

Podcast mit Anika Landsteiner

****Speaker 1****: [00:00:02] Hey liebe True Crime Fans, wir sind der Leo vom Podcast Motovex und wir haben News. [00:00:02] Im Oktober veröffentlichen wir exklusive Podcastfolgen, die ihr nur bei Amazon Musik hören könnt. [00:00:02] Und für die Aufnahmen waren wir nachts in einem verlassenen Wirtshaus alleine in einem bayerischen Waldstück. [00:00:02] Hört euch jetzt bei Amazon Music die exklusiven Folgen an und entdeckt die größte Auswahl an Top Podcasts ohne Werbung, da das einfach die Amazon Music App kostenlos herunter oder besucht Amazon Echo Prime noch einmal Amazon Slaves to Claim. [00:00:02] Werbung. Wann hast du das letzte Mal einen richtig schönen Abend mit deinen Freunden erlebt? [00:00:02] Findest du nicht auch, dass es endlich mal wieder Zeit für Freundschaft ist? Horst Lichter sind Freundschaften eine Herzensangelegenheit. [00:00:02] In seinem Hörbuch gibt er seltene, sehr private Einblicke in sein Leben mit Freunden. [00:00:02] Das Hörbuch inspiriert bringt dich zum Lachen und zum Nachdenken darüber, was wirklich zählt im Leben. [00:00:02] Das Hörbuch erscheint digital und als MP3 CDs. Überall, wo es Hörbücher gibt und zum Download. [00:00:02] Die Buchversion findest du bei Droemer Knaur. Werbung Ende.

****Jutta Ribbrock****: [00:01:30] Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von ****einfach ganz leben****, deinem Podcast für bewusstes Leben. [00:01:30] Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. [00:01:30] In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben entspannter, gesünder und auch spannender und intensiver machen kann. [00:01:30] Heute ist bei mir Anika Landsteiner. Sie ist Autorin, Journalistin und Podcasterin. [00:01:30] Ihre Themen sind Feminismus, Beziehungen, gesellschaftliche Ungerechtigkeiten, weibliche Selbstbestimmung. Anika hat drei Romane geschrieben und ist Spiegel Bestsellerautorin. [00:01:30] Ihr neuestes Buch ist ein Sachbuch mit dem Titel ****Sorry, not, sorry. Über weibliche Scham****. [00:01:30] Warum vor allem Frauen sich sehr viel schämen und sich sehr viel entschuldigen. [00:01:30] Wo Scham überhaupt herkommt, welchen Sinn sie hat, also was vielleicht auch gut ist an der Scham, wie wir sie andererseits da überwinden können, wo sie nicht hilfreich ist und uns einschränkt. [00:01:30] Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Anika.

****Anika Landsteiner****: [00:02:57] Danke Dir und danke für das schöne Intro.

****Jutta Ribbrock****: [00:03:00] Du bist ja auch so ein vielfältiger Mensch. Du machst so einiges. [00:03:00] Also Romane, Sachbuch, Podcaster und Schreibwerkstatt machst du auch. Kannst du uns erst so ein bisschen erzählen, dass wir noch ein bisschen. [0m03s0ms] Ja so einen Eindruck von dir bekommen, was du alles so machst und was so dein Ding ist?

****Anika Landsteiner****: [00:03:17] Ja, total gerne. Mein Ding ist auf jeden Fall das Schreiben in allen Formen und dadurch wechseln sich auch ab und an die Romane mit Sachbüchern ab, weil es mir auch einfach Spaß macht, mir Geschichten auszudenken. [0m03s17ms] Und wenn ich dann so ein bisschen satt bin jetzt wie nach dem letzten Roman, dann hat es so Spaß gemacht, diesen Essayband zu schreiben, weil er ja sehr persönlich ist. [0m03s17ms] Und das Podcasten kam dazu, weil ich irgendwie Lust hatte. Wahrscheinlich ähnlich wie du mich mit tollen Menschen zu connecten. [0m03s17ms] Habe vor gefühlt 100 Jahren mit einem angefangen, den es jetzt auch nicht mehr gibt. [0m03s17ms] Bin dann für einen anderen Mal angefragt worden. Dann habe ich den mit

Dr. Schaf und Brehm gemacht, die ja auch schon hier zu Gast war und habe gemerkt, dass sich das so verzahnt und so gegenseitig nährt.

****Jutta Ribbrock****: [00:04:03] Genau der, die ja schon länger her ist, ist wahrscheinlich über Frauen. Ja genau.

****Anika Landsteiner****: [00:04:08] Und mit Sharon war ****Hello Lovers****. Wie wollen wir heute leben?

****Jutta Ribbrock****: [00:04:12] Superschön. Da habe ich mich auch so drauf gefreut, dass ich mit dir sozusagen die zweite Hälfte. [00:04:12] Von ****Hello Lovers****. Persönlich kennenlernen. Das war auch superschön. Das Gespräch mit der Sharon hier über Liebe und und Beziehungen Und jetzt im Moment glaube ich, dann habt ihr noch so was gemacht, was so ein bisschen wie wie so ein Abo war ein Podcast noch gemeinsam, der so zehn Folgen hatte. [00:04:12] Genau.

****Anika Landsteiner****: [00:04:36] Wir haben wie in so einem vertiefenden Workshop Leute so richtig an die Hand genommen und hatten so einen. [00:04:36] Der ist auch noch online. Also das kann man auch noch abonnieren, Das ist sehr niedrigschwellig, aber ist eben ein Bezahlprodukt, wo wir in so ein Coaching reingehen und dann so Aufgaben geben. [0m04s36ms] Und das richtet sich an an Singles, die erst mal so diesen Status jetzt erst mal wieder annehmen wollen. [0m04s36ms] Da spielt ja auch ganz viel Charme. Und. Begleiten die da durch diese Zeit durch.

****Jutta Ribbrock****: [00:05:03] Ja, schön und gerade was podcastmäßig geplant, wieder was Neues, oder ruht das jetzt erst mal bei dir und bei euch?

****Anika Landsteiner****: [00:05:13] Wir würden gerne weitermachen. Also ****Hello Lovers**** ist einfach ausgelaufen und das Wir haben auch beide so Lust was neues zu starten, so wie so ein 2:00 null und es gibt verschiedene Gespräche. [00:05:13] Aber ich ich würde super gerne was verkünden, aber es gibt leider noch nichts zu verkünden.

****Jutta Ribbrock****: [00:05:30] Okay, aber dann können wir uns schon mal freuen, dass Sie auf jeden Fall noch was vorstellen gerade. [00:05:30] Super. Dann lass uns über dein neuestes Buch sprechen. ****Sorry, not, sorry****. [0m05s30ms] Du sagst ja, dass wir gerade wir Frauen uns für sehr vieles schämen, für sehr vieles entschuldigen. [0m05s30ms] Für was denn so?

****Anika Landsteiner****: [00:05:51] Hmm, also wenn ich bei mir anfang, für gefühlt alles. [00:05:51] Ich sag immer, ich sag immer wenn ich sauer bin Sorry für meine ganze Existenz. [0m05s51ms] Das ist natürlich nicht so gemeint, aber es wurzelt einfach darin, dass Frauen und alle Menschen, die die weiblich erzogen und geprägt sind, das sehr gut kennen, das ja vor allem früher und leider immer noch sehr viel mit der Scham erzogen wird, mit der Beißhemmung. [0m05s51ms] Ich kann mich an ganz, ganz alte Situationen zurückerinnern, wo ich einfach gemerkt habe, dass Jungs in der Schule viel mehr Freiheiten bekommen haben, während Mädchen viel früher geschimpft worden sind, ja Emotionen gedeckelt worden sind. [0m05s51ms] Dass man oft aus dieser Stempel hysterisch zu sein, das sind alles so Beschämungsmechanismen und das zieht sich so durchs ganze Leben eigentlich. [0m05s51ms] Aber es fängt sehr früh an, wenn man dann noch in die Pubertät guckt, das haben natürlich alle Geschlechter, aber gerade bei Frauen diese diese Scham um die Periode, die Beschämung von außen, der Körper, der sich verändert, bis hin zu dann wirklich absolut nicht mehr lustigen Themen. [0m05s51ms]

Dass sich die allermeisten Frauen sexualisierter Gewalt ja auch dafür schämen, anstatt dass der Täter sich schämt. [0m05s51ms] So, da haben wir eine Umkehr und da wird es dann immer komplexer. Was die Scham auf weiblicher Seite angeht.

****Jutta Ribbrock****: [00:07:17] Du hast jetzt grad schon wirklich ein ganz schlimmes Thema angesprochen und das ist so. [00:07:17] Absurd, dass auch viele Mädchen und Frauen gar nicht darüber reden. Missbrauch in der Kindheit, sexualisierte Gewalt in der Kindheit. [0m07s17ms] Dass darüber Monate und Jahre geschwiegen wird, weil es. Weil man sich selber schwer.

****Anika Landsteiner****: [00:07:40] Ja. Also wir wissen ja auch von Tätern, dass da gezielt mit Beschämung gearbeitet wird, dass man sagt erzählt es niemandem, sonst geht es der Mama schlecht, wenn sie das weiß oder du trägst einen Teil daran. [0m07s40ms] Da gibt es ja sehr viele toxische, höchst beschämende Sätze, die da auferlegt werden. [0m07s40ms] So für so einen Kinderkopf, für so ein Kinderherz und natürlich auch in der Erwachsenenrolle fühlen sich viele Missbrauchsoffer in großen Anführungsstrichen schmutzig. [00:08:13] Und das ist ja das Perfide an der Scham ist eben, dass die Scham isoliert. [00:08:13] Und wenn man es schafft, jemanden so zu beschämen, dass die greift, dann isoliert sich die Person ja so, sie geht eben nicht nach außen. [00:08:13] Und dadurch funktioniert der Mechanismus so gut und dadurch ist die Beschämung eben so ein sehr gutes Tool in Anführungszeichen für Unterdrückung.

