

## Podcast mit Dr. Martin Bartenberger

\*\*Werbung\*\* [00:00:03]: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig, aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? „Dein Advent: 24 Glücksmomente nur für dich“ ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest „Dein Advent: 24 Glücksmomente nur für dich“ auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Werbung Ende.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:01:45]: Schön, dass du da bist zur neuen Folge von „Einfach ganz leben“, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehproduktionen und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Martin Bartenberger. Er ist Philosoph, Berater, IT-Spezialist und Experte für Krisenmanagement und er hat sich ein Thema vorgeknöpft, das wahrscheinlich uns alle beschäftigt: die Unsicherheit durch die großen Krisen unserer Zeit. Und dazu hat er ein Buch geschrieben mit dem Titel: „Was tun, wenn man nichts tun kann? Pragmatische Philosophie für herausfordernde Zeiten.“ Wie können wir lebensfroh und zuversichtlich bleiben angesichts von Krieg, Klimawandel, Migration oder Bedrohung der Demokratie? Martin Bartenberger bringt uns dafür auf humorvolle und erfrischende Weise den Ansatz des Pragmatismus näher. Er sagt, besser irgendwas machen als nichts. Einfach mal ausprobieren und wenn wir merken, wir haben uns geirrt, versuchen wir es besser zu machen. Wie wir das hinkriegen, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:04:02]: Lieber Martin, herzlich willkommen. Schön, dass du da bist.

\*\*Martin Bartenberger\*\* [00:04:05]: Hallo Jutta, vielen Dank für die Einladung. Ich freue mich sehr.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:04:11]:** Ich würde total gern ein Wunschziel aufrufen für unser Gespräch hier heute.

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [00:04:14]:** Bitte.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:04:15]:** Wer uns heute zuhört, wird am Ende hoffentlich mit einem Lächeln und neuem Mut in den nächsten Tag starten und sagen, hey, das kriegen wir doch alles hin, oder? Und Spaß haben dürfen wir auch. Kommt das dem nahe irgendwie, was du dir mit deinem Buch wünschst?

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [00:04:36]:** Ja, also das ist auf jeden Fall ein schönes Ziel und ich hoffe, wir können es erfüllen, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:04:47]:** Also, mich hat dein Buch auf jeden Fall total abgeholt, weil da ganz viel drin steht, worüber ich selber seit geraumer Zeit immer wieder nachdenke. Ist das, was wir heute zu bewältigen haben, wirklich anders als Herausforderungen und Krisen der vergangenen Jahrzehnte? Also, die waren ja auch nicht ohne, aber ist es jetzt quasi schlimmer? Du sagst ja, stimmt schon, es ist anders. Was ist diese andere Qualität heute?

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [00:05:37]:** Ja, das ist eine sehr gute Frage, weil man kennt ja nur sein Leben und seine Zeit und seine Generation. Also, wie es irgendwie meinen Eltern, Großeltern Generation gegangen ist oder vor hunderten Jahren, ist schwer einzuschätzen und die haben natürlich riesen Herausforderungen meistern müssen, die auch oft wirklich an Substanzielles gegangen sind, die wirklich Krieg und so weiter. Aber ich denke, was – und das ist ja quasi auch bisschen so, nicht nur meine Meinung, sondern auch in der Sozialwissenschaft so ein bisschen gängige Meinung mittlerweile –, dass wir es aktuell schon mit einer besonderen Krisenhaftigkeit zu tun haben, die schon eine neue Qualität hat. Zum einen würde ich sagen, sind diese multiplen Krisen, diese Vielfachkrise, in der wir leben. Das heißt, es ist nicht eine große Krise, wie sagen, der Zweite Weltkrieg oder eine Naturkatastrophe oder eine große Krankheitswelle, wie die Pest oder dergleichen, sondern es sind quasi wirklich an allen Ecken und Enden irgendwie poppen die Krisen auf, wie Schwammerl. Und das ist zum einen sicher eine besondere Qualität, diese Gleichzeitigkeit und dass es quasi wirklich auch Ebenen sind, wo es wirklich auch an die Grundlagen der Gesellschaft geht. Also, wenn wir an Corona denken, wenn wir an KI denken, wenn wir an Klimawandel denken, an Migration denken, an die Finanzkrise denken, das sind alles sozusagen, da werden Systeme angeknabbert oder geraten ins Wanken, die wirklich auf denen unsere moderne Gesellschaft, in der wir uns ganz gut eingerichtet haben, aus quasi

freier Wirtschaft, Demokratie und so weiter, auf denen diese Gesellschaft ruht. Und da dieses System kommt sozusagen seinen Grundlagen ins Wanken, wenn wir daran denken, was wie sich die Arbeitswelt verändern wird in den nächsten Jahren und Jahrzehnten. Das sind alles Themen, die, ja, wo es wirklich auch ans Eingemachte geht. Und ich denke, es sind einfach auch jetzt in unserer heutigen Zeit die, ja, die Stakes, wird man im Englischen sagen, sind einfach höher. Es geht einfach um mehr. Wir haben quasi, es geht auch wirklich drum zu sagen, diese Krisen haben das Zeug im schlimmsten Fall den Planeten unbewohnbar oder schlechter bewohnbar zu machen, wenn wir an Atomwaffen denken, an Klimawandel denken, an die ganzen Panikmache rund um KI, da bin ich eher entspannter, aber nichtsdestotrotz, das sind schon Sachen, wo man sagt, okay, da geht's nicht nur drum, dass vielleicht großes menschliches Leid geschieht, sondern im schlimmsten Fall – das ist auch die Angst oder die Erschütterung bei vielen Menschen, glaube ich – könnte wirklich das Leben, wie wir es kennen, auf der Erde in Gefahr sein und das ist natürlich schon eine neue Qualität, ohne jetzt auch quasi den Generationen vor uns abzusprechen, dass sie quasi auch massive Krisen und Katastrophen immer wieder erlebt haben. Also, ich will das auch nicht so vergleichen, aber die aktuelle Situation ist da schon einfach sehr, sehr speziell.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:10:34]:** Ja, und bei all dem kommt, glaube ich, sehr stark dieses Gefühl, ich bin ein furchtbar kleines Rädchen im Getriebe, was soll ich da ausrichten können? Also, dieses Gefühl, ich kann mit meinem Handeln gar nicht so viel daran verändern, glaube ich, das ist auch ziemlich stark gerade, oder?

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [00:11:15]:** Ja, auf jeden Fall. Also, ich fühle, ich nehme so zwei Strategien wahr in meinem Umfeld, aber auch bisschen generell mit dieser Unsicherheit, mit dieser Ungewissheit umzugehen. Also, wir sind ja quasi wie in einem Schleudergang in der Waschmaschine, irgendwie alles gerät ins Wanken, alles alles dreht sich, wir haben eigentlich keinen Halt mehr und die einen reagieren einfach auch damit zu sagen, ja, ich suche mir jetzt eine einfache Lösung und quasi halt dogmatisch an der fest und werde quasi sozusagen, damit lassen sich die Probleme schon lösen. Und diese einfachen Antworten sind natürlich sehr verlockend, weil sie einfach so einen Haltegriff irgendwie bieten in diesem Schleudergang der Weltgeschichte. Und das andere ist halt einfach sich davon lähmen zu lassen. Das nehme ich auch ganz stark wahr, wie du gerade erwähnt hast, ich bin doch ja, ich bin, was soll ich schon ausrichten? Ich zieh mich lieber zurück und ich mache lieber gar nichts und das hat eh alles keinen Sinn, so diese Lethargie, diese Resignation ist, glaube ich, was, was wir alle auch, ja, nicht nur auf gesamtgesellschaftlich und politischer oder wirtschaftlicher Ebene erleben, sondern spätestens seit Corona auch in unserem privaten Umfeld einfach erlebt haben. Und das sind so ein bisschen zwei Strategien, gegen die ich anschreibe oder versuche anzuschreiben in meinem Buch, weil es aus meiner Sicht einfach Sackgassen sind, mit der wir sozusagen, ja, der Situation nicht Herr werden können und der Situation auch nicht gerecht werden können.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [00:13:28]: Und ja, ich wollte noch ergänzen, so auch aus meinem eigenen Empfinden eben im Nachdenken darüber, warum ist das so anders jetzt? Ich habe dann zurückgeguckt, sagen wir mal, auf die vergangenen Jahrzehnte und da habe ich ja auch schon gesagt, das war auch nicht schlecht, das war also in Anführungszeichen etwas ironisch gemeint. Wir hatten kalten Krieg, auch atomare Bedrohung, Waldsterben schon in den 80er Jahren und so weiter. Aber wir hatten dann eben auch Glasnost, die Öffnung zwischen Ost und West, also alles auch von so einer Hoffnung getragen, dass es Annäherungen gibt. Und mir geht's jetzt z.B. so, nachdem nachdem der Ukrainekrieg so lange schon tobt, ich habe überhaupt keine Fantasie, wie das wieder gut werden soll. Also, das ist ja gefühlt auf Jahrzehnte zerstört, das Verhältnis vom Westen zu Russland und da gab's ja so viel Verbindung schon und da ist diese dieser Hoffnung, die ich eben kenne, auch aus dieser Zeit, 90er Jahre und Wiedervereinigung und so, das ist jetzt alles umgekehrt und man mir fehlt die Vorstellung, wie das wieder mal werden soll, das ist eine große Wunde.

