

Es ist Mittwoch, der 18. Oktober.
Apokalypse und Filtercafé.
Die frisch gebrühten Schlagzeilen des Tages.
Mit Micky Beisenherz.
Einen wunderschönen Mittwochmorgen.
Herzlich willkommen zu Apokalypse und Filtercafé, das News om Let.
Heute blicken wir ein wenig auf die Schlagzeilen.
Das ist von Gesprächswert.
Worüber lohnt es sich zu reden?
Dieser Mann kann reden.
Er macht es mit Azte Schröder in dem höchst erfolgreichen
und sehr guten Podcast betreutes Fühlen.
Die Massen strömen zu 10.000 in seine Shows.
Auch in seine neue Show, die da heißt gute Gefühle.
Die will er uns heute auch geben.
Wir haben einen guten Morgen, Micky.
Danke für dieses nette Intro.
Meine Situation ist, das muss man kurz erklären.
Wir haben 19 Uhr am Vorabend.
Ich bin gleich am Nockerberg, am legendären München auf der Bühne,
mit Loffy, Wiggert, Bohning und Fidi Ötka.
Und sitze hier im Tourvan, den ich als Tonstudio benutze.
Und meine Frage an dich.
Kann es gelingen, trotz eines erhöhten Arbeitsaufkommens,
ein glücklicher und entspannter Mensch zu sein und zu bleiben?
Mit Ausrufe zeichne ich mir gerade viel diese Diskussion,
dass die jüngere Generation nicht zählen mich frech dazu,
nicht mehr arbeiten will, nur noch 4 Tage Woche und so weiter.
Das kann ich einerseits total nachvollziehen.
Wir sind in Deutschland schon diese Kultur des Machen schaffen tun müssen.
Ich habe das in mir selber an vielen Stellen.
Du bist erst zufrieden, wenn du was geleistet hast.
Du bist nichts, wenn du keinen Erfolg hast.
Das steckt in zu vielen Köpfen andersrum.
Daraus jetzt aber abzuleiten.
Arbeit wäre irgendwie was Schlechtes.
Oder diese 40-Stunden-Woche, das wäre viel zu viel.
Das geht zu weit, da muss man ganz vorsichtig sein.
Arbeit gibt uns unglaublich viel.
Das ist der life-changing Moment,
wo ich gesagt habe, jetzt klemm ich mich hinter eine Karriere,
jetzt gebe ich mal Vollgas, jetzt will ich richtig was bewegen.
Das hat dann auch geklappt.
Ein schönes Bild aus der Psychologie, was mich als Psychologin interessiert,

ist, wenn du alle stressigen Phasen und belastende Momente aus deinem Leben streichen würdest, dann würde das ein grauer Brei.

Deswegen würde ich dir eher sagen, stell dich darauf ein, wenn es zu einer Aufregung führen kann.

Das kann zu einer psychischen Erregung führen.

Das ist erst mal alles gar nichts Schlechtes.

Kritisch wird es immer dann, wenn ich das auf der langen Strecke nicht kompensiere und in so einen chronischen Stress reinkomme.

Kein Ausgleich mehr, das Gefühl von Kontrollverlust.

Das ist bislang zum Glück noch nicht der Fall.

Ich habe auch eine feine Sensorik, was diesen Stress angeht.

Ich kann mir relativ bald sagen, wann es mir zu viel wird und wann es mich nervt.

Ich glaube, es ist ein ganz entscheidender Faktor, dass alles, was ich mache und alles mit wem ich es mache, mir zu 100 % Freude bereitet.

Wer kann das schon von sich behaupten?

Das muss ich auch dazu sagen, ein Riesenprivileg.

Menschen, die gestresst sind, weil sie keinen Job haben.

Die werden jetzt da sitzen und sagen,

Moment mal, will hier jemand eine Pro Rede für den Stress halten und uns dabei vergessen. Das gilt nicht.

Die Schlagzeile des Tages.

Angriff auf Israel Olaf Scholz betont deutsche Verantwortung für Israel Sicherheit.

Das meldet die Zeit.

Ein Besuch bei Freunden in schwierigen Zeiten, Olaf Scholz, sichert in Tel Aviv die Solidarität Deutschlands mit Israel zu.

Das ist der Fall.

Das ist der Fall.

Seit der Terrorattacke, der Hamas besucht hat.

In dieser Situation erlebt der Kanzler Explosion mit eigenen Augen.

Er wird aus der Maschine geholt.

Beim Abflug wird während des Luftalarms aus dem Flugzeug gebracht.

Mit einem Auto in einem Flughafengebäude gefahren.

In einem Schutzraum.

Das ist der Fall.

In dieser Situation gibt es dann Meldungen, dass mindestens 500 Menschen bei einem israelischen Luftangriff getötet wurden.

In einem Gaza City Hospital.

Das ist zumindest eine Meldung, die uns erreicht.

Das sind jetzt genau die Meldungen, die wir täglich bekommen.

Das ist jetzt die Realität, mit der alle umgehen müssen.