****Jutta Ribbrock****: [00:08:34] Grad erinnert mich das an etwas, was ich erlebt habe und woran ich Jahre nicht gedacht habe, als ich als Studentin in Paris war und jemand. [00:08:34] Ja, so ein Mann, mit dem ich dann irgendwie. Weiß ich nicht mehr. [0m08s34ms] Gar nicht mehr so, wie ich den getroffen habe. Jedenfalls haben wir so Bekanntschaft geschlossen und haben dann mal in der Stadt was unternommen und so und dann hat er mich irgendwann nach Hause gefahren und im Auto fing der an, ich sollte was tun bei ihm und so, Ähm und da war es wirklich so, dass ich irgendwie. [0m08s34ms] Ich habe geschafft aus der Situation rauszukommen und habe unfassbar geweint danach Stunden und fühlte mich total beschmutzt und hab mir selber Vorwürfe gemacht, dass ich dem vertraut habe. [0m08s34ms] Also dass ich gedacht habe wie doof bist du gewesen, dass du mit dem Zeit verbracht hast und damit ja vielleicht auch was signalisiert hast, dass er irgendwie bei dir landen kann, obwohl du das rein freundschaftlich platonisch gesehen hast. [0m08s34ms] Das ist wirklich so absurd. Was ich eben gesagt habe, dass die sind eigentlich die Angreifer und du denkst, ich hab was falsch gemacht? [0m08s34ms] Ich war zu vertrauensselig. Vielleicht habe ich Signale gegeben, die dann in ermutigt haben. [0m08s34ms] Und genau das wird ja oft auch eingeredet, auch bei Vergewaltigungen. [0m08s34ms] Bist du sicher, dass du genau was du auch sagst und schreibst? Warst du betrunken? [0m08s34ms] Hast du nicht vielleicht doch auch.

****Anika Landsteiner****: [00:10:00] Irgendwie gewollt oder so? Ne total.

****Anika Landsteiner****: [00:10:00] Also die diese, diese Beschämung im Großen und Ganzen, die wird ja gesellschaftlich auch weiter gefüttert und genährt und weitergegeben. [0m10s0ms] Und darunter liegt natürlich auch so eine kollektive Angst, wenn wir dem einen Täter glauben, diese Statistiken, die sind dann, die sind dann am Ende wahr. [0m10s0ms] Und sie sind natürlich wahr, dass jeder wahrscheinlich einen Mann kennt, der in irgendeiner Form schon mal übergriffig war. [0m10s0ms] Aber wenn ich das wirklich glaube, dann muss ich mir eingestehen, dass wir in einer Welt leben, in der sehr viel getan werden muss. [0m10s0ms] Sagen wir es mal so und davor haben sehr viele Leute Angst. [0m10s0ms] Und deswegen funktioniert diese Beschämung so gut, dass man sagt okay,

mal Moment, da gehören ja immer zwei dazu. [0m10s0ms] Und das ist ja auch privat und das sollten die erst mal miteinander klären. Das ist einfach alles wahnsinnig toxisch.

****Jutta Ribbrock****: [00:10:51] Lass uns das doch mal so ein bisschen konkreter angucken. [00:10:51] Auch, dass wir lernen können, wie das schon ist. Vielleicht bei kleinen Kindern, was da so üblicherweise gesagt wird, was für die Mädchen vor allem beschämt ist. [0m10s51ms] Ich mein, für Jungs gibt es das bestimmt auch. Aber auch wenn Eltern uns zum Beispiel zuhören, ein Bewusstsein dafür zu bekommen, was sag ich denn so zu so einem [00:11:15] kleinen Kind, was beschämt sein kann?

****Anika Landsteiner****: [00:11:18] Also für mich war beschämend das. [00:11:18] Das hört sich vielleicht trivial an, aber ich habe mit zwölf meine Tage bekommen und war eine der ersten auch und habe das meiner Mama gesagt und habe aber noch gesagt aus einem Anflug von. [0m11s18ms] Irgendwie hab ich das gespürt. Das ist eine Frauensache und hab gesagt Sagt das dem Papa aber nicht. [0m11s18ms] Und am Abend kam er heim und hat sich neben neben mich gesetzt und hat von hier nach hier gegrinst. [0m11s18ms] Und ich wusste natürlich, dass das weiß und bin im Boden versunken. [0m11s18ms] Und aus heutiger Sicht, dass meine Mutter mit ihrem Mann und meinem Vater teilt, dass die Tochter die Tage bekommen hat, verstehe ich. [0m11s18ms] Aber dass da nicht irgendwie besser mit umgegangen wurde, dass ich diese Bloßstellung nicht spüre, obwohl ich mich ihr anvertraut habe. [0m11s18ms] Das scheint zu trivial. Und für mich, Ich erinnere. Ich kann das einfach hochholen, als wäre das gestern. [0m11s18ms] Und ich bin 37 und ich glaube, ich habe keine Kinder und ich will niemanden zu nahe treten. [0m11s18ms] Wir machen, Wir sagen, glaube ich ganz oft Sachen, die wir überhaupt nicht so meinen. [0m11s18ms] Der Tag ist schnell und voll und es gibt viel zu tun. Aber es sind oft die Kleinigkeiten. [0m11s18ms] Das habe ich in den letzten. Ich habe so viele Gespräche geführt zu diesem, zu diesem Buch und mir haben so viele Leute von von Situationen erzählt, die 203040 Jahre her sind und die glasklar da sind. [0m11s18ms] Und das sind diese kleinen Momente. Also ich glaube, was man mitgeben kann, ist öfter innehalten und wirklich Verständnis haben für schamhafte Momente oder dass sie gar nicht kommen.

****Jutta Ribbrock****: [00:12:53] Ja, ja, jetzt bei, sagen wir, bei ganz kleinen Kindern vielleicht auch ein bisschen sich berühren an an den Genitalien oder so sowas, was dann bei uns eher toleriert, was total toleriert wird.

****Anika Landsteiner****: [00:13:08] Da gibt es den richtigen Raum für. [00:13:08] Also beim Sportunterricht haben sich die Jungs ständig zwischen die Beine gefasst und beim Mädchen wird da oder wurde zumindest bei mir dann so die Hand weggeschlagen, obwohl es halt einfach gejuckt hat. [0m13s8ms] Es ist auch nur eine Körperstelle, die juckt genauso wieder mal juckt oder dann was ich auch noch gut weiß, wenn man gesagt hat, man hat seine Periode, dass einem nicht geglaubt wurde mal, weil man hat ja nur keine Lust auf Sport.

****Jutta Ribbrock****: [00:13:32] Ja, ja genau.

****Anika Landsteiner****: [00:13:33] Und das. Ich meine, das ist eh schon so ein Ding einer Lehrerin, einem Lehrer, einem Lehrer Vor allem zu sagen, ich habe meine Tage Und dann sagt er auch noch laut Ach so ein Quatsch, mach hier mal Bockspringen und du hast aber Schmerzen. [0m13s33ms] Und ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:13:49] Da habe ich das Gefühl, das hat sich schon so ein bisschen geändert. [00:13:49] Also es gab ja eine Zeit lang, da war das so ein Ziel, dass

man das gar nicht merkt. [0m13s49ms] Also da ist es dann Tampons gab und so wie Wow, damit kann ich ja quasi alles machen wie an allen anderen Tagen auch. [0m13s49ms] Und dass jetzt das Bewusstsein dafür schon stärker gewachsen ist. [0m13s49ms] Also ich finde zum Beispiel gut, es gibt immer mehr Schulen, auch kostenlos Tampons und Binden, die da zur Verfügung gestellt werden. [0m13s49ms] Das heißt, es gibt ein Bewusstsein, dass Mädchen das brauchen und dass es auch teuer ist und Teilhabe ermöglicht, dass du diese Dinge benutzen kannst, wenn es vielleicht zu Hause auch kein Geld dafür da zum Beispiel. [0m13s49ms] Und ich habe den Eindruck, dass jetzt auch mehr junge Männer wissen, was PMS ist, weil es Syndrom und dass das auch ein Thema ist und daher Rücksicht darauf genommen wird. [0m13s49ms] Also ich habe Töchter und habe das Gefühl, dass in der Generation sie mehr mehr wahrgenommen wird. [0m13s49ms] Auch von den Jungs, von den Jungen.

****Anika Landsteiner****: [00:14:47] Ja, also ich merke es in meiner Generation, das sind natürlich, die sind natürlich schon ein bisschen älter als junge Männer, aber da ist die Offenheit größer da und da ist kein oder bei vielen zumindest nicht mehr immer dieser Ekel da, dass jetzt hört, der blutet was. [0m14s47ms] Oder musst du jetzt am Tisch über deine Tage reden? [0m14s47ms] Und so merke auch bei Freundin an, das kommt viel leichter über die Lippen. [0m14s47ms] Auch mal in der Gruppe, dass man sagt Oh mein Gott, ich krieg morgen meine Tage, nehmt mich nicht so ernst heute das das fließt mehr ein. [0m14s47ms] Auf jeden Fall. Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:15:17] Der In der Menschheitsgeschichte hat Scham ja seit Jahrtausenden auch eine eine Funktion gehabt. [00:15:17] Also vor Jahrtausenden ja, als man wirklich so Meer oder Wildnis noch lebte, da war das überlebenswichtig, dass die Gruppe einen anerkannt hat. [0m15s17ms] Und dadurch hat die Scham ein, sagen wir mal, davor bewahrt, dass man sich total. [0m15s17ms] nonkonform und die sagen okay, tschüss. Und dann kommt der Säbelzahn tiger. [0m15s17ms] Und genau, sagen wir mal, diese Art von Überlebenswichtigkeit hat es nicht mehr. [0m15s17ms] Aber schon für die Zugehörigkeit zu Gruppe hat die Scham ja auch einen Sinn.