**\*\*Martin Bartenberger\*\*** [00:15:58]: Ja, also, das kann ich total gut nachvollziehen. Dafür haben wir einfach auch zu viele Schläge, sage ich mal, einstecken müssen in letzten Jahren und Jahrzehnten, dass eben quasi es nicht nur diese Achterbahn der Geschichte, die es ja immer gegeben hat, auch wieder mal aufwärts geht, sondern es ging eigentlich die letzten Jahre gefühlt immer weiter abwärts. Ich kann mich auch erinnern, wie ich mir gedacht habe, so wie Corona sich langsam irgendwie so, ja, quasi jetzt langsam besser wurde und so quasi gemerkt so, okay, das ist eine Kontrolle, wenn man gedacht hat, okay, jetzt wär's doch mal schön, ruhig, vielleicht international mal so wieder irgendwie so einen normalen Konflikt zu haben, der aber nicht quasi einfach so gravierend ist und dann bamm kommt sozusagen Ukraine, Russland und also es bleibt einfach keine Zeit, glaube ich, so ist das Gefühl bei vielen Leuten, Atem zu holen, irgendwie zur Ruhe zu kommen, Hoffnung zu schöpfen. Aber ich denke dann schon auch immer wieder zurück, dass quasi hinter in der Geschichte immer hinter jeder Ecke quasi auch was Gutes lauern kann. Wenn ich zurückdenke in die USA, die ich sehr in meiner wissenschaftlichen Arbeit auch sehr begleitet habe oder sehr stark beobachtet habe, war quasi George W. Bush auch eine Katastrophe aus europäischer Sicht und danach kam aber dann Obama, wo man sich dachte, okay, es geht wieder aufwärts, es ging die Hoffnung, dann kam wieder Trump. Ja, also es ist quasi immer so, jetzt momentan schwer vorstellbar, was die jetzige Situation betrifft, aber, wie du auch gesagt hast, kalter Krieg, Mauerfall war rückblickend irgendwie eine logische Entwicklung, aber damals hätten auch die wenigsten damit gerechnet, dass vielleicht in einem Jahr die Mauer nicht mehr gibt und Deutschland wieder vereint ist und so weiter. Also, ich das ist auch so ein bisschen die Botschaft des Buches, ohne jetzt irgendwie in naiven Optimismus zu verfallen, aber es ist einfach eine empirische, quasi, eine empirische Tatsache und eine empirische Überlegung zu sagen, wenn ich in die Geschichte schaue, dann, ja, kam auch immer mal wieder was, was Gutes um die Ecke, ja. Also, es gibt Grund zur Hoffnung immer, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:19:10]:** Das wollen wir auf jeden Fall hochhalten, die Hoffnung und du hast ja jetzt eben gesagt, du schreibst in deinem Buch dagegen an. Du plädierst für eine Haltung des Pragmatismus. Also, eins ein Aspekt davon, wenn ich das richtig verstehre, ist, dass wir, wenn wir aufhören, auf Dinge, auf Herausforderungen, auf Probleme immer die eine richtige Antwort finden zu wollen oder die eine richtige Haltung einnehmen zu wollen, dann können wir uns ein bisschen entspannen, oder? Das ist schon so ein bisschen, was du meinst mit dem Pragmatismus.

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [00:19:59]:** Genau, das ist auf jeden Fall so eine eine Kernidee und also du hast es ja erwähnt, ich komme so bisschen wissenschaftlicher aus dem Krisenmanagement, hat meine Doktorarbeit auch zu Krisenmanagement geschrieben und bin da eigentlich auf den Pragmatismus gekommen. Ich habe mir angeschaut, wie Regierungen auf Krisensituationen reagieren und da habe ich einfach gemerkt, in Krisensituationen funktionieren diese Pläne, wie die wir uns machen zu sagen, da wird's doch wohl eine richtige Lösung geben und wenn ich nur lang genug drüber nachdenke und genug Fakten und Informationen sammel, dann werde ich die auch finden ganz eindeutig. Das ist einfach in Krisen nicht möglich, weil es einfach alles sehr, sehr rasch passiert, es gibt sehr, sehr wenig Informationen, du kannst selbst als Regierung, die quasi Zugang zu allen Informationen hat, selbst jetzt bei Hurricanes oder auch sowas wie Corona, es ist einfach sehr viel Ungewissheit im Raum, die du auch nicht ausräumen kannst und du musst trotzdem sehr, sehr schnell und da Zeitpunkt dann sehr, sehr wichtige Entscheidungen treffen. Und da war so meine Überlegung wissenschaftlich, eigentlich ist die Philosophie des Pragmatismus genau beschreibt, genau diesen Umgang, diesen produktiven Umgang mit dieser Ungewissheit und Unsicherheit, in dem sie sagt, ja, diese Ungewissheit und diese Unsicherheit gibt, sie umgibt uns eigentlich immer als Menschen, aber in diesen Krisensituationen wird sie eben sichtbarer und deutlicher. Deswegen können wir diese Ungewissheit und Unsicherheit auch nicht irgendwie verdrängen oder leugnen, sie ist einfach hier und der Pragmatismus bietet sozusagen einen Umgang damit und ich habe mir dann gedacht, na gut, wenn das sozusagen auf Regierungen, auf Organisationsebene eine gute Umgang mit Krisensituationen zu sein scheint, ganz empirisch, ich habe auch Beispiele dann angesehen, dann könnte das ja vielleicht auch für ja, uns Ottonormalverbraucher und Verbraucherinnen auch ganz sinnvoll sein, ja, zu sagen, hilft uns diese Philosophie des Pragmatismus auch als einfach als Mensch, als Individuen, mit dieser Unsicherheit umzugehen, die einfach jetzt nicht nur mehr die Regierungen betrifft, die diese Krisen irgendwie managen müssen, sondern die Krisen sind ja bei uns zu Hause angekommen, in unseren Köpfen angekommen, in unseren Familien angekommen und das war sozusagen die Idee auch für das Buch zu sagen, nach meiner wissenschaftlichen Arbeit, vielleicht kann ich da auch was schreiben, das diese Gedanken auch einfach bisschen, ja, verständlicher macht und für eine für eine breite Öffentlichkeit auch irgendwie anwendbar macht und der Grundgedanke ist eben der Pragmatismus zu

sagen, wir können, wir sollten nicht versuchen, die eine perfekte Lösung zu finden. Das ist einfach so, wie die Welt eingerichtet ist, wie wir Menschen funktionieren, nicht möglich, sondern wir sind eigentlich, ja, Wesen, die eigentlich sehr viel ausprobieren und schauen, ob Sachen funktionieren und wenn sie funktionieren, dann behalten wir das bei, wenn sie nicht funktionieren, dann ändern wir das. Und dieses Trial-and-Error-Prinzip ist eigentlich sozusagen eines der wichtigsten Bewegungsgesetze von uns Menschen. Es wird da sehr oft verleugnet und verdrängt, das einfach kein so angenehmer Gedanke ist für viele und der Pragmatismus sagt ganz offensiv, nein, wir sollten diese Qualität, die wir haben, nicht verdrängen, nicht verleugnen und da irgendwie was darüber kleistern, als wüssten wir schon und wären immer Herr der Lage, sondern das, diese quasi diese empirische Realität sollten wir einfach annehmen und auch, ja, feiern zu einem gewissen Grad, weil sie uns auch, ja, sehr weit schon gebracht hat und erlaubt auch selbst in den widrigsten Umständen, ja, irgendwie handlungsfähig zu bleiben und hoffnungs froh.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:25:52]:** Also, es ist nicht nur okay, dass wir nicht die eine richtige Antwort finden, sondern das ist sogar ganz gut, dass wir die Fähigkeit haben zu experimentieren und was auszuprobieren und dann, ups, nee, doch nicht so gut. mache ich's anders und am Ende wird's dann vielleicht besser. Das meinst du, ne?