Wir haben uns in der Regel von Paul Ronsheimer abgeholt.
Ich möchte dich fragen,
wie du diese Dinge persönlich wahrnimmst und die verarbeitest.
Erstmal muss ich sagen, wenn ich mit jüdischen Freunden
oder Bekannten spreche
und auch Sprachnachrichten mit Tränen anhöre
oder von anderen jüdischen Freunden schon vor längerer Zeit gehört habe,
man fühlt sich hier in Europa, in Deutschland auch ganz konkret.
Man sieht, was dort passiert.
Dann schnürt sich mir alles zu.
Dann denke ich an diese grause Anbilder, die wir alle in Social Media
zum Teil ja auch ganz ungefiltert präsentiert bekommen von Granaten,
die in Bunker geworfen werden.
Immer wieder diese absurden Fragen, ist das jetzt echt, ist das nicht?
Gleichzeitig dieses Mitfühlen von Töchtern,
die auf irgendwelchen Festivals verschleppt werden.
Das Leben muss auch weitergehen.
Das will ja keinen Abrede stellen.
Ist das etwas, was mich seit März einer Woche total beansprucht,
gedanklich umtreibt, auch fertig macht?
Anders kann ich das eigentlich nicht sagen.
Der psychologische Blick, den man ja auch auf sich selber haben kann,
das gilt für uns alle.
Dieses Halt, Durchzeit, keine Schwäche, in Indiana kennt keinen Schmerz.
Das sind diese ganz furchtbaren Sprichwörter,
die so schon wirtschaftlich schwierige Lage.
Dann kam diese Corona-Pandemie aus dem Nichts.
Mehrere Jahre, Lockdown, soziale Isolation,
gesellschaftliche Spaltung, all das.
Und dann kommt wieder aus dem Nichts dieser Ukraine krieg,
damit du jetzt, aus dem Nichts, wo das andere kaum verdaut ist,
beziehungsweise noch läuft, diesen Terror-Horror,
der Hamas erleben muss.
Da möchte ich uns einfach mal allen sagen, wir leben nicht im Vakuum
und wir haben einige Psychologieverbände,
wie ich finde, sehr passend.
Heute einen Brandbrief an Olaf Scholz geschrieben haben.
Wir brauchen mehr Therapieplätze, wir müssen was tun.
Ihr habt das zugesagt im Koalitionsvertrag und noch nichts gemacht.
Das finde ich sehr, sehr treffend, sehr wichtig in einem Moment,
wo ich, wenn ich mich in Deutschland umgucke, das Gefühl habe,
die Menschen sind psychisch an ganz vielen Stellen,
gehen extrem auf dem Zahnfleisch.
Wir sind unmittelbar betroffen sind von dem Terror der Hamas.

Wir sind auch nicht unmittelbar betroffen, weil wir Familie in Gaza haben, beispielsweise, das sei an dieser Stelle auch ganz dick unterstrichen.

Auch dort gibt es natürlich Menschen, die anderen Menschen nahestehen, die ihre Lieben da in Gefahr wissen.

Das ist wichtig zu erwähnen.

Aber wir sind, wie du richtig angerissen hast, natürlich Menschen, die Teil einer Gesellschaft, einer Öffentlichkeit sind,

die alleine nur in den 2020-Gern, und das sind nur drei Jahre,

heftigste Erschütterung erlebt haben, die du gerade schon erwähnt hast.

Irgendwann hatte man mal gedacht, dass sich der Schrecken ablösen würde, dass die Einschläge sich artig in Reih und Glied aufreihen.

Aber es ist tatsächlich eher, sie sind sowieso Leute,

der Schrecken ist wie so eine Masse, die gleichzeitig in die U-Bahn reindrängt, also in deinem Bewusstsein, wie so eine Emulsion des Irrsinn.

Alles läuft ineinander anstatt sich so, dass sie sich da anzustellen.

Und da gibt es dann die berühmte Nachrichten-Vertieg,

von der man viel hört, die Leute sagen irgendwann, ich kann es nicht mehr sehen, ich will es nicht mehr sehen.

Krisenresilienz ist natürlich auch das ganz große Thema.

Und die Frage, wie ist das zu schaffen?

Also wie werden wir Resilienter, denn es steht leider zu befürchten, dass die Dinge sich bis auf weiteres erst mal nicht bessern werden.

Also erst mal gibt es Hoffnung, dazu gleich.

Das ist schon mal gut.

In unserer Sicht gibt es wirklich Hoffnung mit dem dicken Ausrufezeichen.

Bevor wir dahin kommen, aber erst mal die tolle Tanja Singer,

eine Psychologin, eine Professorin von der Max-Planck-Gesellschaft in Berlin.

Klasse Interview und der Zeit gegeben, wenn man genauer reingucken möchte, wo es darum geht, dass wir erst mal verstehen, was macht das mit uns.

Also was passiert in unserem Kopf, wenn wir Bilder aus Gaza

und vielleicht auch aus den anderen Krisenregionen,

der Krieg in der Ukraine geht ja auch weiter, sehen.

Und da muss man dazu sein, dass wir aus neurowissenschaftlichen Untersuchungen sagen können, dass im Gehirn ganz ähnliche Netzwerke,

also Bereiche aktiv werden, wenn ich das Leid eines anderen Menschen sehe, wie wenn ich eigenes Leid erfahre.

Du hast ja total zu Recht abgegrenzt.

Nur beide haben keine Familie dort.

Deswegen werden wir nochmal ganz anders logisch mitfühlen, als jemand, der unmittelbar betroffen ist, weil er da ist

oder weil seine Liebsten da sind.

Aber das Gehirn simuliert im Prinzip das Leid

und das kostet jetzt Kraft.