****Anika Landsteiner****: [00:15:57] Absolut. Also gerade wenn wir so an Nacktheit und an das Feigenblatt denken, die Scham. [00:15:57] Wenn ich jetzt heute aus der Tür gehe und habe meine Hose vergessen, würden wir das relativ schnell von irgendjemandem nahegelegt. [0m15s57ms] Oder ich laufe an einem Fenster vorbei und sehe das an der Glasscheibe. [0m15s57ms] Und dann habe ich die Möglichkeit, wenn ich das möchte, Teil dieser Gesellschaft und dieser Regeln und Konformitäten zu sein. [0m15s57ms] Dann geh ich nach Hause und zieh mir die Hose an und das hilft natürlich. [0m15s57ms] Diese dieser kurze Schammoment, dass sich ja ein Teil einer. [0m15s57ms] Bin, die gemeinsam Dinge aufgebaut hat und das natürlich auch so verinnerlicht hat, dass es abseits der Norm ist, da jetzt nackt rumzulaufen. [0m15s57ms] Man kann natürlich noch mal ein ganz anderes Feld aufmachen und drüber reden. [0m15s57ms] Welche Regeln machen Sinn und welche machen keiner. Aber im Großen und Ganzen machen Regeln Sinn und sind wichtig. [0m15s57ms] Und die Scham kann schon ein sehr guter Kompass sein. [0m15s57ms] Man sagt auch die Scham ist die Wächterin der inneren Grenzen. Sie zeigt wirklich auf bis hierhin und nicht weiter. [0m15s57ms] Auch für mich selbst und das ist schon heute auch noch ein guter Wegweiser, auch wenn jetzt nicht der der Säbelzahn tiger ums Eck geschossen kommt. [0m15s57ms] Aber Mitmenschen können auch grausam sein, wenn sie sie beschämen und man dann in eine komische Dynamik gerät.

****Jutta Ribbrock****: [00:17:17] Ja. Dein Buch ist auch so ein bisschen wie so eine innere Reise zu dir selbst, so wie ich das verstanden habe. [00:17:17] Und wir haben ja so ein

paar Beispiele schon angesprochen. [00:17:29] Kannst du noch ein bisschen erzählen, was du so bei dir, so schamtechnisch. Das war ja ganz schön viel.

****Anika Landsteiner****: [00:17:35] Total. Also ich wusste sowieso schon immer, dass ich mich sehr gerne. Und für alles schäme. [00:17:35] Wie so ein kleines Hobby und hab aber am Anfang gedacht, als ich mich hingesetzt habe und mal so die die Themen aufgeschrieben habe und ich wollte so eine große Bandbreite wie möglich und mir aber jetzt gleichzeitig nichts aus den Fingern ziehen oder irgendetwas mir ausdenken am Ende und dachte dann Puh, ob ich hier neun oder zehn Essays zusammen bekomme. [0m17s35ms] Und jetzt weiß ich, dass ich auch einen zweiten Band schreibe, weil es immer Themen noch mal gibt. [0m17s35ms] Und ja, ich bin durch sehr viel durch gereist. Ich habe mich mit Finanzen beschäftigt, was ein sehr spannendes Thema aus weiblicher Sicht ist. [0m17s35ms] Ich hab mich alles im. Also in diesem Spektrum Liebe und Beziehung habe ich mich mit dem Singledasein beschäftigt. [0m17s35ms] Gerade dann als mittelalte Frau. Also das Single Shaming nennt man ja auch so der sexualisierten Gewalt, die in das Spektrum Liebe Beziehung leider mit reingehört und ja, auch auf körperlicher Ebene. [0m17s35ms] Ich bin Endometriose Patientin, also bin damals in die weibliche Medizin bzw der Lektüre von Geschlechtermedizin reingegangen. [0m17s35ms] Also es ist ein buntes Potpourri. Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:18:52] Vielleicht greifen wir uns mal eins raus. Single shaming, glaube ich, beschäftigt ganz ganz viele Menschen. [00:18:52] Ich glaube, das beschäftigt auch Männer. Aber Frauen wahrscheinlich dann auch noch mal wieder mehr, weil da da spielt auch das Alter mit rein, was dich auch total beschäftigt, dieses Oh, keinen mehr abbekommen. [0m18s52ms] Also wenn man jetzt in mittleren bis sagen wir mal höherem Alter und ist noch auf Datingportalen unterwegs und sucht jemand. [0m18s52ms] Da hast du auch thematisiert, dass das so so selbstverständlich ist, dass Männer meistens sehr viel jüngere Frauen suchen. [0m18s52ms] Und bei Gleichaltrigen ist das schon so ein bisschen. Na ja, also manche schreiben sogar ihr eigenes und etwas höheres Alter dazu, immerhin. [0m18s52ms] Ja, aber was früher eben auch so ein Ausdruck war alte Jungfer. [0m18s52ms] Ja, also das, in dem man keinen Partner hat, es irgendwie als ein Defizit ausgelegt wird von außen und man es vielleicht gerade deshalb auch selbst so empfindet. [0m18s52ms] Können wir uns dem Feld mal so ein bisschen nähern, Dieses Single shaming. ****Anika Landsteiner****: [00:20:00] Ja, du hast schon ganz viele tolle Sachen angesprochen. [00:20:00] Also auf den Datingapps ist es tatsächlich so Es gibt eine sehr umfangreiche Studie von OkCupid. [0m20s0ms] Das ist eine Dating App aus den USA, die eben untersucht hat, dass mittelalte Männer ich glaube, das war 30 35 aufwärts, dass die den Filter nach unten sehr viel großzügiger einstellen. [0m20s0ms] Also sprich ein 35-jähriger Mann hat gar kein Problem eine 18-jährige zu daten, aber nach oben hin wesentlich kleiner. [0m20s0ms] Also vielleicht nur bis maximal 39 und das hat sehr viel Aufschluss schon mal gegeben, wie man überhaupt dazu steht, ab welchem Alter ja Frauen wirklich an Wert verlieren, wie wir es ja auch dann kennen. [0m20s0ms] Von den Bildschirmen, vom roten Teppich, äh, ich sag immer so ein gutes Beispiel ist Jennifer Aniston. [0m20s0ms] Die ist auf den Covers der Welt, trotz ihres Alters. Und George Clooney ist wegen seines Alters auf dem Cover. [0m20s0ms] Und diese Doppelmoral damit? Ja, damit sind wir alle aufgewachsen und davon geprägt. [0m20s0ms] Und die alte Jungfer, die du gerade ja angesprochen hast, wird jetzt im US Wahlkampf die sogenannte Old Cat Lady. [0m20s0ms] Die ist ja wieder komplett da. Dass das wieder aufgegriffen wird und als Beschämung genutzt werden soll, dass man sagt na ihr wollt doch nicht das All Cat Ladies unser Land regieren. [0m20s0ms] Also das ist nach wie vor noch total präsent in den Köpfen und man kann grundsätzlich schon so sagen, dass Frauen. [0m20s0ms] Einem gewissen Alter sehr stark beschämt werden in der Gesellschaft, weil

man auch wenn man dann weiter guckt, hat man nicht nur so böswillige Assoziationen, sondern kann das auch weiter spielen. [0m20s0ms] Dass es wirklich tiefgreifendere Folgen hat, dass die Menschen, die in unserem Land am meisten Armut erfahren werden, im Alter sind alleinstehende Frauen. [0m20s0ms] Und dadurch zieht sich diese ganze Schieflage. Wer im Alter ja wirklich verliert und wer gewinnt durch Und die Frauen sind durchweg die Verliererinnen. [0m20s0ms] Also es ist nicht nur eine optische Sache und es ist nicht nur so, wie wir jetzt in München sagen, das hat so ein Geschmäcke irgendwie, sondern es geht wirklich tief und es hat faktische. [0m20s0ms] Ja, es hat was, was Wahres dabei, ja was Greifbares.

****Jutta Ribbrock****: [00:22:25] Und Single shaming jetzt in jüngeren Generationen. [00:22:25] Weil also in meiner Erinnerung oder ja oder in meinem Bild ist es eigentlich meistens so, dass wenn du jünger bist, das oft es so ist, dass du eine Beziehung hast und dann zerbricht, sie vielleicht aber relativ schnell ist. [0m22s25ms] Die hat na da und mein Eindruck ist jetzt, was ich so auch so in der Generation meiner Töchter und so seh oder auch bei Jüngeren, dass da auch oft längere Zeit gar keine Beziehung da ist. [0m22s25ms] Ich habe keine Ahnung, ob du das auch erforscht hast, ob das häufiger vorkommt, auch bei jüngeren Leuten jetzt, dass die länger längere Zeit auch Single sind. [0m22s25ms] Und wie. Wie ist das in der Generation mit diesem Single shaming?

