungen. Alleine dieses Abwehren von, ich weiß gar nicht, wie ich das nennen soll, von Hirngespinnsten. Und ich hörte ihn immer wieder sagen, I did not oder I did. Also ich habe, nee, habe ich nicht gemacht, stimmt nicht, habe ich nicht. Oder dieses doch, habe ich doch, ich habe mich doch bedankt. Und es war so absurd, womit er da konfrontiert wurde. Und ich kenne das auch aus Berichten, aus Trennungskontexten, wo es Kinder gibt, wo vielleicht auch familiengerichtliche Auseinandersetzungen eine Rolle spielen. Also genau so diese Dynamiken, wo man im Grunde die ganze Zeit damit beschäftigt ist, entschuldige den Ausdruck, fliegende Scheiße abzuwehren.

Laura Lucas (Interview):

[46:28] Und keiner benennt das so. Keiner benennt das so, dass da Scheiße fliegt permanent. Und ich habe das auch schon in der letzten Folge vom Dieter Podcast gesagt. Ich wiederhole mich hier an der Stelle ein bisschen, aber ich glaube, das ist einfach sehr wichtig. Ich habe mich wahnsinnig geärgert, dass das von so gut wie keinem journalistischen Medium auch tatsächlich so eingeordnet und benannt wurde. Ich habe nirgendwo die Zeile gelesen, dass das Gewalt

war, was Selenskyj da erfahren hat. Es war psychische Gewalt, du hast gerade auch nochmal gesagt finanzielle Gewalt und in den Headlines im Nachgang war dann von einem Zoff die Rede oder von Streit oder ich habe auch die Headline gelesen, Selenskyj weigert sich, sich zu entschuldigen. Er hat es ja dann glaube ich im Nachhinein dann doch irgendwann getan, ein paar Tage später, als hätte er sich für irgendetwas entschuldigen müssen.

Katharina Linnepe:

[47:14] Absolut. Und du sprichst da gerade wieder was an. Da würde ich wieder die Co-Abhängigkeit ins Spiel bringen. Dass wir uns mal die Zeit nehmen... Es zu benennen, wie du gesagt hast, als Gewalt, die da jemandem vor laufenden Kameras vor der Weltöffentlichkeit angetan wird, das ist nicht passiert. Dann kommen solche Begrifflichkeiten wie Eklat und so weiter. Es ist ja genau das Framing, es ist genau das Wording, was wir auch immer wieder sehen bei konkreter häuslicher Gewalt, wenn wir wieder was von einem Familiendrama und was weiß ich lesen. Es ist genau dasselbe Framing und am Ende muss er sich doch irgendwie entschuldigen, weil sonst läuft der Laden wieder nicht.

Katharina Linnepe:

[48:04] Wir machen immer wieder weiter, aber dass wir nicht die Zeit, offensichtlich nicht die Zeit und die Ressourcen haben, mal innezuhalten und zu sagen, Moment mal, ist unser weltpolitisches, toxisch, männlich spielendes Game nicht, Das ist fundamental kaputt, wenn dieser Mensch nach ein paar Tagen doch einknicken muss und sich in irgendeiner Weise irgendwie entschuldigen muss, damit sein Land überlebt. Also was geht da ab? Hier wäre der Moment zu sagen, okay, wollen wir vielleicht einfach mal dieses weltpolitische Spiel ändern? Aber nichts. Nein, wir machen genau so weiter. Wir machen mit den Narrativen, wie du es dargestellt hast, auch so weiter. Und das ist, das finde ich unglaublich beschämend.

Laura Lucas (Interview):

[49:05] Und das hat doch was mit Psycho-Edukation zu tun, oder? Und mit dem Stellenwert von Psychotherapie in unserer Gesellschaft, von psychischen Themen im Allgemeinen in unserer Gesellschaft, oder? Auch von einfach so einer Abwesenheit, das hat mit einer Abwesenheit zu tun von Wissen darüber, wie zum Beispiel unsere Psyche funktioniert, wie unser Nervensystem funktioniert, wie psychische Gewalt auch funktioniert.