Die Empathie, die wir dabei empfinden, die die Grundlage dafür ist, ist ja nichts Schlechtes.
Aber ich denke, dass ich in der Lage bin, mich in Andrin einzufühlen.
Das ist ja total großartig.
Der Punkt ist aber, wenn diese empathische Aktivierung zu lange läuft, dann kann es zu einem zu viel kommen.
Und du hast gerade schon das Nachrichtenvertieg angesprochen, dass ich vielleicht sage, ich packe die ganze Nachrichtenlage nicht mehr.
In psychologischer Sicht gibt es noch ein zweiten Begriff, der mir der ganz wichtig ist, und zwar empathischer Stress.
Ja, ich habe mich empathisch gezeigt, aber irgendwann kommt zu so einer Art Schutzmechanismus, die Schotten machen dicht.
Auch weil es keine Belohnung dafür gibt für die Empathie?
Ja, weil es keine unmittelbare Belohnung dafür gibt, weil ich vielleicht irgendwann nicht mehr kann, weil mir nur noch irgendwie so ein Zynismus hilft, mich abzuschotten.
Es gibt sogar Bezüge zu Burnout, dass ich regelrecht ausbrenne, weil mich das zu viel Kraft kostet.
Haben wir eben auch ganz schön gesagt am Anfang, dieses Dauerhaftbelastung haben, wenn irgendwas chronisch wird.
Das ist problematisch.
Und jetzt kommt die Hoffnung, und ich finde auch etwas, was uns motivieren kann, vorwärtszugehen.
Das ist das, was uns motivieren kann, mit Gefühlen.
Und eine ganz wichtige Unterscheidung ist Empathie und Mitgefühl.
Empathie ist also quasi dieses, was automatisch anspringt.
Ich sehe die Bilder von den jungen Leuten, die auf diesem Festival verschleppt wurden, und kann das kaum aushalten, weil ich so unmittelbar diese ganzen emotionalen Reaktionen mitbekomme.
Sie selber in meinem Kopf gespiegelt werden.
Mitgefühl wäre jetzt im Prinzip ein nächster Schritt.
Das wäre mehr so ein, ich fühle das Leid des anderen, so, als würde ich selber leiden.
Bis dahin könnte man sagen, es ist doch genau wie die Empathie.
Aber es kommt jetzt so eine Art Handlungsimpuls in mir.
Wenn du dich nicht gut fühlst, möchtest du dich daraus befreien.

Und dieses, was machen wir denn jetzt,
ist ganz wichtig, dass wir uns das zugestehen.
Also, wenn ich Mitgefühl aufbauen kann über die Empathie hinaus,
dann kann im Prinzip so ein Wunsch entstehen,
dass es dem anderen wieder besser geht.
Ein Handlungsimpuls, ich will helfen.
Und jetzt kann man zu Recht sagen,
wir sitzen ja aber in Deutschland, was kann ich denn tun?
Ich bin doch so machtlos, ich fühle mich ohnmächtig.
Ich kenne bestimmt auch viele.
Da möchte ich eine ganz kurze Erfahrung teilen.
Und ich glaube, jeder wird was Ähnliches für sich finden
oder auch was ganz anderes.
Aber wir können eben doch was tun.
Ich habe mit einer Jüdin vor einiger Zeit gesprochen
und die habe ich mir gefragt,
wie fühlt man sich als Jude zur Zeit in Deutschland?
Sie hat mir erzählt,
dass für sie so ganz schlimme Momente sind,
wenn ein Handwerker reinkommt
und die Leute sagen,
das ist ein Antisemitisches Vorteil,
was sie da schüren.
Und der sagt,
wissen wir doch, ist doch so.
Und sie meinte dann zu mir, das lässt mich nicht los.
Das Schlimmste ist,
wenn ihr anderen nichts dagegen sagt,
wenn ihr uns nicht beisteht.
Und das war etwas,
wo ich so dachte, bei aller Hilflosigkeit,
bei aller Empathie, die natürlich irgendwann belastet auch,
von den jüdischen Gemeinden.
Wie gut das tut,
wenn Leute kommen in die Synagoge
und einfach nur einen Besuch machen, um zu zeigen,
wir sind da.
Wenn du irgendwo Antisemitismus erlebst,
dass du dich draus den Mund aufzumachen
und auch wenn dir das noch so banal vorkommt
oder vielleicht auch riskant,
das ist dann Mitgefühl
und das ist in dem kleinen Rahmen,
den du hast, etwas zu tun.

Und das finde ich ist etwas,
was uns Hoffnung geben kann,
weil wir eben nicht in eine Passivität reinrutschen wollen,
sondern da tue ich was.
Entzauberte Scheinriesen.
RTL NTV Trendbarometer Union legt deutlich zu.
SPD stürzt ab CDU und CSU im Aufwind.
Um vier Punkte geht es für die Union.
Im Trendbarometer aufwärts.
Die SPD dagegen verliert vier Punkte
und steht nun gleich auf mit den Grünen.
CDU-Chef Merz kann vom Umfrage hoch
seiner Partei nicht profitieren.
Also das sei angemerkt.
Also wäre heute Bundestagswahl,
dann wäre die CDU CSU bei 32%,
die AfD bei 21%.
Sie haben übrigens bei der letzten Bundestagswahl 10,3%.
Die SPD lege bei 14%.
Die Grünen bei 14%.
Die FDP wäre unter die 5%-Hürde gerutscht bei 4%.
Übrigens die freien Wähler,
die haben wir jetzt mal mitgezählt.
Also Hubert Eivonger,
wir müssen uns die Demo Grout B zurückholen, 3%.
Also fast so viel wie die FDP.
Nach das nach, wohlgermerkt nach dem exzellenten Verhalten
zur Flugbladaffäre,
dann ist das schon so.
Das ist schon so.
Das ist schon so.
Das ist schon so.
Das ist schon so.
Du sagst es.
Also eines sei an dieser Stelle dick unterstrichen.
Für die CDU CSU, von mir aus auch,
geht es seitdem Friedrich Merz Partei-Vorsitzender ist.
Steil.
Aber es geht merklich bergauf.
Da werden viele Landtagswahlen deutlich gewonnen.
Die anderen Parteien abscheißen.
Aber wenn es darum geht,
wen würden sie denn gerne als Kanzler haben?
Da ist es dann tatsächlich schon so,