****Anika Landsteiner****: [00:23:13] Ich glaube auf jeden Fall, dass sich was tut auf einer also sagen, schauen wir es mal positiv an Es gibt auf jeden Fall sehr viel mehr Frauen, die sagen Ich brauche jetzt nicht sofort den nächsten Mann. [00:23:13] Ich finde nicht nur Erfüllung im Mann bla bla bla und länger alleine bleiben und wirklich selbstbestimmt alleine bleiben. [0m23s13ms] Und in den letzten Jahren gab es auch sehr viele Bücher dazu, das ja alle Pionierinnen von früher immer alleinstehende Frauen waren und und einfach da ist so eine Empowerment auch passiert. [0m23s13ms] Und ich glaube, dass sich viele Frauen jetzt auch mal das rausnehmen, was Männern immer zugestanden wurde, nämlich während Frauen zu Hause waren und ein Kind hatten und in der Carearbeit waren, ob sie wollten oder nicht, konnten Männer Karriere machen und sich ausprobieren. [0m23s13ms] Und da ziehen Frauen gerade nach. Das ist auf jeden Fall auf einer positiven Seite zu werten. [0m23s13ms] Ich kenne es aber auch. Ich kenne einige Frauen in meinem Alter, die Langzeit Singles sind und ja eben eine Familie gründen wollen, nicht den richtigen Partner finden. [0m23s13ms] Da kann man jetzt natürlich das geht es noch mal in ganz andere Felder, woran das dann liegt. [0m23s13ms] Aber das ist schon so, dass da irgendwie so ein großes Gefälle aufgeht. [0m23s13ms] Und ich habe das Gefühl, wir sind in so einem Umbruch, wo es so Partnerschaft war, so die Norm und jetzt ist sind sehr viel mehr Menschen Singles, ob sie wollen oder nicht. [0m23s13ms] Das ist dann so die andere Frage. Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:24:39] Ja, das hätte mich wirklich total interessiert, ob das tatsächlich so ein bisschen so ein Abrücken von diesem Richtig gut ist das Leben nur, wenn man jemanden an seiner Seite hat zu. [00:24:39] Ist auch total fein, wenn es mal eine Weile nicht so ist und dass man aber trotzdem nicht in diesem Lack Mangelgefühl ist.

****Anika Landsteiner****: [00:24:58] Ich glaube, dass ich da schon. Ja, da tut sich schon viel. [00:24:58] Da gibt es auch sehr viel in die Richtung, Webinare und wirklich Coachings, dass man wirklich aufgefangen wird für den Fall, dass man das Gefühl hat, das ist jetzt irgendwie ich fühle mich so allein und das ist, das darf ja auch alles sein und man darf ja auch nach einem Partner streben. [0m24s58ms] Ich glaube nur, was ich so rausgefunden habe, als ich über Singledasein und Single Shaming geschrieben habe, ist ich weiß noch, als ich zwei Jahre später wieder ein Partner hatte, hat meine Tante mich so

umarmt und gesagt Na Gott sei Dank bei der so wirklich was abgefallen. [0m24s58ms] Ja und ich dachte Hilfe, was? Was ist denn da jetzt passiert? [0m24s58ms] Weil selbst mir ging das irgendwie schon fast zu schnell. [0m24s58ms] Ähm und da habe ich einfach so gemerkt, was von außen immer noch übergestülpt wird und immer noch für Ängste herrschen. [0m24s58ms] Meine Güte, das Kind ist alleine und wird es dem gut gehen und das ist schon noch da. [0m24s58ms] Und ich glaube, da kann man sich herausarbeiten wie man möchte. [0m24s58ms] Es wird immer Menschen im Umfeld geben, die das beäugen und das zeigt natürlich vor allem die eigenen Leerstellen und die eigenen Ängste auf. [0m24s58ms] Da muss man sich dann so ein bisschen ja von distanzieren. Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:26:14] Also du lebst mit einem Partner Beziehung Also ich glaube, ihr wohnt nicht zusammen. Genau. [00:26:14] Ja, das finde ich jetzt spannend. Wie lebt ihr [00:26:23] das also mit diesen Themen? [00:26:23] Gleichberechtigung, Selbstbestimmtheit? [0m26s14ms] Ich denke mal, dass du jemand an deiner Seite hast, mit dem du gut darüber kommunizieren kannst. [0m26s14ms] Das wird mich interessieren. Ist das in deinem Leben?

****Anika Landsteiner****: [00:26:37] Also, was man dazu sagen muss, ist. Wir kommunizieren auf Englisch, weil mein Partner Australier ist. [00:26:37] Und dadurch konnte er de facto das Buch nicht lesen.

****Jutta Ribbrock****: [00:26:47] Aber eigentlich weiß er gar nicht, was du alles so schreibst.

****Anika Landsteiner****: [00:26:51] Er weiß gar nichts. Ne ähm. [00:26:51] Aber ich habe über jedes Kapitel mit ihm ausführlich gesprochen und bin natürlich jemand. [0m26s51ms] Ich habe natürlich auch beim Dating, dass solche Dinge sehr schnell abgeklopft, weil ich da. [0m26s51ms] Wenn man Männer datet, muss ich einfach sagen, ich bin da sehr skeptisch das. [0m26s51ms] Da gibt es auch viele Männer, die sich als sogenannte gute Kerle empfinden. [0m26s51ms] Und dann merkt man aber doch beim zweiten, dritten nachhaken, da schwingt immer noch was mit von Lass es nur sein, Ich habe ein Problem damit, wenn meine Frau mehr verdienen würde oder so und das habe ich schon alles abgeklopft. [0m26s51ms] Und wir haben da, glaube ich, grundsätzlich die gleichen Vorstellungen. [0m26s51ms] Aber wir haben auch sehr viele gute Gespräche, wo ich das Gefühl habe, das sind einfach auch kulturelle Unterschiede. [0m26s51ms] Der, also mein Partner, ist ursprünglich in Sri Lanka geboren und in Nigeria aufgewachsen. [0m26s51ms] Also hatten ist es sehr ein ganz anderes Leben gehabt als ich und hat sich da natürlich auch aus bestimmten Mechanismen herausarbeiten müssen. [0m26s51ms] Zwar als Mann, aber natürlich als Person of Color. Und da kann er natürlich, was solche Voreingenommenheiten und Nachteile, Gleichberechtigung, Rassismus natürlich auch viel erzählen. [0m26s51ms] Und da finden wir uns dann schon oft. Aber ich glaube, dass man. [0m26s51ms] Also ich kenne keinen Mann, mit dem ich mich noch nicht an irgendeinem Thema gerieben hätte. [0m26s51ms] Weil selbst wenn Männer das ähnlichsehen wollen, sind sie ja tief geprägt. [0m26s51ms] Wir sind ja alle ähnlich geprägt und das ist dann schon spannend, wenn man so gegen seine eigenen kleinen Dämonen ankämpft. [0m26s51ms] Aber Hauptsache, man spricht. Ja, ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:28:40] Und du zoffst dich ja auch ganz gerne ab und zu.

****Anika Landsteiner****: [00:28:43] Super gerne. Leider.

****Jutta Ribbrock****: [00:28:45] Na ja, wenn man es auf eine gute Weise macht. Also kriegst du das gut hin. [00:28:45] Ohne Verletzungen?

****Anika Landsteiner**:** [00:28:52] Nee, nee. Da muss sie gehen. Raus an Sharon. Die kann das wahnsinnig gut. [00:28:52] Weil Sharon kann Konflikte, bevor sie entstehen, schon ab moderieren. Das ist wirklich. Da hat sie ein gutes Händchen für.

****Jutta Ribbrock**:** [00:29:07] Auch wenn sie davon selber Teil ist.

****Anika Landsteiner**:** [00:29:10] Also ich habe es schon ab und an mal mitbekommen. [00:29:10] So Gruppendynamiken sicherlich nicht immer, aber sie ist da geschulter drin. Natürlich. Ja, und ich würde auch sagen, dass ich. [0m29s10ms] Ich sehe die Warnzeichen früher, aber ich sag dann auch am Ende des Tages bin ich auch ein Mensch. [0m29s10ms] Und ich habe auch viel im Podcast gelernt und auch viel mit diesem Buch. Aber ich habe auch PMS. Und. [0m29s10ms] Ich bin auch mal trotzig und könnte natürlich Dinge auch mal besser händeln. [0m29s10ms] Aber grundsätzlich bin ich ein großer Fan von Kommunikation. Auseinandersetzung auch mal, wenn es ein bisschen wilder wird und vielleicht mal wütender wird, weil das einfach ein Teil. [0m29s10ms] Also es ist auf jeden Fall ein Teil von mir. [0m29s10ms] Feurig zu argumentieren, das würde ich auf jeden Fall so sagen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:29:59] Jetzt war es so kurz vor einer Entschuldigung, aber das war es dann doch nicht. Was? [00:29:59] Du kannst es vielleicht besser händeln. Und letztlich Ich finde, dass du sehr mutig bist, weil du auch in Gesprächsrunden einfach reingehst und sagst Hallo. [0m29s59ms] Weißt du eigentlich, was du da gerade gesagt hast, weil so viel ja auch unbewusst ist?

****Anika Landsteiner**:** [00:30:16] Ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:30:17] Was man so der Herr sagt.