Katharina Linnepe:

[49:28] Oder? Auf jeden Fall. Und auch, dass wir all diese Themen aus Räumen ausklammern. Da wird ja jetzt gerade Weltpolitik gemacht. Da ist ja jetzt psychische Gesundheit nicht relevant.

Laura Lucas (Interview):

[49:40] Das hat ja nichts damit zu tun.

Katharina Linnepe:

[49:42] Und irgendwie sich Gewalt anzugucken, was da für eine Gewalt ausgeübt wird, das ist ja auch völlig sekundär, weil da sitzen ja jetzt hier die Big Player und machen Weltpolitik. Auch das auszuklammern und auch als Vakuum zu sehen. Das ist ja auch sehr, sehr, sagt uns sehr, sehr viel und sagt uns auch sehr, sehr viel über unser immer noch vorherrschendes Politikverständnis. Wollen wir so weiter Politik machen? I don't know.

Laura Lucas (Interview):

[50:14] Naja, ich auch nicht. Ja, und auch andersrum strahlt es ja auch, also die Politik strahlt ja auch in die Psychotherapie. Du hast im Vorgespräch davon gesprochen, dass Psychotherapieräume politische Räume sind. Wollen wir darüber vielleicht abschließend noch kurz sprechen?

Katharina Linnepe:

[50:32] Gerne, gerne.

Laura Lucas (Interview):

[50:33] Ich habe keine konkrete Frage, aber vielleicht können wir das nochmal mit Inhalt füttern.

Katharina Linnepe:

[50:38] Das ist ganz, ganz wichtig zu betrachten und ich merke auch immer mehr, auch wenn ich mit PsychotherapeutInnen spreche, dass da ein größerer Wunsch auch besteht, beziehungsweise dass sich da auch einiges tut mittlerweile und auch in den letzten Jahren sich einiges verändert hat. Auch gerade mit der Zunahme der Krisen und mit Corona und der Pandemie und allem drum und dran, dass da auch immer mehr das Bewusstsein kommt, wir können einen Therapieraum nicht losgelöst von der Welt und von allem, was Gesellschaft und Politik ist, betrachten. Das funktioniert einfach nicht mehr. Und ich bin sehr dankbar dafür. Aus einer anderen Ecke, auch persönlich, kenne ich es sehr stark, wenn es um Diskriminierung geht. Und wie wird Diskriminierung in Psychotherapie behandelt, verhandelt und haben Diskriminierungserfahrungen einen Raum in der Psychotherapie? Und ich habe die persönliche Erfahrung gemacht und das ist eben nicht nur eine subjektive Wahrnehmung, dass lange, lange Zeit das sehr abhängig davon war.

Katharina Linnepe:

[52:03] Wie die psychotherapeutische Fachperson in dem Bereich aufgestellt ist oder auch eine persönliche Sensibilität damit reinbringt zum Thema. Und da den passenden Raum für gestalten kann, um diese Erlebnisse zu integrieren und sie als Teil der Identität zu betrachten. Ich persönlich bin halt mehrfach diskriminiert.

Katharina Linnepe:

[52:35] Ich bin Frau, ich bin eine Person of Color, ich bin Afro-Deutsche und da kommt halt einiges zusammen, was mich prägt. Und wenn ich in eine Psychotherapie gehe, dann gehört das dazu. Ich muss das mit auf den Tisch und mit in den Raum. Und in meinen zwei Therapieerfahrungen, die ich gemacht habe, einmal im Burnout im Studium, in einer sehr schwierigen Prüfungssituation und einmal als meine Mutter an Krebs erkrankte.