dass Friedrich Merz sich nicht verbessern kann.
Also da liegt er nach wie vor nicht besonders gut.
Ich glaube, ich weiß gar nicht genau,
wie es bei den Kanzlerpräferenzen aussieht.
Aber da ist man so bei 22%.
Es ist jetzt nicht so doll.
Aber die CDU, also die CDU okay,
aber Kanzler Merz so, äh.
Und das hat doch auch viel mit seiner Performance zu tun.
Das ist wirklich für alle.
Wenn man sich auch bestimmte Ministerpräsidenten anguckt,
die ja jetzt mehr oder weniger verholen gegen ihn zurück schießen.
Für mich ist ganz klar dieses Muster.
Es sind die kleinen Pachas in der Schule,
wo jeder sofort irgendwelche Bilder im Kopf aufploppen hat.
Es sind die ukrainischen Geflüchteten,
die Sozialtourismus betreiben.
Ich zitiere, ihr wollt gemerkt, ne?
Und dann jetzt es sind irgendwie Leute,
die hier den Deutschen die Zahnarztplätze wegnehmen.
die zieht nicht. Ja, dieses provozieren und dann versuchen, Grenzen zu verschieben, wo ich sage,
dass man sich mal vertut. Gar keine Frage. Und ein Politiker, der viel raushaut, dass der auch
mal was sagt, wo er nachher sagt, dafür entschuldige ich mich, habe ich eher Respekt davor, wenn
man
sich dann entschuldigt. Aber dieses ich provoziere, ich verschiebe Grenzen, das sagbaren und
rudere dann
zurück. Also wem diese Masche nicht von woanders bekannt vorkommt, in eher hellblauer Farbe,
der erkennt ja eine Realität. Aber für die CDU scheint es ja jetzt gerade auf Bundesebene zu
funktionieren. Das ist das erste Mal seit Wochen, dass man es wieder erlebt, dass die AfD jetzt nicht
schon, man hat ja bei dem letzten Trend erwartet, dass die AfD jetzt bei 32% liegt und nicht die
CDU. Man ist ja schon begeistert, wenn plötzlich die CDU als linke Kraft der AfD, so ein bisschen
wie ein Polenfass, weil man sagt, man jubelt, dass so eine konservative Partei den Rechten und
rechtsgradigalen das, was er abgräbt, auch interessant. Ja, aber nochmal, wenn wir psychologisch
bei dem
Kopf des Ganzen, ja, also Teilkopf des Ganzen, also mehr als zentrale Figur, dann ist für mich,
ist das klare Fazit, dieses ich klinge wie die AfD und das funktioniert aber nicht, weil, und das
finde ich jetzt den spannenden Punkt, vielleicht auch ein Learning aus Polen, wo es halt den
Wahlkampf
der Herzen gab. Also ein viel, ich lasse mich von den Populisten jagen, sondern ich drehe den Spieß
im Prinzip um und stehe für meine Punkte ein und wäre mich genau gegen das, was die machen,
so was Donald Hust dort gemacht hat. Das ist etwas, wo ich bei Friedrich Merz denke, er macht es
genau andersrum. Du wählst die Sprache der AfD und verlierst dadurch die Mitte, weil die sagt
dann natürlich irgendwann, vielleicht auch enttäuschte, eigentlich Mittewähler, ja, dann kann ich
doch auch die AfD wählen. Und das ist aus meiner Sicht brandgefährlich, denn in einer Zeit, wo du

[Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Ist ein Arzt an Bord? (mit Dr. Leon Windscheid)

sowieso das Gefühl hast, es gibt einen Rechtsruck in Europa, es gibt eine Demokratiefeindlichkeit, es gibt einen Antisemitismus, der in Deutschland auch ein Niveau hat, wo du dich fragst, um Gottes Willen, wieso reden wir da so wenig über, wieso schämen wir uns dann nicht mehr für, wo ich sagen muss, Kurs gescheitert, mein Eindruck und wie lange er noch braucht, um da dann vielleicht jetzt mal

wirklich zu korrigieren, keine Ahnung, aber dass das nicht funktioniert, denke ich, wird immer klarer.

Bitte empören Sie sich jetzt. Mit Oranger Farbe. Letzte Generationen besprüht Weltzeituhr auf Alexanderplatz. Das meldet die FAZ. Die Weltzeituhr auf dem Berliner Alexanderplatz ist von der Klimaschutzgruppe. Letzte Generation mit Oranger Farbe besprüht worden. Meere Mitglieder der Gruppe versprühten die Farbe am Dienstagmorgen gegen 9 Uhr aus vier Feuerlöschern auf die bekannte Touristenattraktion, die danach fast komplett orange war. Auch die Säule, auf der die Uhr steht, unter Boden, unter der Uhr bekamen viel Farbe ab. Also das sei schon mal angemerkt. Die

FAZ bezeichnet die letzte Generation als Klimaschutzgruppe. Das ist bei der Bild anders. Da sind es entweder Klima, ich glaube Klima-Ire, Klimakriminelle. Terroristen haben Sie nicht gesagt. Soweit geht es nicht. Du hast mal meine Gedanken gelesen als guter Psychologe, denn da habe ich kurz

überlegt, aber das haben Sie nicht geschrieben. Aber Klima-Ire kann auch sein. Und jetzt war es aber eben dann die Weltzeit Uhr und der Slogan, den Sie auf das Transparent geschrieben haben, war, uns läuft die Zeit davon. Da muss man ja der Fernseher sagen, diese Botschaft ist zumindest mal wieder im Connex ganz gut getroffen. Denn beim Brandenburger Tor, das Sie ja unlängst besprüht

hatten, da haben Sie ja gesagt, das Brandenburger Tor steht für eine Wende und wir müssen auch die