****Anika Landsteiner**:** [00:30:19] Ja, ich also ich kann das sehr selten zurückhalten. Tatsächlich. [00:30:19] Und ich glaube, dass manche Leute das nicht mögen, weil dann kommt immer dieses ist es doch eine schöne Runde oder bei einem Familiengeburtstag. [0m30s19ms] Ich glaube, damit können sich so viele Menschen identifizieren, weil es gibt immer Onkel, Tante XY, die sich irgendwie im Ton vergreifen oder von denen man weiß sie sie wählen dies und das, wie auch immer. [0m30s19ms] Und ich denke aber dann im Umkehrschluss wann denn, wenn nicht jetzt? Weil jetzt sitzen wir doch zusammen. [0m30s19ms] Ich habe mit der Tante sonst nichts zu tun. So, und ich finde das total wichtig. [0m30s19ms] Klar ist es auch wichtig, dass man irgendwie auch wieder dann davon, also dass man das auch wieder abmoderiert. Oder. [0m30s19ms] Irgendwie wieder zusammenfindet und nicht irgendwelche Leute den Raum verlassen und nie wiederkommen. [0m30s19ms] Aber ich finde es schon sehr, sehr wichtig, über Dinge zu sprechen, weil wir so eine auch so eine Gesellschaft haben, in der so viel weggeguckt wird, weil einfach gerade auch so viel los ist, glaube ich. [0m30s19ms] Und man muss sich schon vor Augen führen, dass Weggucken und über etwas nicht Bescheid wissen ist auch ein Privileg, weil die Menschen, die betroffen sind, die können nicht weggucken, Die haben das den ganzen Tag. [0m30s19ms] Ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:31:34] Du hast das gerade auch schon angesprochen. [00:31:34] Auch Männer haben diese Prägung und sind zum Teil leiden sie auch. [0m31s34ms] Ja, also dieses Männer weinen nicht, Männer sind immer stark, Männer ernähren die Familie usw ist ja auch eine Belastung. [0m31s34ms] Also siehst du da eine Entwicklung, dass

sich da was ändert. [0m31s34ms] Auch das sein Bedürfnis da ist von von von [00:31:56] Männern also zunehmend, dass das anders sei.

****Anika Landsteiner****: [00:32:00] Ich sehe da vor allem eine große Kluft. [00:32:00] Also ich sehe einen wahnsinnigen Fortschritt bei Männern, die wollen Männer, die wirklich sagen können Ja, ich will eine gleichberechtigte Welt, ich will eine gleichberechtigte Beziehung. [0m32s0ms] Ich möchte, dass alle Menschen, unabhängig des Geschlechts die gleichen Chancen haben. Die Männer gehen wirklich voran. [0m32s0ms] Und da sehe ich auch, dass Männer mehr dazu stehen zu weinen. [0m32s0ms] Männer sich auch einfach mal umarmen, statt immer nur mal kurz zu Handschlag. [0m32s0ms] Noch nichts gegen Handschlag, aber wir brauchen alle Berührungen. Verbindungen.

****Jutta Ribbrock****: [00:32:35] So klopfen auf die Schulter.

****Anika Landsteiner****: [00:32:35] Genau. Oder dass Männer sich auch mal trauen, sich hinzusetzen, mit der Partnerin, dem Partner und wirklich mal ein unangenehmes Gespräch führen, wo es emotional werden könnte, da sehe ich totale Fortschritte. [00:32:35] Und gleichzeitig ist es aber auch so, das wissen wir leider auch wissenschaftlich, wenn wir so in die Geschichte gucken, wenn der Feminismus in großen Schritten voran geht, dann gibt es meistens einen Backlash, weil eben sehr viele Menschen, die konservativ ausgerichtet sind, sich wahnsinnig bedroht fühlen. [0m32s35ms] Und dadurch gibt es jetzt gerade eben auch diese. Ja, auf Ticktack sieht man es ganz arg. [0m32s35ms] Wirklich Männer, die sehr toxisch coachen, die wieder reingehen in das Du musst deine Frau unter Kontrolle haben, Sie muss sich dir unterwerfen bis hin zu den zu den Inseln, die ja wirklich gewalttätig wahr werden und frauenverachtende Dinge dann nicht nur posten, sondern auch tun. [0m32s35ms] Und diese Kluft ist extrem, die es vor allem in der gehen Sie gerade wirklich sehr extrem und das macht mir schon auch Sorgen, dass das immer weiter auseinandergeht.

****Jutta Ribbrock****: [00:33:44] Sag noch mal kurz, was Insel sind, dass weiß vielleicht nicht jeder.

****Anika Landsteiner****: [00:33:48] Ja, das ist ein Kofferwort aus dem Englischen. Und das sind unfreiwillig zölibatär lebende Menschen. [00:33:48] Männer, die sagen Ich habe keinen Sex oder keine Beziehung, weil Frauen nicht wollen und ich will aber und ich bin immer da. [0m33s48ms] Und das hat eigentlich einen Ursprung, der sehr viel Mitgefühl mitbringen könnte, dass man sagt Ach, du willst eine Beziehung, findest aber keine. [0m33s48ms] Und das in den Foren kippt das dann aber in eine Frauenfeindlichkeit und in ein Du bist der Grund für meine Unzufriedenheit. [0m33s48ms] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:34:23] Auch der Hammer, oder?

****Anika Landsteiner****: [00:34:26] Aber, [00:34:26] dass Frauen grundsätzlich als der Sündenbock gelten. [00:34:26] Das sind wir wieder in der Geschichte. [0m34s26ms] Und was du auch schon angesprochen hast mit Jahrtausende alte Geschichte, Hexenverbrennung in der griechischen Mythologie. [0m34s26ms] Es sind immer Frauen Darstellungen, die als die Bösen dargestellt werden, die Unheil bringen. [0m34s26ms] Die Mann, die man dafür zu Recht, ja zu Recht ziehen kann. Wenn irgendwelche Unwetter kamen, also irgendwelche Naturkatastrophen. [0m34s26ms] Man hat dann immer zu den Frauen und zu den Hexen und zu den Mythologien geguckt und ist dann immer da rausgekommen, dass da eine Frau dran schuld sein muss. [0m34s26ms] Also es ist nichts Neues. Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:35:10] Du hast ja wie gesagt so eine Reise zu dir selber gemacht mit deinem Buch. [00:35:10] Ich könnte mir vorstellen, dass viele auch eher unbewusst zu so schamgesteuert sind. [0m35s10ms] Also das das uns das gar nicht klar ist, dass wir uns manchmal so und so verhalten oder so und so fühlen, weil Scham dahintersteht. [0m35s10ms] Und was würdest du raten? Sich, wie man sich da selber auf Spurensuche begeben kann und das wirklich auch herausfinden kann? [0m35s10ms] So? Was steht eigentlich dahinter bei mir? Und wenn man es dann herausfindet, dass das tatsächlich mit einem Schamgefühl zusammenhängt, auch Wie komme ich da raus? [0m35s10ms] Hat deine Reise dazu geführt, dass du einiges hinter dir lassen konntest an Schamthemen?

****Anika Landsteiner****: [00:35:57] Auf jeden Fall nicht alle. Ich habe auch so für mich entschieden. [00:35:57] Es gibt auch gewisse Themen, wo ich jetzt nicht, wo ich einfach gemerkt habe, ich muss nicht jeden Kampf kämpfen und für mich so entschieden habe, Das ist ein Teil von mir und das ist mir auch wichtig mitzugeben, dass jede Prägung, die, die jetzt vielleicht nicht unbedingt sich positiv anfühlt. [0m35s57ms] Das heißt nicht unbedingt, dass die ausgemerzt werden muss. Das ist auch ein Teil von uns und wir sind in Wechselwirkungen mit der Umwelt und manches ist einfach so, wie es ist. [0m35s57ms] Was mir geholfen hat, ist, um die Scham so zu entlarven, weil oft liegt sie ja unter der Wut oder unter der Angst oder unter der Trauer ist. [0m35s57ms] Ich frage mich bei vielen Dingen. Ob ich mich traue, darüber zu sprechen mit einer Freundin. [0m35s57ms] Und ganz oft kommt dann Nein, obwohl das ein Safe Space wäre. [0m35s57ms] Und das erinnert mich an diese Isolierung der Scham, dass ich wirklich merke, diese Gedankengänge, das habe nur ich und sonst niemand. [0m35s57ms] Also gerade auf körperlicher Ebene irgendein Defizit. Das habe ich mit niemandem anderem bisher gesehen. [0m35s57ms] Da kann ich grundsätzlich sagen, es gibt nichts, was es nur an einer Person gibt. [0m35s57ms] Aber wenn ich so diese Gefühle habe, das habe nur ich und niemand anders. Und niemand kann das verstehen. [0m35s57ms] Da merke ich, dass ich mich schäme. Und man merkt es auch. [0m35s57ms] Also wir kennen ja alle dieses Rot werden so diese Klassiker, aber ich merke das dann wirklich auch so am Herzrasen und wenn ich so wütend auf diese, auf dieses Defizit dann werde. [0m35s57ms] Und eine Weise sich herauszuarbeiten ist. Ich habe mir durch die Recherche des Buches sehr viel Wissen an gearbeitet angeeignet und habe wirklich diesen Satz so ausgelutscht er ist wissen. [0m35s57ms] Es macht für mich eingesetzt, weil ich das Gefühl habe, dass ich bei sehr vielen Themen nicht mehr so ein Fragezeichen habe, sondern gute Argumente habe, um auch Leute auszuhebeln. [0m35s57ms] Also wenn wir dann drüber sprechen, wenn ich, wenn ich das Gefühl habe, dass ich beschämt werde, wenn ich mich nicht selbst äme, weil ich nackig am Abend am Spiegel vorbei laufe und 1000 Sachen habe über die, über die ich mich schäme, sondern von außen beschämt werde, weil jemand, sagen wir, was nicht stand. [0m35s57ms] Du hast dicke Oberschenkel, whatever. Dass man dann, ähm, sich überlegt was ist es, meine eigene Scham. [0m35s57ms] Habe ich jemals schon mal überlegt, Habe ich dicke Oberschenkel oder finde ich die richtig toll, weil ich früher geturnt habe? [0m35s57ms] Also wird mir das von außen auferlegt oder geht der da gerade in einen Raum rein, der bei mir auch schon so, der mich einfach auch schon so länger beschäftigt? [0m35s57ms] Und diese, diese Überprüfungen, die helfen mir sowohl im Inneren, in der inneren Arbeit, um Scham abzulegen, als dann auch einfach mit einer Person ja in die Konfrontation zu gehen und zu schauen was bringt dir das, mich zu beschämen? [0m35s57ms] Welche Schieflage hast du? Warum redest du so mit anderen Menschen? [0m35s57ms] Das, das ist dann natürlich so eine Schritt für Schritt Arbeit. Aber mir geht es einfach besser. Sehr viele Dinge. [0m35s57ms] Besser zu wissen und zu wissen, dass auch wenn ich die Essays aus persönlicher Sicht angefangen habe, habe ich sehr viel Zahlen sammeln können, die mir gesagt haben, dass ich damit nicht alleine bin.