Katharina Linnepe:

[53:13] Gehörte das auch immer mit dazu. Und es war manchmal sehr schwierig. Und ich habe selbst gespürt, wie ich dicht mache, ich selber dicht mache, wenn ich da auf ein wenig unsensible Reaktionen stoße. Und wenn ich höre, dass vielleicht auch aus einem eigenen Unbehagen heraus, wenn ihr ein Therapeut oder eine Therapeutin gegenüber sitzt und so merkt, okay, jetzt reden wir über Rassismus und das ist mir selbst unangenehm. Es ist mir wahrscheinlich auch unterschwellig selbstunangenehm, gespiegelt zu bekommen, in welcher Gesellschaft wir leben und in welcher privilegierten Situation ich bin. Wenn dann Dinge kommen, die in die Richtung gehen, ja, aber vielleicht war es ja nicht so gemeint, vielleicht ging das in eine andere Richtung und wie auch immer und dann dein eigenes Erleben fast schon umgeschrieben wird, dann schrammen wir haarscharf vorbei am Gaslighting.

Katharina Linnepe:

[54:11] Und sowas darf auch nicht passieren. Da sind wir mittlerweile sehr weit, dass da ein Bewusstsein für hergestellt wird, auch hierzulande. Rassismus-sensible Psychotherapie, diskriminierungssensible Psychotherapie ist zum Glück mittlerweile schon ein Thema und das war es noch nicht so sehr, als ich meine ersten Therapieerfahrungen gemacht habe, leider. Aber ich bin sehr dankbar dafür, dass wir uns dafür öffnen. Und das ist ganz, ganz wichtig, denn wir sind in Therapiesituationen nicht losgelöst von Gesellschaft, von Politik, von Diskriminierung, wie auch immer. Ich bin selbst immer ein Politikum und aus dieser Position heraus muss ich sprechen können in meiner Psychotherapie oder auch in einem Coaching. Also ich mache es jetzt mal, alles was irgendwie mit mir als Individuum und mit meinem Selbst zu tun hat, für diese Räume möchte ich da sprechen.

Laura Lucas (Interview):

[55:15] Ich würde da am liebsten noch viel, viel mehr drüber sprechen und viel tiefer reingehen. Wir sind leider mit der Zeit jetzt schon soweit fortgeschritten. Ich würde mir entweder noch eine kleine letzte Frage für dich überlegen, so einen kleinen Rausschmeißer oder alternativ, wenn du noch was hast, was nicht angesprochen wurde, was dir aber gerade noch so total auf der Seele brennt, liegt, wie sagt man das? Genau, also kannst du dir aussuchen.

Katharina Linnepe:

[55:40] Nee, mach du mal. Schmeiß mich raus. Okay, okay.

Laura Lucas (Interview):

[55:45] Genau, weil wir hatten es ja vorhin einmal so ein bisschen von diesem Therapiesprech. Und genau, es gibt ja, also der Begriff Trigger ist, glaube ich, viel mittlerweile geläufig. Und es gibt so einen Gegenbegriff, den ich aufgeschnappt habe, den Glimmer. Also sprich etwas, also ein angenehmer Reiz, das nichts Unangenehmes auslöst oder retraumatisierend ist oder eben schlechte Erinnerungen wachruft, sondern etwas, was ein gutes Gefühl auslöst, was Hoffnung spendet, was energetisiert. Und ich wollte fragen, ob du spontan etwas teilen kannst, was in letzter Zeit ein Glimmermoment für dich war oder was sind so Glimmergedanken für dich, wenn du so an die Zeit denkst, die vor uns liegt.

Katharina Linnepe:

[56:33] Also was was Leichtes für den Schluss. Absolut, genau. Was Leichtes für den Schluss. Richtig. Ich könnte jetzt sagen, das Eis, was ich gestern gegessen habe, war einfach ein glimmer Moment. Aber es gibt auch noch andere Momente. Aber ja, also Eiscreme hilft. Aber was auch hilft, mir hilft momentan ist, wenn ich in irgendwelchen Räumen unterwegs bin, wo ganz fremde Menschen aufeinandertreffen.