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [00:26:30]:** Total. Ich finde, es nimmt extrem viel Druck raus aus der Sache, weil ich einfach sage, okay, natürlich heißt es nicht, dass ich planlos und quasi fahrlässig irgendwie reingehe und quasi da rum experimentiere mit hohen Kosten, aber wenn wir uns unser tägliches Leben, unseren Tag irgendwie ansehen, sind wir ständig in diesem Modus unterwegs, dass wir nicht wissen, wenn ich aus der aus dem Haus gehe, ja, regnet's heute, ich weiß es nicht, vielleicht nehme ich meine Jacke mit da, dann, ja, wir wir ändern ständig unseren Kurs, wir quasi sind ständig so tastend unterwegs eigentlich. Und ja, ich finde es ist eigentlich eine sehr entlastende Einsicht, gerade in der Situation, wie heute, zu sagen, du musst keine perfekte Antwort haben, du musst es nicht alle Probleme auf einmal lösen. Probier einfach was aus, schau, wie es funktioniert, wie sie sich anfühlt, wie das Feedback ist, das dir die Welt zurückspiegelt und dann kannst du sozusagen, deinen Ansatz auch immer adaptieren.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:27:54]:** Jetzt ist es ja so, dass eben haben wir schon dieses „ich bin ein kleines Rädchen“-Gefühl angesprochen. Gucken wir uns mal so ein Feld an, wie den Klimawandel. Da ist meine Erfahrung, also ich bin ja Nachrichtenredakteurin, ich darf ja auch täglich über die ganzen schönen Sachen berichten, die eigentlich zu den zu den bedrückenden Sachen gehören und wir hören so auch aus Studien, wenn du darüber redest, dass der Oktober letzten Jahres so der heißeste ever war, die Leute hören weg, die können das nicht mehr hören, weil weil es nicht greifbar ist, weil sie denken, das kann ich nicht

händeln und es mich macht es nur fertig, das immer zu hören und wir sind ja verschrien, dass wir immer nur Negatives berichten. Ich protestiere, wir reden wirklich jeden Tag in der Redaktion darüber, wo ist das Gute in einer Sache? Gibt es einen lösungsorientierten Ansatz? Müssen wir alles erzählen, was die Leute erschreckt? Können wir auch ein Thema weglassen und so weiter. Also, da setzen wir uns wirklich sehr mit auseinander. Wir möchten ja, dass die Menschen uns zuhören und von uns Informationen kriegen, die für ihr Leben, für ihre Lebensführung auch wertvoll sind. Mit deinem Ansatz des Pragmatismus, wenn ich jetzt also vor so einem Riesenbergs stehe, was Klimawandel und die Folgen betrifft, wie ich damit quasi seelisch fertig werden kann und wie ich mich in meinem Leben verhalten kann, dass ich mir treu sein kann und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit habe. Wie können wir da mit deinem Pragmatismusansatz rangehen?

\*\*Martin Bartenberger\*\* [00:30:46]: Na, also grundsätzlich kann man sagen, dazu der Pragmatismus kommt also ganz vereinfacht runtergebrochen, legt einfach sehr starken Wert auf die Praxis. Das steckt auch bisschen im Namen drinnen, aber er sagt, eigentlich ist nicht sozusagen die Theorie, die Gedanken, die Ideologien, das die Prinzipien das Entscheidende, sondern die Praxis, sozusagen, wir sollten mehr auf unser Handeln schauen und das ist sozusagen die Ebene, auf der eigentlich Sachen wirklich auch entschieden werden und auch quasi, ja, wo eigentlich Wesentliches sich abspielt und das wird sozusagen in der westlichen Geistesgeschichte auch immer so ein bisschen links liegen gelassen worden. Und unter diesem Aspekt, denke ich, ist der Klimawandel oder der Umgang damit ein sehr, sehr gutes Beispiel, dass es einfach ein Feld ist, es extrem, ja, ideologisch einfach auch schon beschwert ist und ich mache mir da wirklich auch teilweise Sorgen um die jüngere Generation, die so quasi jetzt im Teenager oder früher 20er sind, wo ich wirklich teilweise so merke, da ist eine ganz große Schwere drinnen, eine ganz große Furcht, was falsch zu machen, es noch schlimmer zu machen und irgendwie so dieser Selbstananspruch quasi jetzt die ganze Welt retten zu müssen. Ich will das jetzt auch gar nicht abwerten, ich finde das toll, also, aber es ist quasi too much manchmal auch für den Einzelnen und es kann wirklich auch zu ja, psychischen Überforderung führen, zur Resignation, wenn man einfach glaubt, ich muss jetzt in meinem individuellen Leben sozusagen den Klimawandel stoppen und darf mir auch gar nichts mehr gönnen oder leisten, was jetzt irgendwie dem Ganzen abträglich wäre. Das heißt, der Pragmatismus wird schauen, also, ich habe im Buch das Beispiel z.B. mit so Flugscham, das vor einiger Zeit ein großes Thema war, jetzt vielleicht auch noch ein bisschen, zu sagen, Flugreisen, jetzt aus zu Urlaubszwecken oder was auch immer sind eigentlich ziemlich schädlich fürs Klima, wissen wir alle, sollten wir nicht mehr machen und vielleicht kippt da auch was, zu sagen, man kann da nicht mehr stolz sein, dass man irgendwie für eine Woche auf die Fidschi geflogen ist, sondern es ist auch was sozusagen, was negative Beigeschmack dabei ist. Das finde ich auch sehr gut, sich kritisch darüber Gedanken zu machen. Aber der Pragmatismus wird sagen, schauen wir doch mal auf die Ebenen der praktischen Konsequenzen und das kann quasi jeder für sich selbst machen, z.B. wann fliege ich? Warum fliege ich? Was sind die Konsequenzen daraus? Und z.B. die Konsequenzen, die negativen,

sind ganz klar, was jetzt irgendwie CO2-Ausstoß betrifft, Rußpartikel in der Atmosphäre und so weiter, dass das sozusagen fürs Klima sehr, sehr schädlich ist, ist quasi relativ klar und gut erhoben. Was sind aber die Konsequenzen, die positiven? Wieso fliege ich? Was bringt's mir sozusagen zu fliegen? Also, ich bin z.B. ein großer USA-Fan immer schon gewesen, aus seit Kindesalter, keine Ahnung warum und wenn ich in die USA fliege, was ich jetzt auch viel weniger mache, was aber auch sehr viel mit meinen kleinen Kindern zu tun hat, dann bringt mir das einfach eine ungeheure Horizonterweiterung. Ich treffe dort Leute, die ich einfach lange nicht gesehen habe. Ich ich atme sozusagen neue Eindrücke ein. Ich ja, ich werde einfach weltoffener und ich denke, das sind ja alles so Aspekte, weswegen wir einfach reisen, ja, ich ja, ich bekomme da quasi meinen Kopf frei und so weiter. Und das ist sind sozusagen die, ist die positive Wagschale sozusagen, sind die Konsequenzen und ich denke, wenn wir dann sagen, ich nehme diese ganze Schwere raus, diese ideologische, zu sagen, ja, fliegen ist per se schlecht und so weiter, das leiste ich mir nicht mehr oder Autofahren oder was auch immer und zu sagen, ich schau es mir jetzt mal ganz konkret an in meinem Beispiel, was hole ich mir aus dem Fliegen? Was kann ich mir vielleicht auch anders holen? Vielleicht Skype ich einfach oder Skypen ist ja mittlerweile obsolet, aber vielleicht mache ich einfach Videokonferenz mit meinen Freunden in USA öfter oder ich kuche mir mal wieder was amerikanisches, um dieses Gefühl auch zu bekommen und ich fliege dafür nur mehr alle fünf Jahre und dann bleibe ich auch länger dort oder sowsas, weil gewisse Sachen kann ich einfach nur, wenn ich dort bin. Dass man sich einfach auf dieser konkreten Ebene überlegt, was ja und das für sich auch bisschen entscheidet und wenn man es dann entschieden hat, dann auch quasi fein damit zu sein und sich persönlich dann das auch zu gönnen und nicht quasi ewig selbst zu geiseln. Also, für mich ist z.B. seit ich zwei Kinder habe, fahre ich auch öfter mal einkaufen mit dem Auto, weil ich einfach quasi nach einem langen Tag fertig bin, die Kinder sind schon bisschen knatschig, dann steige ich irgendwie nicht mehr, wenn es regnet, aufs Fahrrad mit dem Kinderanhänger, sondern dann sage ich auch einfach, okay, das gönnen wir uns jetzt. Sicher ist es nicht optimal ist mit dem Auto zu fahren zum Einkaufen, aber wenn ich jetzt nicht mit dem Auto fahren würde, dann wird's wahrscheinlich einfach in den ja, Tobsuchtsattacken geben. Ich müsste irgendwie rumbrüllen und was auch immer. Und so ist quasi für einen Familienfrieden gesorgt und so kann ich das dann auch für mich quasi erklären und so kann ich das für mich dann auch pragmatisch sozusagen rechtfertigen, zu sagen, okay, in diesem Fall heute, die Batterie ist schon fast leer, nehme ich das Auto und am anderen Tag, es ist alles sind gut drauf, dann dann nehme ich das Fahrrad. Also, das auch sozusagen diese Flexibilität sich zu lassen und zu sagen, ich schau mal das eben nicht absolut an, nicht prinzipiell nie Auto, nie fliegen, nie Fleisch, sondern ich versuch's anhand der praktischen Konsequenzen und der konkreten Situation zu entscheiden, nie final, sondern immer ergebnisoffen, bereit, meine Meinung zu revidieren, je nach Konstellation und das nimmt meiner Erfahrung nach einen sehr großen Druck raus und eine sehr große Schwere. Heißt aber nicht, dass ich quasi einen Freibrief habe für alles, weil ich mir das irgendwie alles immer schön reden kann, sondern man muss einfach selbstehrlich sein, sich gegenüber Abwägungsentscheidungen treffen und mach mal die Entscheidungen eben nicht optimal. Das ist das, ja, das ist einfach das Kennzeichen von dem Dilemma. Es ist quasi immer, es gibt

immer einen Nachteil oder es gibt immer sozusagen negative Aspekte und in diesem Dilemma-Situationen trotzdem dann entscheidungsfähig zu bleiben ist so eine der der großen Vorteile des Pragmatismus meiner Erfahrung nach.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [00:40:08]: Dass also die Gesamtbilanz sozusagen stimmt, ja, Familienfrieden, eigene Energiereserven, die man noch hat oder nicht hat, ab ja und eben abwägt, was sind meine Werte in dieser Hinsicht, ja, dass ich dazu beitragen will, dass die Umwelt nicht noch mehr verschmutzt wird und so und dann, und das finde ich finde ich total wichtig, was du eben gesagt hast, dann eine Entscheidung zu treffen, mit der ich auch meinen Frieden mache in dieser Situation und in einer anderen treffe ich dann vielleicht wieder eine andere und vielleicht gleicht sich was aus, oder ich fliege einmal im Jahr und fahre aber ansonsten immer Fahrrad oder so.