****Jutta Ribbrock****: [00:39:23] Also da hast du jetzt, finde ich, ganz viele angesprochen, die. [00:39:23] Das eine ist wie viel kommt von außen, wie viel tue ich da rein? Ja, so ein bisschen. [0m39s23ms] Und dieses Beispiel gerade mit den, mit den, mit den Oberschenkeln, Hm, da würde ich gerne anknüpfen, weil so wie ich dich in deinem Buch verstanden habe, ist es so, dass dich das in gewisser Weise auch aufregt. [0m39s23ms] Dieses ewige so, wenn du mental das anders betrachtet, dann geht es dir gut. [0m39s23ms] Oder wenn du ein gutes Verhältnis zu Geld hast, dann kannst du auch reich werden. [0m39s23ms] Und das regt sich deshalb auf, weil du sagst, damit wird oft dem Individuum sozusagen die ganze Verantwortung dafür gegeben. [0m39s23ms] Aber es gibt gesellschaftliche Umstände, die etwas erschweren. Also das ist da und das heißt, wir bewegen uns in so einem Spannungsfeld, von da gibt es äußere Ursachen und wie viel Handlungsspielraum habe ich oder kämpfe ich mir, weil ich sagen wir mal total in dieses Opfer Dingen? [0m39s23ms] Das ist ja hilft ja auch nicht weiter, sondern was sind meine Handlungsoptionen, die auszuloten? [0m39s23ms] Ja und eins war jetzt zum Beispiel, dass du den Typen darauf ansprichst und sagst Und was hast du jetzt davon, wenn du sagst, ich hätte dicke Oberschenkel, was hast du da für ein Thema mit So und dann gibt man das im zurück.

****Anika Landsteiner****: [00:40:44] Ja wirklich so den Spiegel vorsetzen. [00:40:44] Was mich oft so ärgert ist in diesem, in diesem Beispiel, das du gerade gebracht hast. [0m40s44ms] Wenn ich mich zurückdenke an, als ich Jugendliche war und die Bravo gelesen haben oder irgendeine andere Zeitung auch und das geht trieft, hat vor Artikeln mit Wenn du so mit ihm sprichst, wirst du ihn verlieren solche Sachen. [0m40s44ms] Fünf Dinge, die du tun kannst, um deine Liebe zu zeigen. So bei Gott. [0m40s44ms] Ja, und das ist eben ein typisches Beispiel, wenn man damit aufwächst und das Gehirn noch nicht ausgebildet ist. [0m40s44ms] Und du diese ganzen Prägungen, die kommen ja alle in irgendwas. Über irgendwelche Öffnungen rein und da steht. [0m40s44ms] Niemand und sagt Halt, stopp, das ist toxisch, das ist alles verinnerlicht, dann lebt man das in seinen Zwanzigern aus und irgendwann merkt man, dass es irgendwie das kann alles nicht so wirklich sein. [0m40s44ms] Und jetzt, wenn man möchte, kann man diesen ganzen Rattenschwanz an toxischen Glaubenssätzen abbauen und ist aber damit natürlich ein Stück weit alleingelassen, weil das wurde 20 Jahre rein geklappert und jetzt muss man selbst sagen, ich habe meine Oberschenkel immer gemocht, zum Beispiel und ich muss aber jetzt selbst zu demontieren, dass mir immer gesagt wurde, ähm, mit 906090 hat das aber nichts zu tun. [0m40s44ms] Und ich muss mich selber fragen wollte ich jemals 906090 sein? [0m40s44ms] Und das ist einfach eine anstrengende Sache, die zeigt, wie tief Prägungen gehen und wie man dann einfach, ja sich irgendwann selbst entscheiden muss, was man davon ablegen will und was nicht, um in eine gesündere und gerechtere Welt zu zu übergehen. [0m40s44ms] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:42:29] Ich hab ja am Anfang gesagt, du hast drei Romane geschrieben. [00:42:29] Ich habe jetzt nicht geschafft, deine Romane zu lesen, aber habe total Lust darauf bekommen. Weil. [0m42s29ms] Ich dann natürlich reingeschaut habe in die Beschreibung und sehr viele schöne Bewertungen gefunden habe von begeisterten Lesern und Leserinnen. [0m42s29ms] Ähm. Was sind das für Geschichten, die du erzählst? Und wie viel Anika ist denn passiert?

****Anika Landsteiner****: [00:42:53] Hm. Ja, wahrscheinlich ist viel von mir drin. Aber natürlich auch viel von Beobachtungen. [00:42:53] Also, wie wir Schreiberschreiberinnen sagen, schon immer. Wir schreiben natürlich euch alle mit rein, und da ist natürlich auch ganz viel drin, was man so mitbekommt, was man überhört. [0m42s53ms] Ich glaube also gerade in meinen letzten beiden sind natürlich große Themen drin. [0m42s53ms] So wie

du mich kennst, geht es um häusliche Gewalt. Und ****Nachts erzähle ich dir alles**** [00:42:53]. Geht es um weibliche Selbstbestimmung? Das sind so die Kernthemen und das waren mir wichtige Themen. [0m42s53ms] Aber ich muss auch sagen, dass ich bei Fiktion auch einfach wahnsinnig Spaß habe, mir Geschichten auszudenken. [0m42s53ms] Ich kann da auch ein Stück weit davon weggehen und auch mal einen Frauencharakter schreiben. [0m42s53ms] Zum Beispiel jetzt gerade, der nicht unbedingt sofort like übel ist und der vielleicht nicht sofort die die Prinzessin ist, die alles bekommt. [0m42s53ms] Nicht, dass ich das in einem anderen Roman gemacht hätte, aber ich habe wirklich Lust dran, auch eine Gesellschaft zu schreiben, wie sie ist. [0m42s53ms] Und da gibt es natürlich auch toxische Frauen. Und da gibt es natürlich auch Frauen, die anderen etwas vielleicht nicht gönnen oder wie auch immer und und dieses mich da so treiben lassen und und Charaktere auszudenken und die auch blöde Sachen machen zu lassen oder schwierige, gefährliche, das macht mir am allermeisten Spaß, mich da so wirklich auszutoben.

****Jutta Ribbrock****: [00:44:19] Ja, weil es klingt spannend. Ja, macht Spaß. [00:44:19] Da muss ich jetzt noch mal zurückkommen auf eines deiner Themen, nämlich mit dem Geld. [0m44s19ms] Da musste ich wirklich schmunzeln, wenn du, wie du beschreibst, wenn du über Honorare verhandelst und. Und dich downgrades. [0m44s19ms] Und ich habe mich da auch wiedergefunden. Guck mal, ich bin viel älter als ich. [0m44s19ms] Das beruhigt als total das ist das ich manchmal weil ich mache ja so vieles freiberuflich auch noch. [0m44s19ms] Also ähm, ich arbeite auch noch als Dozentin zum Beispiel an verschiedenen Journalistenschulen und versuche dem Nachwuchs beizubringen, wie man gute Radionachrichten. [0m44s19ms] Macht und. Auch konstruktive Nachrichten. Das ist ein Thema, was mich extrem beschäftigt. [0m44s19ms] Grad heute mit allem, also Krieg und alles. Dieses Katastrophisieren immer, das möchte ich. [0m44s19ms] Ich möchte irgendwie mit dazu beitragen, dass der Journalismus da auch raus findet. Wieder also so um aus diesem. [0m44s19ms] Je schlimmer wir es darstellen, desto mehr Leute hören und lesen das. Ja, genau. [0m44s19ms] Also so, jetzt habe ich gerade so einen Bogen geschlagen, aber mit diesem freiberuflichen und tatsächlich, ähm, denke ich dann manchmal ja, was soll ich da jetzt aufrufen? [0m44s19ms] Und wenn ich jetzt zu viel sage, dann kriege ich den Auftrag vielleicht nicht und hab mir so ein bisschen angewöhnt. [0m44s19ms] Also wenn einer sagt 400, dann sage ich 500 und dann habe ich aber auch erlebt, dass ich dann 500 kriege.

****Anika Landsteiner****: [00:45:50] Ja, und dann war's immer noch zu wenig.

****Jutta Ribbrock****: [00:45:53] Das ist möglich. Aber immerhin nicht gleich einschlagen, sondern wenigstens ein bisschen mehr sagen. [00:45:53] Aber das muss auch geübt sein.