Wende, wo alle gesagt haben, jetzt langsam macht das alles gar keinen Sinn mehr. Bei der Weltzeit Uhr ein Werk übrigens des DDR-Formgestalters Eric John, da muss man sagen, okay, uns läuft die Zeit davon. I got it. Immerhin. Das Motiv ist vielleicht das eine. Bevor wir aber darüber reden, was das mit den Leuten macht und was da vielleicht schief läuft, erlaube mir kurz, dass ich dir erzähle,

Micky Isas, diese Woche im Zug mit Greta Thunberg. Ach, wow. Kommt da einfach reinspaziert mit dieser

allseits bekannten Wasserflasche, weil sie natürlich kein Plastik, Wasserflaschen, Wasser trinkt, setzte sich hin, wechselte, glaube ich, fünf, sechs Mal den Platz. Ist sie wie der erste Klasse gefahren, Leo? Nein, ich sehe aus wie ein erster Klasse Reisender. Ich war erste Klasse. Du siehst auch aus. Und ich saß da in der zwei Klasse und sie saß da mit ihrem iPhone. Ich würde mal sagen, elf, das hatte ich auch mal mit Kürte die ganze Zeit Musik und hatte so eine ganz ruhige Ausschauung.

Sie wurde dann ja prompt gestern noch festgenommen in London, meine ich, bei Demonstrierend gegen

die Ölkonzerne. So, was ich sagen will und was ich da nochmal sehr klar für mich gezeigt hat, ist diese junge Frau zu sehen und ich, wir haben sie ja mitbekommen von Tag eins. Sie sind Schulstreich,

glaubte, war sie 16 oder noch jünger. Ja, 16, genau. Das mitzufühlen, da muss ich sagen, das hat

was mit mir gemacht und auch ganz nachhaltig mit mir gemacht. Wir reden in der Psychologie von Rollmodels, von Vorbildern, das gilt für Frauen in Führungsposition, das gilt aber sicherlich auch für so etwas wie Veränderung in der Klimathematik, wo ich das Gefühl habe, dass es solche Menschen

gibt und dass die einem etwas vorleben und zeigen, guck mal, wie man es auch machen könnte, das empfinde ich als etwas total Positives und ich empfand es auch als total wichtig und positiv. Und das ist wieder was Psychologisches, als sie vor der, ich glaube, UN-Vollversammlung mit dem Segelboot ja hingefahren, sagte, I want you to panic. Ihr müsst Panik bekommen. Wo jetzt viele sagen,

was Panik, das ist da völlig, nein, mit Emotionen zu arbeiten und auch mit so einem Gefühl wie Panik oder vielleicht auch starke Angst, das ist ganz zentral, das ist nichts Schlechtes, die Angst, Angst ist angefühlt. Aber wir haben doch schon vorher doch schon Panik in allen möglichen Belangen. Da hatte man natürlich das Gefühl, ja vielen Dank für den Vorschlag, Panik zu kriegen, die haben wir doch sowieso schon aufgrund der anderen Krisen. Ja, aber ich möchte

dazu sagen, dass wenn ich jetzt auch an die letzte Generation denke, die ja doch von Friday's For Future sich normal in vielen Stellen abgrenzt, in beide Richtungen, dieses Verstehen, dass junge Menschen und ja nicht nur junge Menschen, viele Menschen auf diesem Planeten gerade eine Panik spüren und auch eine Machtlosigkeit und nicht mehr wissen, was sie tun sollen. Bis dahin geht mein Verständnis absolut mit zu sagen, wir greifen vielleicht auch zu Maßnahmen, wo viele schlucken.

Das Problem, was ich dann sehe ist und das muss ich sagen beim Brandenburger Tor sehr, aber ich habe auf vielen Berlin gelebt, bei der Uhr auch, das tut so weh, das tut so weh, weil du stehst da und denkst dir erstens, was wird das mit dem Rest machen, die vielleicht sowieso schon so auf der Kippe sind, lehne ich das ab oder gehe ich mit und andererseits, wem hilft das jetzt? Ich habe dann manchmal für mich gedacht und ich hatte dir ja angekündigt, wir müssen heute noch über Penis und SUVs sprechen. Unbedingt, unbedingt. Unbedingt, das wird gleich kommen. Wie wäre es gewesen, wenn man mal sagt, statt solcher, was heißt jetzt Monumente, würde ich mich mal mehr auf

sowas wie SUVs besprayen, konzentrieren oder such dir was aus, vielleicht findet man noch so super Yachten. Ich meine, Yachten wurden schon besprayed, aber dass man mehr auf das geht, wo man sagt, es ist ein, es ist vor allem ein, zwar sind wir es auch in der Menge, aber es ist vor allem ein kleiner Teil, nämlich die Reichen und auch der Reichen in der Welt, der den Rest kaputt macht und da dann zu sagen, ey, wir besprayen Privatjets, wir machen wir besprayen SUVs, wir blockieren Privatjet-Landebahnen. Da habe ich das Gefühl, wir haben das Verständnis deutlich größer und gefühlt für mich auch der Adressant sehr viel klarer. Würde ich auch so sehen?