**\*\*Martin Bartenberger\*\*** [00:41:04]: Genau, weil ich einfach sag, das ist es mir auch wert oder das brauche ich auch, das ist sozusagen die praktischen Konsequenzen, die diese Flugreise für mich hat, sind einfach so enorm wichtig für mich, dass ich einfach sag, da kann und möchte ich nicht drauf verzichten, in anderen Bereichen fällt mir wesentlich einfacher. Und die sich auch das quasi zuzugestehen, zu gönnen und auch anderen zu zugestehen. Also, auch den anderen zuzugestehen, dass sie vielleicht andere Gewichtungen vornehmen und sagen, ja, Flugreisen brauche ich nicht, aber ich ich bin halt quasi aufgewachsen mit Fleisch und versuche halt einmal in der Woche möchte ich zumindest Biofleisch essen und dann kommt muss man da vielleicht auch einfach sagen, okay, dann das ist halt einfach jeder auch bisschen verschieden, was das betrifft, ja, aber das ist auch das Schöne am Pragmatismus, dass es dann auch eine Ebene, wo man sich wieder treffen kann. Denn auf dieser Ebene der Ideologien, der Prinzipien oder der, ja, der sehr verhärteten Werte kann man dann auch gar nicht mehr sprechen, weil es dann einfach schon so verfahren ist. Also, ich wohne jetzt am bayrischen Land, da sind so Themen wie Mobilität oder Ernährung einfach, ja, ganz stark aufgeladen, sind es in der Stadt sicher auch, aber da gibt's einfach hier auch noch eine Bevölkerung, die da einfach traditionellere Werte vertritt, die für die einfach ein Verbrenner im Auto irgendwie dazu gehört oder irgendwie Fleisch zu essen. Und wo das einfach so ganz prinzipiell ausgehandelt wird und da kracht's eben meistens bei solchen Diskussionen und wenn man sagt, okay, wieso brauchst du das? Wieso ist dir das wichtig? Was was ziehst du da ganz praktisch draus? Kann man finde ich oft auch viel offener und angenehmer miteinander sprechen und auch quasi auf andere Praktiken auch annehmen, wenn man sagt, okay, jetzt versteh ich auch, wieso du bist es von klein auf gewohnt, das erinnert dich an deine Kindheit, keine Ahnung, solche Sachen kann man dann einfach auch viel viel als Gesellschaft auch viel mehr annehmen, ohne dass das eben so krass polarisiert, wie wir es eben in sehr vielen Bereichen sehen, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:43:40]:** Das ist auch ein ganz schöner Aspekt, den du ansprichst, dass das Verständnis füreinander ist auch ein ganz wichtiger Punkt bei deinem Ansatz des Pragmatismus, dass man tatsächlich auch mal versucht, in die Schuhe des anderen zu schlüpfen und die Sache aus seiner Sicht zu betrachten und gar nicht, ah, ich mache mir jetzt auch diese Ansicht zu eigen, aber trotzdem ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie das entstanden ist, ne? So z.B., ich bin auf dem Land aufgewachsen, bei uns gab's natürlich immer drei Autos in der Familie, weil wir kommen ja sonst hier nicht weg. Also, ich spreche jetzt nicht von mir, sondern versuche auch in diese in diese Sichtweise zu schlüpfen. Und es gibt Menschen, bei denen fällt uns das relativ leicht, weil wir sie vielleicht auch mögen und dann gibt's Menschen, die polarisieren. Du hast auch in deinem Buch die herausfordernde Aufgabe gestellt, dass wir uns z.B. den US-Präsidenten Trump angucken mit dieser Haltung der Milde und des Verständnisses und zu sagen, im Grunde meint er es wahrscheinlich gut.

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [00:46:13]:** Ja, das, die ist mir schwer gefallen, aber ich glaube sie, also, ich ich stehe dazu und ich ich bin der Überzeugung, dass die meisten Menschen, es gibt natürlich quasi was pathologische Ausnahmen, muss man sagen, aber bei Trump, glaube ich, wirklich, dass der davon überzeugt ist, das Beste für die Gruppe, die er für relevant hält, zu tun, ja, und die Gruppe, die er für relevant hält, sind wahrscheinlich schon sehr exklusiv sozusagen, sind quasi wahrscheinlich nur die US-amerikanische Bevölkerung, vielleicht auch nur die weiße US-amerikanische Bevölkerung, aber was auch immer, aber in diesem Rahmen, den man natürlich quasi kritisieren kann, glaube ich, steht der auf jeden Tag und denkt sich nicht, ich dreh jetzt die Welt in die Tonne, sondern ich mache wieder was Gutes, ja. Und seine deswegen wird er auch gewählt. Das ist ja quasi auch kein Zufall. Viele Leute sind auch der Ansicht, das was der macht, ist das Beste, was wir in der Situation machen können, nicht weil es quasi, ja, alle anderen in den Abgrund stürzt, sondern weil sozusagen, ja, das irgendwie in der jetzigen Situation angebracht ist und wenn man das sozusagen den Schritt mal macht, heißt es ja noch nicht, dass ich es gutheiße. Man kann ja, also, ja, krieg jetzt hier viel Post bekommen, aber jeder der mich kennt, weiß, dass es absolut nicht der Fall ist, aber zumindest mal diesen Schritt aufeinander zuzugehen, zu sagen, okay, ich gestehe dir zu, dass du Gründe hast dafür und auch und da großen Anführungszeichen gute Gründe, die sozusagen, die du auch selbst glaubst, ist, denke ich mal, die die Grundlage, um überhaupt noch im Gespräch zu bleiben oder und das fehlt mir natürlich, glaube ich, wie sehr vielen anderen, gerade was auch den Online-Diskurs betrifft, enorm und ich denke, das ist eine gute Schule, sich das immer wieder vor Augen zu führen und das ist, ich habe es im Buch genannt Bescheidenheit. Also, für mich ist Pragmatismus, wenn man es ganz grob runterbricht auf einer bestimmten Ebene, ist eine Mischung aus Bescheidenheit und Mut. Das heißt, der Pragmatismus erinnert uns immer daran, dass wir fehlbar sind, dass wir falsch liegen können, weil eben die Welt so komplex ist, so unsicher, wir haben nie quasi Einsicht in alles, es ändert sich alles ständig, also, wir können eigentlich immer nur raten, Hypothesen aufstellen, versuchen, experimentieren und können aber immer falsch liegen und wenn man diesen dieser Position folgt und ich glaube, das ist, ja, wenn man sich umschaut, eine sehr plausible

Position, dann kommt das mit einer großen Bescheidenheit einher, weil man eigentlich immer weiß, ich könnte eigentlich ständig falsch liegen. Also, ich nehme heute in der Früh keinen Regenschirm mit, weil es sieht ja sonnig aus, aber ich könnte falsch liegen. Oder, ja, betrifft alles mögliche, aber gleichzeitig gibt uns der Pragmatismus eine große Portion Mut mit. Das heißt, von dieser ich könnte falsch liegen, das soll uns nicht entmutigen oder lähmen oder resignieren lassen, wie wir vorher gesprochen haben. Ich bin ja so klein und hilflos, ich kann ja eh nichts machen und alles, was ich denke oder mache oder handle, könnte nur noch schlimmer machen oder könnte falsch sein, sondern zu sagen, nein, gerade dahin daraus zieh ich auch einen großen Mut, eine große Handlungs-Macht, zu sagen, ich probiere jetzt Sachen aus einfach und nehme mir auch das Recht, Sachen auszuprobieren, aber eben unter dem, ja, unter diesem bescheidenen Hintergedanken, wenn wenn ich irgendwie Feedback bekomme in irgendeiner Form, dass ich quasi, dass das nicht so richtig ist, dann, dann lasse ich es vielleicht und versuche was anderes, ja. Und das ist, denke ich, auch so, ja, grob gesprochen, eine gewisse Form des Umgangs miteinander unter diesen Vorzeichen, die auch bisschen Gräben wieder überbrücken können, denke ich.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:52:16]:** Das ist auch ein ganz schöner Aspekt, den du ansprichst, dass das Verständnis füreinander ist auch ein ganz wichtiger Punkt bei deinem Ansatz des Pragmatismus, dass man tatsächlich auch mal versucht in die Schuhe des anderen zu schlüpfen und die Sache aus seiner Sicht zu betrachten und gar nicht, ah, ich mache mir jetzt auch diese Ansicht zu eigen, aber trotzdem ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie das entstanden ist, ne? So z.B., ich bin auf dem Land aufgewachsen, bei uns gab's natürlich immer drei Autos in der Familie, weil wir kommen ja sonst hier nicht weg. Also, ich spreche jetzt nicht von mir, sondern versuche auch in diese in diese Sichtweise zu schlüpfen. Und es gibt Menschen, bei denen fällt uns das relativ leicht, weil wir sie vielleicht auch mögen und dann gibt's Menschen, die polarisieren. Du hast auch in deinem Buch die herausfordernde Aufgabe gestellt, dass wir uns z.B. den US-Präsidenten Trump angucken mit dieser Haltung der Milde und des Verständnisses und zu sagen, im Grunde meint er es wahrscheinlich gut.