Katharina Linnepe:

[57:02] Und auf einmal merkt man, man ist miteinander verbunden auf irgendeine Art und Weise. Und vielleicht teilen wir ja doch was miteinander. Ich hatte eine Fahrt, eine Taxifahrt hier in Berlin, war gerade wieder von einer Veranstaltungsmoderation zurückgekommen. Und die war so toll. Das war kurz bevor mein Buch rausgekommen ist und der Fahrer fragte mich danach, was ich so beruflich mache. Und ich habe das schon so schonend wie möglich formuliert, weil ich ihm bereits ansah, dass er bei dem Wort Feminismus ein wenig zuckte. Und ich merkte, ist vielleicht jetzt nicht so sein bevorzugtes Thema.

Katharina Linnepe:

[57:48] Und dann hatten wir eine relativ lange Fahrt miteinander und redeten und er redet davon, wie er im Taxi auch öfter politische Themen anspricht. Und wie er auch versucht, Menschen, die in Richtung AfD gehen und so weiter, etwas von seinem Leben zu teilen. Als dritte Generation, die hier nun lebt, seine postmigrantischen Erfahrungen zu teilen und so weiter. Und damit auch ein bisschen Überzeugungsarbeit zu leisten und wie er auch feststellt, dass diese persönlichen Gespräche ja wieder Verbindungen schaffen und er damit auch manchmal einen ganz kleinen Funken Umdenken eben erzeugen kann.

Katharina Linnepe:

[58:34] Und er hatte mir nämlich vorher gesagt, er war noch nie auf einer Demo und was soll das alles und das braucht doch keiner und da kann man sowieso nichts bewirken und so weiter. Und in dem Moment sagte ich ihm, ja, aber ist dir denn klar, dass du ihn diesem Taxi politische Arbeit

leistest? Ja, das schon mal irgendwie begreifbar zu machen und dass wir uns da sehr ähnlich sind in dem, was wir tun, dass wir uns Räume suchen, in denen wir ins Gespräch kommen, wieder Dialoge herstellen und so weiter. Und dann kamen noch so ein paar Thesen, wo ich merkte, wir teilen nicht dieselbe Meinung, aber wir haben dieselbe Haltung. Und dann bin ich ausgestiegen und habe zu ihm gesagt, du, ich weiß, du hörst das jetzt nicht gerne, aber du bist Feminist. Und wir haben einfach so herzlich gelacht und das war unser Abschied. Und das wärmt mich extrem, solche Momente, dass wir wieder erkennen, wie ich es gesagt habe, wir müssen nicht gleicher Meinung sein. Aber wenn wir die Haltung miteinander teilen, dann ist schon echt viel gewonnen. Und dann findet man darin auch wieder Verbindungen und Verbündete. Und das tut gut.

Laura Lucas (Interview):

[59:43] Katharina Lindeberg, ganz herzlichen Dank für das Gespräch im Lila Podcast.

Katharina Linnepe:

[59:47] Danke dir. Hat riesigen Spaß gemacht und danke, dass ich dabei sein durfte.

Laura Lucas (Moderation):

[59:53] Verbindungen und Verbündete. Das tut gut. Ich hoffe, euch hat diese Sendung gut getan und dass sie vielleicht sogar euer Glimmermoment für heute sein konnte. Wenn euch diese Folge gefallen hat, dann leitet sie gerne an eure Freundinnen und Familien weiter und lasst uns doch eine gute Bewertung da. Unsere Arbeit ist nur dank euch und eures finanziellen Beitrags möglich. Wir brauchen im Monat etwa 2000 Euro, damit wir weiter feministischen Journalismus für euch machen können. Danke an alle, die uns bereits unterstützen. Wer noch dazukommen möchte, findet alle Informationen dazu unter www.lila-podcast.de.

Laura Lucas (Moderation):

[1:00:34] Mein Name ist Laura Lukas und ich freue mich, wenn ihr auch in zwei Wochen wieder zuhört. Der Lila Podcast ist eine Produktion von Haus 1. Die Redaktion leiteten Katharina Alexander und Katrin Rönecke. Schnitt und Sounddesign sind von mir. Unsere Musik ist von Catnip und unser Cover von Marion Blohmeier. Tschüss, macht's gut!