****Anika Landsteiner****: [00:46:03] Also für mich ist das ich übe das immer noch und ich versuche mir wirklich auch. [00:46:03] Immer wieder, mich daran zu erinnern, dass in diesem Wort Geldwert der Wert drinsteckt. [0m46s3ms] Auch was bin ich wert und was ist mir die andere Person wert? [0m46s3ms] Und ich glaube, ganz wichtig ist auch beim Freelancen dieses wenn man eine bestimmte Summe angibt, dass das nicht nur jetzt bei meinen Lesungen, dass das ist nicht nur Summe, die eine Stunde abdeckt, in der ich lese, sondern das ist auch irgendwo ein bestimmter Status, den ich erreicht habe, dass eine Person mich einlädt und vielleicht nicht eine 20-jährige, die gerade das erste Buch geschrieben hat. [0m46s3ms] Das fließt mit rein. Auch wenn die Anfahrtkosten bezahlt werden. [0m46s3ms] Man ist trotzdem anderthalb Tage on the road, meistens, wo ich nicht das Arbeitspensum reinbekomme. [0m46s3ms] Also das ist nicht einfach nur der Abend, sondern das ist ein Gesamtpaket. [0m46s3ms] Und wenn ich mir das vor Augen führe, weiß ich, dass ich immer noch am unteren, am unteren Rand bin. [0m46s3ms] Und

das muss man wirklich sehr viel mitgeben. Und ich merke in meiner Branche, dass Frauen, auch Frauen, die schon zehn Romane geschrieben haben, dass die immer noch fehlen. [0m46s3ms] Ja, wenn wir dann mit Veranstaltern sprechen, die ehrlich sind, dann sagen die, wir haben so eine interne Statistik, Die Männer nehmen alle 1000, die Frauen nehmen alle 500. Kann ja wohl nicht sein. [0m46s3ms] Da ist eine unfassbare Schieflage von Selbstwert und von Ängsten, den Auftrag nicht zu bekommen oder sich zu hoch einzustufen. [0m46s3ms] Also überhaupt zu dieses, dass man gar nicht so weiß, wo steht man eigentlich? [0m46s3ms] Was kann, was kann man auch vom Markt her verlangen? Das ist sehr. [0m46s3ms] Auf weiblicher Sicht gibt es da sehr viele Defizite. Und je mehr auch da Tabus abbauen, über Scham sprechen, Gelder offenlegen, das hilft am meisten.

****Jutta Ribbrock****: [00:47:54] Ich finde das ein super spannendes Thema. [00:47:54] Ich habe jetzt gerade noch zwei Beispiele, also ein Ja. [0m47s54ms] Ein Kollege, der mir mal etwas weitergereicht hat, wo er gesagt hat, das ist ein Auftrag, da habe ich kein Zeit für Hast du Lust, das zu machen? [0m47s54ms] Und da kannst du auch ruhig ein Tageshonorar von 1.000 € nehmen. Und ich so. Hmm, okay, wenn du das sagst. [0m47s54ms] Wäre ich. Hätte ich was vergessen.

****Anika Landsteiner****: [00:48:17] Was hättest du angeboten?

****Jutta Ribbrock****: [00:48:20] Also im Nachhinein, wenn er das nicht gesagt hätte. [00:48:20] Ja gut, wahrscheinlich hätte ich ihn gefragt, Aber wahrscheinlich hatte ich es auch ein bisschen verglichen mit dem, was ich sonst so für Moderationen oder so bekommen habe. [0m48s20ms] Oder für Tagesseminare an den Journalistenschulen. Das ist viel weniger Geld. [0m48s20ms] Das sind aber zum Teil auch dann eingetragene Vereine, die von Fördergeldern sich nähren und so, da ist es sozusagen mit mein eigener Idealismus, dass ich gerne meine Art von Berichterstattung dem Nachwuchs mitgeben will. [0m48s20ms] Das ist so ein bisschen, dass meine Tätigkeit, weißte, wie so ein bisschen ein Teil, eine Spende sozusagen. [0m48s20ms] Ja, das spielt da wohl auch eine Rolle, aber das. [0m48s20ms] Also auf jeden Fall hätte ich mich bestimmt nicht getraut, 1.000 € aufzurufen. [0m48s20ms] Aber wenn er mich ein bisschen geschubst hätte, hätte ich vielleicht 800. Oder so gesagt. [0m48s20ms] Aber was immer nur so schwitzenden Händen? Ja, genau, abgeschickt. [0m48s20ms] Und dann war es super süß, hat meine Tochter mir erzählt, die als Texterin jetzt für eine Firma sich angeboten hat. [0m48s20ms] Das ging über jemanden, den sie kennt, der da schon gearbeitet hat. [0m48s20ms] Und dann hat sie auch mit uns, also mit ihren Eltern, so was halt dann Und jetzt am Ende hat sie gesagt, ich hab da jetzt 80 € Stundenlohn und ich so, yay. [0m48s20ms] Und dann hat sie gesagt Ja, ich habe erst 40 gesagt und der Gesprächspartner von der Firma hat selber gesagt Überleg noch mal, also was willst du jetzt pro Stunde haben? [0m48s20ms] Und dann hat sie gemerkt, sie soll mehr sagen und dann ist sie immer höher. [0m48s20ms] Und er hat gesagt Und was willst du jetzt? Er hat sie so lange gefragt, bis sie zu dieser Zahl gekommen sind und hat. [0m48s20ms] Also ich finde, könnt den umarmen.

****Anika Landsteiner****: [00:49:59] Was für ein Glück. Oder so.

****Jutta Ribbrock****: [00:50:01] Großartig. Weil das für sie jetzt denke ich für immer. [00:50:01] Aus dieser Erfahrung weiß sie, ich kann da mal ganz anders dran gehen. Das finde ich wirklich großartig.

****Anika Landsteiner****: [00:50:13] Ist das ganz toll, dass das so eine frühe. Prägung dadurch dann. Ja, genau. Ja. Ja. [00:50:13] Also mein mein Lieblings Erinnerung ist nach wie vor, dass ich vor es ist. [0m50s13ms] Gott sei dank geht es schon einige Jahre her,

aber das sich nach einer Lesung die die wirklich auch schön und erfolgreich war und alle sehr sehr glücklich waren, kam die Veranstalterin danach und hat gesagt legen sie mal 100 € mehr drauf, mindestens und reden Sie mal mit anderen Leuten, weil ihr Honorar ist viel zu niedrig. [0m50s13ms] Und das war das war, was ähnlich ist, weil das die allermeisten versuchen natürlich auch oder sind natürlich glücklich, wenn eine Autorin ihren Wert Nicht kennt oder für ein. [0m50s13ms] Appel und ein Ei einmal durchs Land fährt. Aber es ist immer schön, wenn man dann doch sich connected und Leute wirklich sagen wir wollen sie wieder haben und sie können da wirklich noch noch was drauflegen. [0m50s13ms] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:51:06] Ich denke, vieles ist auf dem Weg. [00:51:06] Auch schon haben wir ja so ein bisschen angetatscht schon mal in unserem Gespräch war, kannst du so sagen, fast Du, was wünschst du dir, was sich gesellschaftlich verändert für mehr Gleichwertigkeit? [0m51s6ms] Auch weil wir über Wert gerade sprechen, finde ich das eigentlich ein ziemlich schönes Wort an der Stelle. [0m51s6ms] Also Gleichberechtigung und Chancengleichheit, aber auch diese Gleichwertigkeit. Es ist ja so In den Köpfen muss ich auf jeden Fall auch was verändern. [0m51s6ms] Und das ist ja auch auf dem Weg in vielerlei Hinsicht. Bei manchen nicht so, wie du gesagt hast. [0m51s6ms] Ein Backlash wieder zu mehr Konservativität. Aber genau, was wünschst du dir an gesellschaftlicher Entwicklung?

****Anika Landsteiner****: [00:51:53] Also ich würd mal sagen, alle die diesen Podcast hören, wollen ja schon was beitragen, deswegen würde ich es mal an die weitergeben. [00:51:53] Und da ist mir einfach so wichtig, dass das Menschen bleiben wir zum Beispiel bei Frauen, die sich irgendwo rausarbeiten. [0m51s53ms] Die fühlen sich oft einfach auch alleine gelassen, weil wir haben diese Tendenz, dass wir uns damit beschäftigen, wo wir eine Baustelle haben, also man selbst und aber die Baustellen von anderen vielleicht nicht im Fokus. [0m51s53ms] Zum Beispiel ich als weiße Frau versuche mich ganz viel damit zu beschäftigen, welche Rassismen ich in mir trage und ich müsste das nicht, aber ich finde, das ist eine absolute Verantwortung. [0m51s53ms] Ja, und genauso wäre mir wichtig, dass Männer ihre Freundinnen, Frauen, Schwestern however in ihrem Leben unterstützen, wenn sie merken, dass die sich da aus was raus arbeiten, zum Beispiel bei Finanzen, dann oft dieses da kümmert sich mein Mann drum. [0m51s53ms] Aber wenn man vielleicht merkt, dass die Frau wirklich für ihre Altersvorsorge selbst was tun möchte, dass man da eben nicht ja, diese Arroganz hat von oben. [0m51s53ms] Ach du und du kannst doch eh nicht rechnen. Du warst eh immer schlecht in Mathe, sondern wirklich unterstützt, weil dieses Herausarbeiten, das ist so anstrengend und das kann man nicht immer nur bei den Leuten lassen, die da aufholen und diese Welt gerechter bauen. [00:53:20] Es müssen vor allem die wirklich anpacken, die schon in einer Position sind, wo man wirklich Leute mit hochziehen kann. [00:53:20] Und das fehlt mir gerade extrem. Das gerade auch bei bei diesen ganzen Debatten um ja, das ist jetzt ja wieder so, so stark in den Medien, mit viel iziden, mit mit Gewalt gegen Frauen. [0m53s20ms] Ich höre da keinen Aufschrei aus männlicher Riege. Ich sehe da Frauen, die sich gegenseitig wirklich empowern und helfen und da sind und und unermüdlich kämpfen. [0m53s20ms] Aber dieser Aufschrei in der Gesellschaft, wie das sein kann, dass das fehlt mir total. [0m53s20ms] Und das finde ich so wichtig, dass da mehr aus dieser Beschämung mit raus unterstützt und gearbeitet wird. Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:54:09] Ich frage mich das manchmal, wie bewusst das Menschen und speziell auch Männern ist. [00:54:09] Es gibt ja ganz, ganz schlimme Zahlen darüber, wie viel Gewalt Frauen alltäglich erleben. [0m54s9ms] Und es gibt so Zahlen, dass ich glaube, jeden dritten Tag wird eine Frau umgebracht von einem Partner oder Expartner.