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [01:52:19]:** Und ich glaube auch wirklich, das ist auch so bisschen, wenn in der Politikwissenschaft, auch aus der ich auch ursprünglich herkomme, auch so eine Einsicht, zu sagen, abseits dieser ideologischen Grabenkämpfe wird oft in der Sachpolitik besteht oft riesige Einigkeit und das beste Beispiel ist die Lokalpolitik dafür zu sagen, auf lokaler Ebene, wenn es dann drum geht, zu sagen, wollen wir irgendwie jetzt einen neuen Fußübergang vom Kindergarten machen, spielt es dann keine große Rolle mehr, ob wir jetzt bei den CSU sind oder bei der SPD oder bei den Grünen, sondern da werden quasi einfach dann wird auf sachlicher oder auf praktischer Ebene einfach entschieden, ja. Es gibt natürlich große Punkte und ich sage auch jetzt nicht, dass dass Wertunterschiede oder ja auch Weltanschauungen keine Rolle spielen sollten und dass wir uns alle quasi an den Händen nehmen sollten und gut Freunde sein, das so naiv bin ich nicht, also das und das jetzt

quasi sozusagen auch sozusagen Rechtsextreme umarmen sollte und quasi kritiklos hinnehmen sollte jede Meinung, aber sich mal zu überlegen, also ein Beispiel, das mir, kann man einen Text gelesen von einer pragmatischen Feministin über Schwangerschaftsabbruch und die Debatte im US-amerikanischen Kontext ist das ja ein Thema, das extrem aufgeladen ist, politisch, Parteipolitisch auch in Deutschland auch, aber in USA noch mal stärker und da war auch ihr so, ihr ihre These, zu sagen, eigentlich auf praktischer Ebene sind beide Seiten gegen Schwangerschaftsabbrüche. Also, es wollen ja auch quasi die Befürworter und Befürworterinnen auf das Recht von Schwangerschaftsabbrüchen, wollen ja nicht auch quasi, deren Ziel ist ja nicht die Schwangerschaftsabbrüche zu steigern, sozusagen, wir haben quasi dieses Jahr 5 % Steigerung. Ju, so quasi wie Wirtschaftswachstum, sondern es geht darum zu sagen, wir wollen die Option erhalten und bewahren und die ist wichtig. Aber eigentlich wissen alle, dass es für sozusagen nur die Ultima Ratio sein sollte und für alle Beteiligten kein Spaß ist. Und wenn man dann sagt, okay, eigentlich wollen wir alle sozusagen die Zahlen möglichst gering halten. Es gibt halt die quasi auf der anderen Seite die extreme Meinung, die sagt, ja, die Zahl soll auf null sein, no matter what. Aber trotzdem kann man dann schon mal ins Gespräch kommen und dann kann man auch quasi der Gegenseite, die dieses Recht eben nicht gewahrt haben möchte, sagen, ja, natürlich kann man es verbieten, aber werden dadurch Schwangerschaftsabbrüche passieren sie nicht mehr. Natürlich passieren sie weiterhin, genauso wie in anderen in der Drogenpolitik, nur weil man etwas verbietet, heißt es auch nicht, dass das Problem gelöst ist, im Gegenteil, man macht es oft nur schlimmer, verdrängt sie in die Illegalität mit höherem Risiko für alle Beteiligten, ist es da auch nicht quasi auf freie praktische Ebene zu sagen, auch in deinem Sinne, auch wenn du sozusagen aus einer gewissen religiösen Überzeugung dagegen bist, eigentlich zu sagen, in dem gewissen Rahmen wird's doch erlaubt und lass es uns jetzt über diesen Rahmen streiten, sozusagen. Und das sind so Punkte, wo ich mal denke, da kann man auch einfach sehr viele Konflikte eben, wenn wenn nicht diese Reflexe sofort greifen, kann man zumindest in dem produktiven Umgang damit treten. Das heißt jetzt nicht, dass es dann irgendwie die eine Lösung rauskommt. Das wird glaube ich immer ein Ringen bleiben bei allen unseren gesellschaftlichen Themen, wo wir nie so eine perfekte Lösung finden, wo wir sagen, okay, jetzt ist es erledigt und jetzt haben wir für alle Zeiten diese Frage geklärt, sondern das wird immer ein Hin und Her Schwappen sein, ja, quasi nach Zeitgeist und nach quasi gesellschaftlichen Kräfteverhältnissen und so weiter, aber man findet sozusagen einen Modus damit umzugehen, der die Gesellschaft nicht quasi in ja, in letzter Konsequenz in Bürgerkrieg stürzt und das war auch die historische Kontext für den philosophischen Pragmatismus, der ist auch als Reaktion auf den amerikanischen Bürgerkrieg entstanden, wo man gesehen hat, wenn quasi sich da Meinungen und Gruppen so weit auseinander entwickeln, dass die einfach quasi dann nicht mehr im Gespräch bleiben können, dann dann kracht's irgendwann und zwar im Sinne von Gewalt und im Sinne von Krieg und das zu vermeiden, war sozusagen eine der Ursprungsideen des philosophischen Pragmatismus zu sagen, wir wollen eigentlich eine Ebene schaffen, wo dieses im Gespräch bleiben, ohne quasi jetzt mit allem übereinstimmen zu müssen und zu können, sondern auch streiten weiterhin, aber zumindest diese Ebene irgendwie schaffen, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [00:59:04]: Wir haben jetzt gerade genau darüber gesprochen, dass wir auch Verständnis haben für andere, für deren Sichtweise, dass wir das nicht so gleich von vornherein verwerfen und du sagst, irgendwann sprichst du in deinem Buch von genau, ich habe jetzt gerade so ein bisschen geblättert hier in meinen Notizen, von abweichenden demokratischen Sichtweisen, die wir respektieren können und dürfen. Und da würde mich interessieren, wo siehst du die Grenzen dieser abweichenden demokratischen Sichtweise? Also, wo sind sie nicht mehr demokratisch? Wir haben ja jetzt auch viel mit rechtsextremistischen Tendenzen zu tun im Moment und mit Fremdenfeindlichkeit, mit einem bestimmten Zungenschlag, was Migration betrifft. Das ist ja gerade auch sehr spaltend in unserer Gesellschaft.

**\*\*Martin Bartenberger\*\*** [01:00:46]: Da muss ich jetzt vielleicht kurz ausholen, weil es gibt natürlich vielleicht, wie man jetzt schon hoffentlich erkannt hat, eine sehr große Parallele oder Affinität zwischen Pragmatismus und Demokratie, auch nicht nur quasi, was die Menschen betrifft, die diese Philosophie entwickelt haben, sondern auch im Gedankenwerk an sich ist eigentlich das, was ich beschrieben habe, verwirklicht in der Institution oder in der Realität von Demokratie oder demokratischer Gesellschaft und demokratischen Zusammenleben. Das heißt, im Endeffekt, die Schlussfolgerung aus diesem pragmatischen Gedanken, zu sagen, ja, wir sind alle fehlbar, es gibt keine perfekten Lösungen, es ist eigentlich unser Leben ist immer ein Rumprobieren, ein Trial and Error und Learning by Doing, dann ist es eigentlich wirft tritt es auch sozusagen die Idee, es gibt quasi einige weise Führer, die quasi wissen, wo es lang geht in die Tonne, sondern die gibt's einfach nicht, sondern das Beste, was wir tun können, ist gemeinsam immer wieder versuchen, bestmögliche Lösungen zu finden und die auch anzupassen, wenn wir merken, es funktioniert nicht und im Endeffekt ist das das ein bisschen abstraktere Beschreibung von Demokratie. Die Grenzen dafür würde ich dann einfach sagen, sind auch Positionen oder Strömungen, die sozusagen auf dieser, diese grundlegende Ebene nicht mitgehen können, weil diese grundlegende Ebene ist ja quasi die beschreibt ja nur mal das Spielfeld sozusagen. Die beschreibt ja nicht, welche Mannschaft dann gewinnt, sondern das ist sehr möglich quasi das demokratische Spielfeld, auf der die demokratischen Kräfte dann auch quasi ins Spiel kommen. Ich will dieses Bild jetzt nicht überstrapazieren, weil irgendwann geht's schief. Die Strömungen, die sagen, wir erkennen dieses Spielfeld, wir erkennen dieses Spiel nicht an, sondern wir stehen da außerhalb, wir sind quasi mit der einzigen richtigen Lösung gesegnet, wir sind hundertprozentig davon überzeugt und sind auch bereit, die notfalls mit Gewalt durchzusetzen. Das ist sind quasi dann, würde ich sagen, Position, wo man sagen muss, denen muss man dann auch entgegentreten und ich denke, das ist jetzt auch in der öffentlichen Debatte zwar immer wieder umstritten, aber schon in weiten Teilen auch Konsens, zu sagen, Strömungen, die sozusagen sich da rausnehmen wollen und sagen, das halten wir alles für falsch, diese Einsichten, diese demokratischen Gleichheitsprinzipien und