Ja, also als man natürlich Boutique auf Sylt und Privatjet auf Sylt Orange angesprayed hat, da waren den glaube ich die Sympathien, schlugen den so entgegen wie nie zuvor. Man könnte auf der

anderen Seite natürlich auch sagen, das ist natürlich auch ein Stück weit die typisch deutsche Neidgesellschaft, die dann applaudiert, wenn ein SUV oder eine Villa besprüht wird. Da wird dann auch

ein Stück weit der Leistungsgedanke bestraft, den wir übrigens ganz am Anfang auch schon mal ganz

kurz angerissen hatten. Also da gibt es dann so, da kommt Mario Barslau und sagt in Amerika, klatschen Sie Applaus, wenn du mit den Rolls vorbei fährst in Deutschland, stechen Sie die Reifen kaputt,

ist eine Botschaft, die mitschwingt, aber ich stimme rein performativ natürlich zu, weil es natürlich erwiesenermaßen genau die Vehikel und auch die Betreiber dieser Vehikel sind, die einen pro Kopf CO₂-Ausstoß haben, der natürlich in keinem Verhältnis steht zu den anderen und da Träfe ist, im Verhältnis gesehen definitiv die richtigen und die Botschaft würde auch eher verfangen. Und du siehst mich schon, Grüne, die anderen müssen mich jetzt Grüne lachen hören, denn hast du mir den roten Teppich ausgerollt, um zu fragen, woran könnte es liegen und sind sie es vielleicht gar nicht schuld, sondern liegt es an ihren Genitalien. Eine ganz neue Studie vom University College London und du weißt, ich gehe auf die Bühne und will immer Wissenschaft erzählen,

aber daraus auch was ableiten, das wird in meine Show kommen. 200 englisch-sprechende männliche Partecipanten hat man da gefragt, also Versuchspersonen. Ich gebe zu kleine Stichproben und Methodik, kann man immer was kritisieren, aber erst mal fand ich das sehr interessant. Man wollte wissen, was passiert jetzt, wenn Leute das Gefühl haben einen relativ kleinen Penis zu haben oder einen relativ großen. Jetzt fragst du zurecht mit störenden Falten, wie kann man das machen? Ganz einfach, ich präsentiere dir eine Studie, an der du teilnimmst und sagst, wir werden dir

gleich ein paar Fakten geben und du musst dir diese Fakten merken. Und dann gebe ich dir so Fakten,

wie der Eiffelturm ist 300 Meter hoch, auf der Welt leben 8 Milliarden Menschen, der durchschnittliche

deutsche Penis ist 6 Zentimeter lang und so weiter. Und du wirst jetzt in dem Moment sagen, der durchschnittliche deutsche Penis ausgefahren ist 6 Zentimeter lang, wirst du mit deinen 8 Zentimetern in der Hand denken, was bin ich für ein geiler Stecher. Das wäre die eine Bedingung in der Studie. Aber da ja dann nochmal so wissenschaftlich bewiesen und das macht ja was mit einem. Es ist jetzt offiziell andersrum, war dann die zweite Bedingung, also man wurde zufällig aufgeteilt, wusste natürlich nichts davon. In der anderen Gruppe wurde den Leuten gesagt, der Eiffelturm ist 300 Meter hoch, es gibt 8 Milliarden Menschen auf der Welt und der durchschnittliche Penis ist, ich sage jetzt mal, 25 Zentimeter lang. Dann stehst du damit deinen Zwölfen der Hand und heulst. Und jetzt ist der Punkt, dass man den Leuten im nächsten Schritt, nachdem sie jetzt das Gefühl haben, sie haben entweder einen kleinen Penis, weil ihnen eine riesig große Länge präsentiert wurde, als normal oder eben einen großen Penis, weil es klein, der Mittelwert sein sollte, wurden sie gefragt, wie geil sie den Sportwagen finden. Und da wurden den sechs so Dinger gegangen, so richtige CO₂-Leute und du hast schon darauf, dass sie hinausläuft. Diejenigen, die hier experimentell das Gefühl bekommen hat, mit einem kleinen Penis gestraft zu sein, waren viel geiler auf diese Sportwagen als diejenigen, die das Gefühl hatten, Mensch, bin ich ein toller Stecher mit meinem langen Glied in der Hand. Und ich finde das deswegen interessant, weil wir alle schon von den Gerüchten gehört haben, dass doch SUV-Größe irgendwie mit

Penislänge zusammenhängt, negativ korreliert. Hier haben wir jetzt mal eine Studie, wo es sogar um psychische Gefühle geht, hat mich total abgeholt. Also gibt es diese diese Connection tatsächlich,

also das ist so eine Potenzverlagerung. Nein, nein, nein, nein, nein. Aber es würde sich ja hier raus jetzt ganz schön ableiten. Natürlich wissen wir nichts dazu, die Studie hat das nicht abgefragt, aber erst mal überhaupt für uns alle mitzunehmen. Wenn ich den nächsten Porsche-Fahrer

sehe, da gab es zumindest mal eine Studie, wo es einen Zusammenhang gab zwischen Gefühl und Penislänge. Gefühl ist ja auch wichtig und Interesse an diesem Sportwagen. Da habe ich doch wieder bei Apokalypse und Filtercafé was gelernt fürs Leben. Ja, das ist ja auch wichtig und das sind dann genau die Dinge, wo wir gerade darüber sprechen. Also dann nennst du deine Show, dreisterweise gute Gefühle und dann gehe ich da arg los rein und komme, also ich komme da rein, ja, mit einem stattlichen Penoid und gehe aber dann mit so einer Schrumpelklöte da wieder raus und schmeißt dir da. Du setzt in deinen Porsche 911 und fühlst die Scheiße und willst, du willst dann von der letzten Generation angesprayed werden. Nein, das ist gar nicht der Fall. Bitte sprüht mich an, sprüht mich an. Sonst komme ich nicht mehr klar, verlauter Selbstsatz. Aber dafür zahle ich da mein Geld. Ja, dafür gehst du dann ab Frühjahr 2024 auf Tour und ich lasse mich dann... Entschuldigung, bitte Leon, du merkst, ich werde da emotional. Du darfst du zurecht, denn das Ding heißt nicht um sonst gute Gefühle. Mir geht es tatsächlich um Gefühle und das ist viele Fragen. Aber was heißt das? Psychologie live auf der Bühne und ich komme ja, ich fahre schon in der Kölner Arena, ich war schon im Zirkus Kron, ich komme aber auch noch nach Aachen, nach Kiel, nach Leipzig, Emsland Arena,

mit so Bischölektrik heute. Also wirklich auch große, große Läden, wo dann Tausende sitzen. Ja, nicht wie ich hier, locker bergter, so eine Klitsche, sondern richtig die ganz großen Arenen. Nein, aber ich glaube, ich bin ja nicht prächt, dass ich einfach sage, ich mach das jetzt einfach. Sei froh. Die große Freude für mich ist, dass wir glaube ich in Deutschland immer noch dieses Thema haben zum Psychologen gehen oder überhaupt sich mit der Psyche zu beschäftigen. Das ist ein