[0m54s9ms] Jeden Tag gibt es einen Mordversuch. Ja, und. Körperliche Gewalt und seelische Gewalt sowieso. [0m54s9ms] Also auch sehr viel an der Tagesordnung. Das gibt immer Zahlen, über die ich auch berichte als Journalistin in meinen Radionachrichten. [0m54s9ms] Und das kommt dann eben immer mal so zyklisch nach einem Jahr oder nach einem Quartal oder so und frag mich eben, wie viel das eigentlich im Bewusstsein ist, da es so alltäglich ist. [0m54s9ms] Aber gut, in meinem Erleben, in meinem Kreisen weiß ich nicht, wer damit in Berührung gekommen ist. [0m54s9ms] Es kommt einem dann ich glaube, vielen kommt es dann trotzdem noch weit weg vor und da vielleicht eine Nähe herzustellen. [0m54s9ms] Hey, das geht auch mich was an! ****Anika Landsteiner****: [00:55:11] Ja, das geht total mich was an und vor allem geht es mich auch was an, wenn ich wirklich weiß, ich gehöre da nicht dazu, dann auch also ich. [00:55:11] Ich möchte auch von mir, von mir glauben, dass ich noch niemandem rassistisch derart begegnet bin, dass das, also dass ich das irgendwie. [0m55s11ms] Dass ich mich dafür jetzt schämen müsste. Und trotzdem ist mir das oder gerade deshalb ist mir das so ein Anliegen, dass das auf keinen Fall jemals passieren wird und und bilde mich weiter und lese und lese Dinge. [0m55s11ms] Und ich will das Wort nicht ausstellen, weil ich das absolut so als Basisleistung irgendwie sehe in einer Gesellschaft. [0m55s11ms] Aber das fehlt mir auf der anderen Seite eben total. [0m55s11ms] Ja, und das sind wir vielleicht auch wieder, um den Kreis zu schließen, da das Bücher wie mein Buch wo der Untertitel ist über weibliche Scham. [0m55s11ms] Das lesen sehr wenige Männer, weil sie denken, das geht sie nichts an und es müsste eigentlich genau der andere Mechanismus sein, dass Männer zu den Büchern greifen. [0m55s11ms] Und es gibt auch Männer, die über toxische Männlichkeit schreiben. Das finde dann wiederum ich spannend. [0m55s11ms] Also da müsste viel mehr Verzahnung stattfinden. Und im Buchhandel ist das wirklich oder in der Wahrnehmung in der Buchhandlung geht das sehr stark auseinander.

****Jutta Ribbrock****: [00:56:23] Das wäre noch ein Projekt, Anika. [00:56:23] Den Titel zu finden, dass Männer auch zugreifen, um zu diesen Inhalten zu kommen, oder?

****Anika Landsteiner****: [00:56:32] Ja, da kommt so ein bisschen meine Wut durch. [00:56:32] Die du vorhin versucht hast Rauszukitzeln, weil ich mir immer denke, ich magister mich diese Transferleistung machen müssen, weil ich habe mein Leben lang Männer gelesen, in der Schule, im Deutsch, LK, im Kanon. [0m56s32ms] Männer galten und gelten als Universalliteratur und ich habe das als Frau lesen müssen und auch viel gelesen. [0m56s32ms] Und Männer lesen sie statistisch gesehen sehr viel weniger als Frauen und auch sehr viel, also lange nicht so vielfältig und breit. [0m56s32ms] Und da ist natürlich die Frage, wer muss da die Arbeit machen?

****Jutta Ribbrock****: [00:57:08] Aber du hast noch ein Stichwort gegeben, das mit der Wut.

****Anika Landsteiner****: [00:57:13] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:57:13] Und du sagst ja auch Die Wut hat eine gute Funktion. Die Wut hat eine Kraft. [0m57s13ms] Erzähl mal, welche.

****Anika Landsteiner****: [00:57:22] Die Wut. Also wir müssen ganz kurz sagen, Ich rede nicht vom Choleriker oder vom manipulativen Menschen, der immer welche der Wutausbrüche hat. [00:57:22] Darum geht es nicht. Es geht um Wut als ein Ja. Wie so ein. [0m57s22ms] Wie eine Kraft, die die im richtigen Moment gezündet wird. [0m57s22ms] Und es gibt so ein schönes Zitat, das heißt mehr oder weniger, dass es also alle Revolutionen und Umbrüche auf der Welt haben mit der Wut gestartet, weil jemand aufgestanden ist und gesagt hat Und jetzt wird was verändert. [0m57s22ms] Und ich habe

immer Gänsehaut bei dem Gedanken, weil ohne die Wut, ja, vielleicht würden wir uns mal über was echauffieren oder vielleicht wären wir traurig über den Zustand. [0m57s22ms] Aber wir brauchen ja etwas, was antreibt, dass es sich verändern kann. [0m57s22ms] Und das kommt meistens aus der Wut heraus, weil die Kraft hat. Und deswegen glaube ich diese Emotion zu sehr.

****Jutta Ribbrock****: [00:58:18] Jetzt gucken wir am Schluss ans andere Ende des Spektrums. [00:58:18] Immer eine Frage am Schluss Was ist für dich persönlich Glück?

****Anika Landsteiner****: [00:58:28] Glück. Ein richtig, richtig schöner Moment. So ein. [00:58:28] So ein Moment, den man nicht mehr missen möchte. Also was ganz? [0m58s28ms] Das kann was ganz alltägliches sein, wie dass so ein Schmetterling reinfliegt und das kann aber auch. Für mich ist. [0m58s28ms] Ich habe gestern so zwei Sätze gelesen von einem Autor. [0m58s28ms] Ich weiß gerade nicht mehr, wie er heißt, aber es waren. [0m58s28ms] Er hat geschrieben Jahrelang passierte nichts und dann passierte ein Wunder und. Das hat mich, wie du siehst. [0m58s28ms] Das lässt mich gar nicht los. Und das beseelt mich so sehr. Also die ganz kleinen Momente. Ein Satz. [0m58s28ms] Es ist ganz kitschig, aber das. Das ist richtig schön. Dann.

****Jutta Ribbrock****: [00:59:16] Na, wie wundervoll. Dankeschön auch für diese Anregung und diesen. Diese schönen zwei Sätze.

****Anika Landsteiner****: [00:59:24] Gerne. Ich gebe Sie unbekannterweise weiter an ihn.

****Jutta Ribbrock****: [00:59:28] Ganz lieben Dank für das Gespräch, Anika.

****Anika Landsteiner****: [00:59:31] Ich danke auch.

****Jutta Ribbrock****: [00:59:41] Ich hoffe sehr, du konntest dir von Anika viel Ermutigung und Empowerment mitnehmen. [00:59:41] Vielleicht sogar auch Lust auf Wut, auf die gute Kraft der Wut. [0m59s41ms] Wenn du mehr über Anika Landsteiner wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. [0m59s41ms] Da findest du unter anderem auch den Link zu ihrem aktuellen Buch. [0m59s41ms] Und wir zwei würden uns sehr, sehr, sehr freuen, wenn du dir kurz Zeit nimmst und eine kleine Bewertung schreibst auf Spotify oder Apple iTunes, wo auch immer du uns hörst. [0m59s41ms] Damit kannst du auch dazu beitragen, dass uns noch mehr Hörerinnen und Hörer finden und von diesem Podcast profitieren. [0m59s41ms] Für ihr Lebensglück und und und vieles andere. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach ganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts auf argon-podcast.de. [0m59s41ms] Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. [0m59s41ms] Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. [0m59s41ms] Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

****Speaker 1****: [01:01:41] Service Now unterstützt ihre Business Transformation mit der KI Plattform. [01:01:41] Alle reden über KI, aber die KI ist nur so leistungsfähig wie die Plattform, auf der sie aufbaut. [0m01s41ms] Lassen Sie die KI arbeiten für alle. Beseitigen Sie Reibung und Frustration Ihrer Mitarbeiter und nutzen Sie das volle Potenzial Ihrer Entwickler mit intelligenten Tools für Ihren Service, um Kunden zu begeistern. [0m01s41ms] All das auf einer einzigen Plattform. Deshalb funktioniert die Welt mit Service Now Mehr auf Service Now. [0m01s41ms] De esh HipHop People.