so weiter, die auch der Pragmatismus ganz stark vertritt, das wär für mich, drum schreibe ich da auch im Buch quasi wirklich abweichende demokratische Meinungen, die sich sozusagen in diesem Bogen, in diesem Spielfeld noch befinden, meine ich damit alles, was sich außerhalb befindet, ist dann schon etwas, wo man sagen muss, da geht's dann wirklich auch ans Eingemachte, weil da geht's eigentlich auch um die Bedingungen, die es erst möglich machen, all diese Sachen, die auf der praktischen vertreten, die in der Demokratie verwirklicht sind und das wäre für mich die Grenze, ist natürlich auch nie trennscharf, sehen wir auch in der aktuellen Debatte, zu sagen, wo ist die auch zu ziehen, was jetzt AFD betrifft, was Österreicher bin ich da schon lange mit diesem Thema bekannt, weil ja, sozusagen rechtsextremistische, rechtspopulistische Strömungen dort schon seit mehr als 20 Jahren in Regierungen sind, aber ja, da würde ich für mich würde ich schon sagen, da gibt's eine Grenze, wo die genau zu ziehen ist, ist quasi wie so vieles immer gesellschaftlicher Diskurs, aber auf jeden Fall.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:05:54]:** Also, diese Themen werden ja auch in den Dörfern sehr viel diskutiert gerade, wie viel Asylbewerber können wir aufnehmen? Ja, es gibt dann manchmal auch Unterkünfte, die als zu groß empfunden werden in kleineren Dörfern und so weiter. Und da wird mich auch noch mal dein Blick da drauf interessieren, es ja, es muss abgewogen werden, dass Menschen sich unbehaglich fühlen, wenn viele jetzt in die Dorfgemeinschaft integriert werden sollen oder gar nicht integriert werden oder werden können, weil sie sozusagen irgendwo am Rande leben. Manche empfinden das als Bedrohung, manche, es gibt so viele Sichtweisen da drauf. Auch da wieder, wie wie wie schaffen wir diese Gratwanderung mit Verständnis dafür und andererseits auch der Haltung, dass wir Menschen in Not aufnehmen wollen.

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [01:06:00]:** Uff, ja, das ist ein ganz ein großes Thema. Also, das Ich denke, die aus pragmatischer Sicht ist die Politik da immer noch noch mehr gefordert und das ist natürlich für die Politik auch eine Mammutaufgabe, auch offener mit dem eigenen Scheitern umzugehen und mit der eigenen Unwissenheit und mit der eigenen Imperfektion umzugehen. Weil das, also, ich wohne in der Grenzregion zu Österreich und ja, jeder, der hier wohnt, wenn der dann von diesen quasi Grenzkontrollen hört oder sowas oder liest, wie sie überall kommen sollen, die mögen vielleicht jetzt irgendwie für wen, der in NRW oder wo wohnt, irgendwie ein Gefühl von Sicherheit vermitteln, aber ich war letztens mit meiner Familie wandern hier in der Gegend und auf einmal haben wir quasi ohne es zu merken, wann wir in Österreich, ja. Es gibt ja einfach so viele Wege, auch quasi asphaltierte, kleine Straßen und so weiter über die Grenze zu kommen, dass es quasi einfach eine Illusion ist, zu sagen, ich kann jetzt das kann uns jetzt abschotten und das Land unter Anführungszeichen sicher machen, indem wir da quasi wieder Grenzkontrollen machen, sondern ich denke, da sollte die Politik einfach auch selbstbewusster sein, zu sagen, das ist ein riesen komplexes Thema und wir können das auch ja, jetzt auf Landesebene nicht unbedingt lösen. Wir bleiben

da dran, wir versuchen es so gut wie möglich, aber Leute, stellt euch drauf ein, das ist einfach eine der Herausforderungen unserer Generation. Das hängt mit sehr vielen Sachen wie Klimawandel, globale Kriege und so weiter zusammen. Das werden wir jetzt nicht quasi mit Fingerschnipsen quasi in einer Legislaturperiode in den Griff bekommen, so dass quasi alle zufrieden sind, sondern das wird quasi eines der unser Lebensthemen sein, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen und da wird's quasi immer wieder auch mal ruckeln und wir werden Fehler machen. Und diese Position würde ich mal, denke ich, öfter von der Politik wünschen, diese auch diese Einsicht zu vertreten, auch und das ist ja quasi aus meiner wissenschaftlichen Forschung in Krisenzeiten machen gerade machen auch Regierungen Fehler natürlich, ja. Also, so wie wir alle, wieso sollen die quasi unfehlbar sein, sind auch nur Menschen, aber dann auch mehr die politische Kultur zu entwickeln, diese Fehler auch offen einzugehen und dann auch von uns als Bürger und Bürgerinnen aber auch die Akzeptanz zu haben, zu sagen, okay, das wenn das wir quasi auch mal traut, sich zu sagen, denen quasi nicht abzuwatschen und zu sagen, was ist denn das für eine Flasche, der hat ja auch keine Ahnung, sondern das auch das quasi auch ja, positiv wahrzunehmen, zu sagen, okay, der ist wenigstens ehrlich. Und das denke ich ist in gerade in diesem Thema, das du angesprochen hast, auch da wird oft sehr viel mit Symbolpolitik gearbeitet, um den Menschen eben so ein Sicherheitsgefühl zu geben, was aber an praktischen Problemen und Konsequenzen total vorbei geht. Und ich würde natürlich sagen, auf der praktischen Ebene zu sagen, irgendwie Unbehagen ernst nehmen, auch zu sagen, es ist nicht im Sinne der geflüchteten Menschen jetzt irgendwo abgeschieden in großer Zahl unter, ja, katastrophalen Bedingungen da quasi zu leben, ist für beide Seiten sozusagen, ja, unangenehm und quasi kontraproduktiv. Wie können wir sozusagen besser damit umgehen, aber quasi immer auch unter der Prämisse und unter den Disclaimer, zu sagen, Leute, das ist ein großes Problem unserer Zeit, das das ja, an dem wir noch länger zu knabbern haben, bitte seid da geduldig und auch nachsichtig mit uns, es gibt da keine eine perfekte Lösung, wie in USA jetzt, ja, wir wir quasi wir schieben einfach wahllos alles ab, was wir auf der Straße irgendwie zusammen fangen, das ist einfach unmenschliche, ja, ideologische Symbolpolitik, die einfach ja, an dem am praktischen auch total vorbei geht, also das finde ich furchtbar.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:12:47]:** Jetzt haben wir viel gesprochen über die großen Sachen, die uns hilflos dastehen lassen manchmal. Mitunter können uns auch im persönlichen Leben Dinge widerfahren, wo wir uns erstmal hilflos fühlen. Dir ist das so gegangen, als deine Tochter zur Welt gekommen ist, wo du erst dachtest, du weißt gar nichts zu tun und dann hast du es auch geschafft zu sagen, irgendwas geht immer, ich kann was tun. Kannst du uns das erzählen?

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [01:13:30]:** Ist natürlich ein schöner Satz, irgendwas geht immer aus München kommend, den habe ich sogar als Österreicher schon mitgenommen, diese Kulturreferenz. Die Geschichte ist dazu, die ich auch im Buch kurz erzähle, dass ja, war eine