Riesentabu und das finde ich eigentlich schade, das würde ich gerne nicht brechen. Ja, eigentlich total komisch, aber gleichzeitig schließt sich der Kreis hier zum Ende, zum Anfang dieses stark sein müssen. Gefühle sind was für Schwächlinge, das höre ich so oft nicht, höre es gerade auch von Männern. Ist das nicht, aber hat sich das nicht gewandelt? Aber das hat glaube ich was... Verbessert sich alles immer noch schlimm. Wir reden ja immer von Teilöffentlichkeiten und dem berühmten Blasen und jetzt bin ich ein Mensch, der viel in den Medien unterwegs ist. In meiner Welt ist natürlich das Thema Psychohigiene, der Besuch eines Psychotherapeuten auch das Thema Depression natürlich sehr weit in der Öffentlichkeit, also in der Teilöffentlichkeit, in meiner Wirklichkeit. Ich bin so groß geworden, dann kommt doch da mal für eine Umfrage vorbei oder vielleicht in Kassau-Rauchsel oder sonst irgendwo. Also ich glaube, dass das tatsächlich ein Blasenthema ist und mir ist halt eben ganz, ganz wichtig, Psychologie live, das ist mein Versprechen an dem Abend und wir waren uns zwar richtig gute Stunde, das heißt, es wird sehr, sehr viel gelacht. Also es ist wirklich auch eine Unterhaltungsshow, aber ich habe eben Hirnscane-Experimente, die neuesten Studien dabei und es geht um Gefühle. Wieso hat Angst auch eine gute Seite, wie funktioniert das mit der Liebe, wie kann man wirklich zufrieden werden, was ist der Unterschied zwischen Zufriedenheit und Glück und am Ende, so wie du sagst, hoffe ich, dass die Leute mit einem guten Gefühl rausgehen, aber vor allem mit dem Verständnis, dass auch die negativen Gefühle wie Angst, Traurigkeit, vielleicht auch Machtlosigkeit, vieles, was uns gerade umtreibt, eigentlich nur eins will,

solange wir psychisch gesund sind, nämlich unser Bestes. Und das funktioniert, also mache ich zumindest daran fest, dass wenn du dann merkst, und das ist eben das Faszinierende für mich, wenn da so viele Leute sind, dass du zwischendurch so eine Stecknadel fallen hören könntest, weil es wird ganz ruhig, wenn du über emotionale Wunden sprichst und was Eltern uns vielleicht auch mit gegeben haben, an Leistungsdruck an, du bist nicht genug Gefühl und dann sitzen auch die Männer da, die vielleicht vorher sagen, ich bin gar kein gefühlsmensch und fühlen doch mit und das ist dann, ja ich kann aus dem Strahl nicht mehr rauskommen, das mache ich total gerne, ich liebe Wissenschaftskommunikation, was die Bühne mit einem Macht muss ich dir nicht sagen, aber so live in einem Raum zusammenzukommen, gerade auch nach dieser Corona-Zeit, finde ich, ist eine einfach unglaublich schöne Erfahrung und deswegen freue ich mich, wenn die Tour jetzt wieder losgeht. Die gute Tat des Tages. Kommt von Drake, The Tatwa, heißt die Seite und sie sagt, Drake gibt es 50.000 Dollar zu ein hartbroken Fan, whose girl left him before the concert. Drake noticed an interesting sign from a fan during a crowd interaction. Intrigued by sign, Drake said, hey I gotta read that sign, I like that sign, that's a good sign to pick tonight. Also übersetzt, Drake hat ein Konzert gespielt, dann hat jemand ein Pub-Shield hochgehalten, hat offensichtlich geschrieben, pass mal auf Drake, ich habe gerade eben meine Freundin, die hat mich verlassen kurz vor dem Konzert und dann hat Drake dem 50.000 Dollar, also ein bester Chico-Mannier, Chico, ich wünsche mir, hat Drake, einfach nah am Volk. Genau, der Fan hat geschrieben, I spent all my savings buying tickets for me and my ex, but honestly never mind, it's really her loss. Also da hat er dann teilweise auch noch so Albumtitel von Drake in diese Botschaft auf dem Pub-Shield eingebaut. Da ist noch am Rande. So jetzt die Frage, ist Drake in erster Linie ein guter Mensch, der dem Fan 50.000 Dollar schenkt oder ist er im Grunde genommen von seiner eigenen Allmachts Fantasie geschüttelt und möchte sich selbst und anderen etwas beweisen, indem er so Sanct Martin Artig damals eben 50.000 Dollar rausgibt? Was will der Mann uns mitteilen? Ich hätte ja noch einen ganz anderen Blick auf die Sache, guck mal, jetzt wird er hier im deutschen Podcast besprochen, hat diese News-Site, die voll von ihm sind, am Ende für 50.000. In der ganzen Botschaft dürfen wir nicht vergessen, dass da ein armer junger Mann seine kompletten Ersparnisse schon ausgeben musste, überhaupt so ein Ticket zu kriegen. Das heißt, wenn ich jetzt Drake's Social Media oder PR-Team wäre, würde ich doch sagen überragend, Junge. Nächstes Mal nimmst du 100.000, weil das können wir werbemäßig gar nicht bezahlen, so eine Headline und so eine Story, dass die überall breitgetreten wird. Also Altruismus wittere ich hier ganz klar nicht. Das ist spitauerlich. Aber jetzt natürlich die Frage, Leon, wenn du dann ab 24 wieder auf Tour bist, gute Gefühle. Jeder Fan, der so ein Schild hochhält, kriegt von mir 50.000, lockert da kein Problem. Du weißt ja, mein Lotto gewinnt damals bei Günther ja auch. Deswegen gehe ich gerne dafür aus. Du bist der Chico des Bildungsbürgertums, Leon, machen uns nichts vor. Schön, dass wir das auch noch geklärt haben. Darf ich das auf die Plakate drucken? Michi Beisenherz als Referenz darunter, fantastisch. Oder ist doch toll, oder? Schön, dass wir das auch noch geklärt haben. Übrigens, bin ich heute knapp am Ruhm vorbeigeschrammt. Ich war nämlich, das zum Schluss, Telefonjoker von Torsten Sträter. Ich bin aber nicht zum Einsatz gekommen in der Kategorie Sport. Da kann

[Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Ist ein Arzt an Bord? (mit Dr. Leon Windscheid)

man mal sehen, wie sehr ich mich im Laufe der Jahre hochgeblöfft habe. Ja, aber wie stressig ist das bitte? Ich war auch schon mehrmals Telefonjoker. Du sitzt zu Hause, hast ja irgendwie so ein drei-Stunden-Fenster, musst die ganze Zeit empfangen haben. Ich saß da, ich habe geschwitzt,

mehr als auf dem Stuhl. Ja, ach, das ist ja witzig. Wie ging es dir? Ich war die ganze Zeit unterwegs. Ich bin immer im Victoria-Lin-Markt spaziert. Ich habe im Fitnessstudio gesessen, habe ein kleines Niggerechen gemacht. Ich war sehr entspannt damit. So viel zum Thema Stressresilienz.

Genau, genau. Oder so viel zum Thema, wie ernst nimmt man das eigentlich, dass da ein armer Berater sitzt, den man helfen möchte? Dir scheint der Torsten Sträter vielleicht auch einfach relativ egal zu sein. Das werde ich mit ihm am Sonntag besprechen, wenn wir live Dortmund auf der Bühne sind. Er und Bundesverdienstkreuzträger Aladin Elfen Mavalani. Du bist eigentlich immer überall ausverkauft. Gibt es noch Tickets für Dortmund? Ich weiß es gar nicht. Vielleicht ein paar Restgarten.

Du weißt ja aber, dass ich dir jemanden auf die Gäste-Liste geschustert habe, der Riesen-Fan ist aus meinem Umfeld. Wo war das nochmal gleich? Für Dortmund, für Dortmund. Ich habe doch mal gesagt, ich werde dich nochmal tun, die wird sich freuen. Wie heißt die nochmal gleich? Dann können wir sie gleich ganz lieb grüßen an dieser Stelle. Alexa, liebe Grüße, ich freue mich, wenn du am Sonntag in Dortmund dabei bist. Erste Reihe, Schilder hochhalten, bitte nicht vom Mann trennen, um 50.000 abzuschlafen. Ich hole mir Tipps ab, weil ich sage immer, Alexa, sage mir und dann gucken wir einfach mal, was passiert. Jeder dieser Witze verbietet sich, die Arme. Entschuldigung bitte. Ich danke dir ganz herzlich. Ich gönne jetzt mal auf die Bühne in München. Viel Spaß. Ich danke dir für die guten Gefühle, die du uns heute hier gegeben hast. In diesen Tagen kann es wirklich nicht genug davon geben und ich glaube, wir haben alle ein bisschen was mitgenommen. Vielen Dank. Es ist immer schön, mit dir zu sprechen und ich freue mich

sehr auf deine Live-Show und freue mich natürlich auch sehr darauf, wenn du demnächst wieder hier

zu Gast bist. Lass es dir gut gehen. Vielen Dank an uns. Liebes an Loffy. Tschüss, Miki. Ich danke dir alles Gute dieser Tage. Tschau, tschau. Danke. Apokalypse und Filtercafé ist eine Studio-Boomens-Produktion mit freundlicher Unterstützung der Florida Entertainment. Redaktion Niki Hassaniya, Produktion Hannah Marahil, Executive Producer Tobias Baukage, Ton und Schnitt Niki Fränking. Neue Episoden gibt es täglich. Überall, wo es Podcasts gibt.

Leute, wollen wir uns eigentlich immer nur morgens treffen? Warum denn nicht mal abends in einer schönen großen Halle mit ganz vielen Leuten und geilen Gästen? Es wird ernst. Apokalypse und Filtercafé live, in Städten wie München, Stuttgart, Frankfurt am Main, Dortmund, Bremen, Berlin, Dresden, Hannover, Köln, immer mit Andreas Loff und mir und fantastischen Gästen wie zum Beispiel Fidi Ötgar oder Ildikophon Kürti, Markus Feltenkirchen, Jasmin Mbarek, Martin Machowetz, Anne Henig, Aziz Schröder, Haio Schumacher, Tommy Schmidt und viele, viele mehr. Apokalypse

und Filtercafé live. Demnächst, auch in Deiner Stadt, im Oktober und November, holt ihr jetzt Tickets

unter kontrapromotion.com.