persönliche Begebenheit. Meine Tochter ist auf die Welt gekommen und hat am Tag nach ihrer Geburt aus dem Nichts quasi eine Notoperation gebraucht, weil sie einen Darmverschluss hatte und wir sind quasi dann ins Krankenhaus gekommen, völlig überfordert und ja, quasi Schar Ärzte und Pfleger und Pflegerinnen gekommen und haben quasi meine Tochter da irgendwie Not behandeln und irgendwie versucht Schläuche einzuführen und haben mich dann versucht so raus zu komplimentieren aus diesem Raum oder gebeten, ob ich nicht draußen warten möchte, sozusagen, was natürlich eine stressige, unangenehme Situation war, auch für die Ärzte sehr und unter Hochdruck gearbeitet, die wollen auch natürlich nicht, dass man ihnen da über die Schulter sieht, verstehe ich auch. Und in der Situation war so ganz habe ich mir irgendwie ist mir so eine Erinnerung gekommen aus etwas, dass ich gelesen habe, in so einem Schwangerschaftsberatungsbuch, dass so Kinder die Stimmen ihrer Eltern ja auch schon im Babybauch quasi wahrnehmen. Und sich quasi die dann Ihnen schon bekannt sind und auch beruhigend sind, wenn sie auf die Welt kommen, weil sie die ja schon quasi im Babybauch oder im Bauch schon immer gehört haben, im Mutterbauch. Und ich kann mich noch erinnern, es waren Eltern, es war nicht nur die Stimme der Mutter, sondern Eltern, sprich, muss auch mein sein, habe ich ganz messerscharf geschlussfolgert, da ich ja doch sehr viel um sie immer rum war und in der Situation da in diesem Behandlungszimmer in dieser Notaufnahme, habe ich mir dann einfach gedacht, dann kennt kennt meine Tochter meine Stimme schon und ich kann jetzt was tun. Also auch wenn die Situation furchtbar ist, ich kann nicht nur daneben stehen, sondern ich kann quasi bei ihr bleiben und mit ihr sprechen und versuchen sie zu beruhigen, ohne zu wissen, wie die Situation ausgeht. Also damit habe ich die Situation nicht gelöst. Ich habe auch keinen Einfluss auf den medizinischen Ausgang gehabt, aber ich habe zumindest für mich eine gewisse Handlungs- und Wirkmächtigkeit gewonnen, weil ich gewusst habe, ich bin nicht nutzlos, ich bin da jetzt, ich habe jetzt quasi kein Instant-Medizinstudium gemacht und kann jetzt quasi ihr nicht medizinisch helfen, aber ich kann einen ganz kleinen Beitrag dazu leisten, auch die Situation hoffentlich für sie besser zu machen. Und das war sozusagen in der Situation für mich ein gutes Gefühl in einer sehr, sehr, sehr, sehr schwierigen Situation. Ich muss vielleicht vorausschicken, und niemanden irgendwie da auf die Folter zu spannen, meine Tochter geht's gut, es ist alles gut ausgegangen, aber das war in der Situation auch nicht absehbar, wenn ich, wenn man es da schaffen kann, kleine, ja, ganz kleine Hebel zu finden, wo man sagt, da kann ich auch bisschen ins Rad oder in den Lauf der Dinge eingreifen und den auch bisschen mit beeinflussen, ist eine unglaubliche stärkende und ermutigende Einsicht gewesen für mich auch auf persönlicher Ebene und das hat sich, denke ich, dann schon auch einfach mit meiner wissenschaftlichen Arbeit oder mit diesen Einsichten verknüpft und habe ich dann auch deswegen ins Buch reingenommen, um weil ich mir gedacht habe, dass können vielleicht Menschen dann auch besser verstehen, wie eine Diskussion zu Ukraine oder Klimawandel und nachvollziehen und das ist schon, deswegen ist dann auch der Buchtitel bisschen gekommen, dieses, was tun, wenn man nichts tun kann, man kann quasi irgendwas geht immer oder irgendwas kann man immer machen, ist schon auch für mich so eine Grundeinsicht des Pragmatismus zu sagen, ich es gibt nicht die großen perfekten Lösungen, mit denen ich quasi mit Fingerschnipsen alles auflös, aber jedes noch so

kleine Rädchen sozusagen kann so bisschen den Beitrag leisten, auch auch Situationen besser zu machen und es gibt diesen schönen Text von William James, einen Gründungsfater des philosophischen Pragmatismus, amerikanischer Philosoph und Psychologe, der hat einen Text geschrieben mit dem Titel „Der Wille zum Glauben“ und er hat den Titel dann bereut, weil er eigentlich gesagt hat, der bessere Titel wär das „Recht zu glauben“. Und damit in dem Text argumentiert er eben im Endeffekt zu sagen, wir haben das Recht Überzeugungen zu haben, auch wenn wir nie sicher sein können, dass diese Überzeugungen stimmen. Wissenschaftlich gesprochen, kann man sagen, wir haben das Recht Hypothesen zu entwickeln, auch wenn wir noch nicht wissen, ob sie stimmen oder nicht, aber zu sagen, ich glaube jetzt in dieser Situation, ich kann da was Gutes tun, das Recht habe ich und das sollte mich nicht entmutigen, dass ich mir nicht nie hundertprozentig sicher sein kann, weil wenn ich auf diese hundertprozentige Sicherheit warte, dann warte ich mein Leben lang, sondern nimm dir das Recht, was zu glauben, die Überzeugung zu haben, aber nur dann, wenn du auch offen bleibst, diese Überzeugung auch zu überdenken, zu revidieren, wenn immer du sozusagen Zweifel, nennt man das quasi in der Philosophie, aber in der Alltagssprache wahrscheinlich, wenn sich Zweifel auftun, wenn du auf einmal vielleicht merkst, okay, mit meiner Überzeugung bin ich vielleicht doch auf dem Holzweg, aber bleib auf diesem Weg und trau dich auch quasi Überzeugungen zu haben, zu vertreten, aber bleib offen sie auch quasi zu adaptieren, sie anzupassen, sie zu überdenken, dann quasi, ja, bist du auf dem guten Weg.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:21:49]:** Da muss ich dran denken, an ein schönes Wort, was ich in deinem Buch gelernt habe. Achtung: Meliorismus. Der Glaube daran, dass wir Menschen unser Leben und unsere Umwelt für uns und unsere Mitmenschen verbessern können. Wir sind also nicht machtlos, sondern können, wenn oft auch nur im kleinen Rahmen, etwas bewirken. Juhu.

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [01:22:31]:** Ja, und wenn man es dann so liest oder drüber spricht, denkt man sich ja, klar, also natürlich, ja, ist ja irgendwie logisch, aber wir vergessen es, glaube ich, viel zu oft, diese diese Einsicht zu sagen, weil einfach eben, wie ich vorher gesagt habe, was da alles auf uns einprasselt sozusagen jeden Tag und du als Nachrichten oder als Journalistin weißt du es ja viel mehr, wie sich das auch quasi mit den Onlinemedien quasi geändert hat. Früher hat man das quasi, hat man vielleicht einmal am Tag die Zeitung aufgeschlagen, im Abend Tagesschau gehört und gesehen und jetzt ist es sozusagen dieser Strom einfach auch viel massiver gefühlt, weil quasi jede Minute sozusagen auf uns einströmt und da auch quasi mal zu sagen, ja, das ist viel und ich werde jetzt nicht alles lösen können, aber ich kann trotzdem was tun und ich probiere es und ich habe quasi einen Anspruch an mich auch es gut zu machen, aber ich habe nicht einen unrealistischen Anspruch an mich, der mich eher quasi lähmt und eher zurückhält, sondern ich habe quasi einen, ja, einen menschlichen Anspruch an mich, ja, dem ich auch gerecht werden kann.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:24:05]:** Und dann müssen wir auch mal abschalten dürfen, ne? Ich bin ja großer Fan von Yoga und Meditation, obwohl ich sage, ich finde es total wichtig, informiert zu sein und sich auch zu konfrontieren mit den Dingen, die passieren, nur so kann ich mich auch gesellschaftlich engagieren, wenn ich mich informiere und Teilhabe und kann auch nur dann gesellschaftliche Verantwortung übernehmen, das schon auch ein Anspruch, den ich zumindest an mich selber habe und dann sich aber auch ausruhen dürfen und bei sich sein dürfen, das ist ja heutzutage, du hast es schon angesprochen, dieses Einprasseln von so vielen und da ist ja auch noch ein Feld dazu gekommen in unserer Zeit, dass wenn du auf Social Media unterwegs bist, was da auch an Hass und Hetze passiert und auch dieses ganze FOMO, Fear of Missing Out, oh, wenn ich nicht mitmache, dann verpasse ich vielleicht was, das ist sehr, sehr, sehr anstrengend. Und wie gehen wir damit pragmatisch um?

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [01:25:36]:** Uff, ja. Gute Frage, der Pragmatismus ist jetzt auch keine Zauberkiste, die so alle Auflösung parat hat. Ich denke auch, indem man, wie ich so ein bisschen vorher bei der Flugscham vorher geschildert habe, zu sagen, ich schau mal auf, was was hat denn das für Konsequenzen für mich auch in dem Fall vor allem. Und ich glaube, da haben schon die Leute, wenn sie zu sich irgendwie kommen, schon noch ein Gespür dafür, was tut mir eigentlich gut und was nicht sozusagen. Und ich merke das zumindest bei mir, dass ich einfach, ja, ich bin sehe das ganz ähnlich wie du, man hat sozusagen auch eine Verantwortung und eine Pflicht bisschen sich damit auseinanderzusetzen und das nicht auszublenden und zu verdrängen und zu sagen, sondern ich lebe doch mein Leben, alles andere ist mir egal, aber man muss sich jetzt nicht quasi tagtäglich oder auch nicht ständig damit beschäftigen. Also, ich habe dann auch ausgewählte Zeitpunkt, wo ich mich damit beschäftige und merk dann auch am Abend, sollte ich dann auch quasi vom Schlafengehen eher lassen und einfach für sich da auch einen Umgang zu finden, was was ist wichtig für mich, was hilft mir auch weiter, was macht mich handlungsfähig, was macht mich kritisch, was macht mich auch wütend, vielleicht manchmal ist alles okay, aber was was lässt mich nicht resignieren, sondern und was lässt mich nicht überfordern und was lässt mich nicht irgendwie, ja, überflutet werden, sondern das ist ja das, was man eigentlich vermeiden will, sondern wie schaffe ich es eben diesen Spagat zu sagen, was ist die Dosis an Information, die ich brauche, um quasi, ja, handlungsfähig und hoffnungsfröhlich zu bleiben, ohne jetzt quasi naiv durch die Welt zu stolpern. Und ich glaube, diesen Sweet Spot, den kann man schon finden, ja, und dieses, natürlich ist dieses FOMO oder sowas ein großes Problem, aber ja, ich denke, das ist auch eines gerade als Eltern oder als Vater kleiner Kinder, ich glaube, da nicht mehr so kleine Kinder, denke ich auch, das wird einer der Erziehungsaufgaben meiner Generation oder Herausforderungen meiner Generation zu sein, wie lernen wir da unseren Kindern den Umgang damit, ja, und den Spagat damit zu schaffen, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:28:10]:** Und dann auf der anderen Seite, was gibt mir Kraft? Wo kann ich wieder Energie gewinnen? Da auch die Aufmerksamkeit hinzuschicken und wirklich mal alles andere links oder rechts liegen zu lassen, ist auch total wichtig. Also, und da ist ja ein ganz großer Faktor Beziehungen in irgendeiner Form. Also, mit Menschen Zeit zu verbringen, mit Freunden, mit Nachbarn, das ist einfach so ein riesiger Energiespender und da können wir dann gleichzeitig auch wieder üben, tolerant zu sein.

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [01:29:13]:** Ja, total und das ist also auch der Pragmatismus ist eine total soziale Philosophie, dass er quasi nicht ausgeht vom Menschen als Individuum nur, sondern immer von Menschen in der Gemeinschaft, in der Gesellschaft, quasi im Austausch, also, ja, das ist quasi unsere die, die quasi, ja, die menschliche Lebensrealität, zu sagen, wir leben immer in der Gruppe in der Gemeinschaft, wir sind alleine eigentlich nicht lebensfähig und, ja, sollten wir uns dann auch nicht entziehen, sondern daraus können wir auch extrem viel Kraft und Inspiration und einfach auch, ja, Feedback schöpfen, weil, ja, nur wenn uns quasi auch wir sagt, mal, da liegst du vielleicht falsch, überdenk doch mal die Überzeugung, ja, ich merke das bei mir selbst, dass diese Gespräche nicht immer sofort verfangen. Wir kennen das ja vielleicht auch, wenn ich dann konfrontiert werde mit einer quasi abweichenden Meinung, bin ich vielleicht in der Situation nicht bereit, das zuzugestehen, sondern halte irgendwie so fest im Gespräch und quasi verteidigt meine Meinung weiterhin, aber es arbeitet dann schon oft nachher in uns, quasi, dass ich sag, im nächsten Gespräch zu dem Thema, dann nehme ich vielleicht die Meinungen, die ich gerade gehört habe, dann doch irgendwie auf, also, sie arbeiten ja schon in uns, diese anderen Meinungen, diese anderen Menschen und, ja, ich denke, das ist ja unglaublich wichtig und wenn wir es davon abschotten, dann, ja, dann wird's auch brandgefährlich, weil einfach dann auch, ja, sowas wie Polarisierung und im schlimmsten Fall Gewalt oder Krieg einfach, ja, noch noch leichter durch die Tür kommen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:31:38]:** Total. Also, schönes Beispiel finde ich es auch so Supermarktkasse, du stellst dich irgendwo an und garantiert gibt's dann Storno oder irgendein oder jemand zählt sein Kleingeld raus, dass du doch in der Schlange bist, wo es am längsten dauert. Und ich bin tatsächlich eine Zeit lang unterwegs gewesen und habe mir immer vorgenommen, wenn ich in so Situationen gerate, dann sage ich mir innerlich zwei Wörter, Liebe und Güte. Und nur diese Wörter haben gereicht, gar nicht so ein Satz, ja, Jutta, du wolltest doch liebevoll und gütig sein, sondern einfach nur Liebe und Güte und da musste ich schon immer grinsen und dachte, okay, habe ich mir vorgenommen, also, reg dich jetzt nicht auf. Ich fand das, das war wirklich total wirkungsvoll. Ja, und letzten Endes dieses Verständnis und Güte für andere und für uns selber kann das Leben so viel schöner machen und die Demokratie stärken, ne? Ein letztes Wort noch zu die Demokratie als Way of Life.

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [01:33:38]:** Ja, das ist ein Zitat oder ein Gedanke von John Dewey, ein pragmatischen Philosophen aus dem 20. Jahrhundert, der so gesagt hat, Demokratie ist eigentlich ein Way of Life, also eine Lebensweise. Und ich glaube, da steckt ganz viel drinnen, dass man Demokratie nicht versteht als ein politisches System, das aus Parlament besteht, aus Regierung, daraus, dass ich alle paar Jahre zu wählen gehe und that's it, sondern zu sagen, Demokratie ist eigentlich eine Lebensweise, ist eine lebendige Lebensform eigentlich, die wir alle irgendwie am Leben erhalten müssen, die sozusagen unser gesamtes Leben durchzieht, die quasi ja, eben wie ich quasi ich bin nicht nur demokratisch, wenn ich alle vier Jahre zur Wahl gehe, sondern ich versuche auch in der Familie, im Betrieb, im Umgang mit anderen demokratisch zu sein, dann ist quasi Demokratie stark, dann ist quasi Demokratie lebendig und da wird auch Demokratie verteidigt sozusagen auf all diesen Ebenen, wenn sie quasi wirklich auch robust sein soll, gegen diese Attacken, von denen wir vorher gesprochen haben. Also, das ist bisschen so die Idee, zu sagen, Demokratie ist nicht was, was außerhalb von mir ist, wo ich sozusagen als Bürger aufgefordert bin, quasi zu wählen und das sehe ich quasi im Fernsehen die Politiker, sondern Demokratie ist ein System, das von uns allen lebt und dessen Grundeinsicht eigentlich ist, wir schaffen es nur gemeinsam, ja. Wir können nicht auf die Könige und die Aristokraten vertrauen, sondern es gibt eigentlich nur sowas, ja, wie die kollektive Intelligenz von uns allen, die ist jetzt nicht unfehlbar und die ist nicht magisch und die ist nicht quasi super intelligent, sondern die irrt sich auch ganz schon häufig und vergaloppiert sich was und die ist auch mal sehr ineffizient, aber es ist einfach das Beste, was wir haben, die bestmögliche Möglichkeit und deswegen sollten wir wirklich alles daran tun, dass wir sie erhalten, auch in unserem täglichen Alltag, in unserem täglichen Leben.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:36:31]:** Ach, das ist so ein wunderbares Schlusswort, lieber Martin.

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [01:36:34]:** Ja, dann lass uns jetzt schnell Schluss machen, bevor ich

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:36:38]:** Aber bevor ich dich hier raus lasse, möchte ich dir gerne noch die Frage stellen, die ich meinen Gästen immer stelle am Schluss. Was ist für dich persönlich Glück?

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [01:37:00]:** Hm. Für mich persönlich Glück ist irgend, das setzt sich aus ganz vielen Sachen zusammen und wann ich dann glücklich bin, kann ich es gar nicht beschreiben, woher es kommt, aber es braucht so viele Sachen, die irgendwie so, wie so verschiedene Wasserströme auf so einer Fensterscheibe, wenn es regnet, die so zusammenfließen und dann gemeinsam das Glück ergeben, ohne dass man es quasi steuern oder vorhersagen kann, sondern einfach, wenn man manchmal das Gefühl hat, jetzt passt

gerade alles, ja. Und dann am nächsten Tag passt wieder nicht alles, aber man weiß, es kommen wieder die Punkte, wo wieder alles zusammenpasst, ja und diese, ja, einfach, das sind so die Glücksmomente, die man dann auch festhalten und wertschätzen, aber es ist für mich kein Dauerzustand, sondern es ist sozusagen einfach, wenn so alles schön ineinander fällt einfach mal und alles schön, ja, einfach so Tage oder Momente gibt, wo man sich so sagt, ja, jetzt passt alles, jetzt ist alles, ist alles richtig gerade, ja und das ist, macht dann sehr viel anderes wieder wett, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:38:43]:** Ja. Wunderschön. Lieber Martin, ich danke dir von Herzen und ja, mich hat das sehr berührt und und bewegt, wie wir wie wir all die Dinge jetzt besprochen haben und hoffe sehr, sehr, dass viele, die uns zugehört haben, was davon mitnehmen konnten. Auch dieser Gedanke des Zusammenhaltens, was du am Schluss noch gebracht hast, finde ich einfach eine ganz, ganz schöne Botschaft. Ich danke dir sehr.

**\*\*Martin Bartenberger\*\* [01:39:51]:** Ja, vielen Dank für die Einladung. Mir hat es auch viel Spaß gemacht. Danke schön.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:40:02]:** Tja, da habe ich ja am Anfang von diesem Podcast die Latte natürlich ganz schön hoch gehängt. Ich hoffe, du fühlst dich wirklich ermutigt mit allen Herausforderungen pragmatischer umzugehen und ihnen wann immer möglich mit einem Lächeln zu begegnen und mit Güte dir selber und deinen Mitmenschen gegenüber. Wenn du mehr über Martin Bartenberger wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu seinem Buch. Hat dir der Podcast gefallen? Hast du eigene Gedanken dazu oder Anregungen? Schreib uns doch gern eine kleine Bewertung z.B. auf Spotify, da würde ich mich sehr, sehr freuen. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf [einfachganzleben.de](http://einfachganzleben.de). Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.