

Rampe? Reicht! Staffel 1 Folge 7: Behindert durch (arbeits-)Stress

SR: rampe?

tier: reicht!

SR: 20 minuten podcast über..

tier: wie arbeit krank und behindert machen kann

SR: ich bin SchwarzRund und schreib zurzeit an einem buch wo das auch als thema vorkommt bei einer protagonistin

tier: ich bin simo tier und arbeit hat mich krank und behindert gemacht (lacht) aber ich mache auch andere sachen, also keine lohnarbeit mehr, aber ich arbeite ganz viel vor mich hin mit so kunst und bastel sachen

SR: nice! ja, genau also unser thema ist heute stress im berufsleben und wie stress auch halt eben auslöser sein kann von behinderungen, einschränkungen, psychischen erkrankungen und so weiter und so fort. wir werden heute ziemlich viel über unsere eigenen leben sprechen aber natürlich hat das ganze auch eine übergeordnete ebene, vielleicht gehen wir darauf irgendwann nochmal extra ein aber ich möchte trotzdem mit einem kleinen zitat dazu einsteigen um uns alle für's thema aufzuwärmen. und zwar ist das aus dem buch Grenzenlos und Unverschämt von May Ayim und dort schreibt sie: "Rassismus ist oftmals ein direkter, noch häufiger ein subtiler stressfaktor von menschen afrikanischer herkunft. in den alten wie den neuen bundesländern ist diskriminierung und gewalt gegen migrant_innen und Schwarze deutsche inzwischen so alltäglich und offensichtlich geworden dass niemand mehr daran vorbei sehen kann. gewaltsame ausschreitungen sind jedoch nur die spitze des eisbergs. nicht minder gefährlich und tief verankert sind die subtileren formen von missachtung und ausgrenzung."

tier: wow!

SR: ja, und das ist aus dem essay "Weißer Stress und Schwarze Nerven" sie redete aber über diskriminierung, gesellschaftliche ausschlüsse und wie die stress generell darstellen. ja so schon mal als kleinen einstieg. wir wollen ja halt ein bisschen mehr über dich reden simo.

tier: ja, können wir machen.

SR: erzähl uns doch mal was du früher beruflich gelernt hast.

tier: ja das wissen ja nicht so viele leute, aber ich bin tatsächlich gelernter koch_! ich habe schon vor meiner ausbildung / lehre viel in gastro gearbeitet als so kellnernde person und auch in der küche und dann bin ich in eine gastronomie schule gegangen und habe das dann gelernt.

SR: in welchem land war das?

tier: das war in finnland also nicht in deutschland. und dann habe ich mehrere jahre in mehreren verschiedenen ländern als koch_ gearbeitet und dann habe ich mehrere jahre dann halt als in mehreren ländern als koch_ gearbeitet und ja, das hat mich ziemlich umgehauen ich nenne es dann immer dass ich quasi so ein burnout hatte..

SR: bevor wir dahin gehen, nur kurz, weil viele wissen das nicht erzähl wie so ein tag aussieht als koch oder so eine woche?

tier: (lacht)

SR: ja ich glaub wir kennen halt alle nur Chefkoch und denken alle tragen fancy klamotten und kochen eindert- halb stunden am tag und essen dann gute leftovers
tier: nö, ja schön wär's! also manchmal isst mensch schon leckere sachen, aber ich habe auch versucht die meiste zeit nicht vollzeit zu arbeiten und mein nicht-vollzeit-arbeiten waren 50 bis 60 stunden die woche.

SR: OMFG! ok..was ist dann vollzeit arbeiten? die volle zeit? also die ganze zeit?
(lacht)

tier: ja, also ich weiß dass leute dann so 70 bis es ist völlig... (der hund Monkey bellt) ja genau, Monkey, es ist völlig inhuman und das ist... (Monkey regt sich auf und SR versucht ihn zu überreden sich hinzulegen)

tier: ja, das krasse in diesem beruf ist ja auch dass es so zelebriert wird dieses mensch arbeitet unglaublich viel 13, 14 stunden am tag ist, völlig irgendwie am ende oder bzw das wirklich gezeigt dass mensch am ende ist sondern ist voll cool und packt alles! und das hat für mich überhaupt nicht funktioniert obwohl ich teilweise den job auch sehr gerne gemacht habe, das problem ist halt auch das in so einem... ja, abhängig von wo mensch arbeitet, aber so im restaurant kann so was ja auch sehr stressig werden. also ich wurde so richtig getimed von meinen chefs wie schnell ich verschiedene sachen mache und da wo ich am längsten gearbeitet hab, war das auch ein sehr sehr.. war das auch ein erfolgreiches restaurant was sehr sehr gut besucht war und da war halt vor allem am wochenende richtig richtig viel los und alles musste super, super schnell gehen und das war sehr anstrengend. die arbeit ist ja auch nicht nur dass abends wenn betrieb ist dass mensch arbeitet, sondern mensch fängt schon morgens an zu arbeiten um die ganzen vorbereitungen zu machen, also arbeitest du quasi schon einen ganzen tag so sieben, acht stunden um vorzubereiten um dann in die heiße phase zu gehen wo du dann noch mal mehrere stunden unter so einem krassen druck superschnell arbeiten musst uns super- präzise und das ganze ja auch die ganze zeit auf den beinen!

SR: und das putzenkommt auch noch irgendwann, oder?

tier: ja genau, am ende des abends dann wird dann alles aufgeräumt und geputzt und abgewaschen und das gehört alles dazu

SR: und also was ich weiß freund_innen die auch als köche gearbeitet haben - ganz toll vergangenheitsform hier auf jeden fall - ist, dass es ja auch mit dem alkohol und drogenkonsum nicht ganz so..

tier: (lacht) ja, also das ist ja jetzt auch keine keine neuigkeit, leute wissen ja dass ich, oder ich sage das auch immer so wenn ihr nicht wisst dann wisst ihr's jetzt dass ich ein trockener alkoholiker_bin beziehungsweise auch so drogensucht sachen hinter mich gebracht habe und das war halt auch die high phase oder hohe phase. da ohne ohne irgendwie alkohol und gras, was vor allem mein problem war, ging es halt gar nicht! irgendwie musst du ja auch am ende von so einem tag so schnell wie möglich runter kommen um schlafen zu können um dann den nächsten tag zu wuppen.

SR: ja, klar das macht total sinn! erst mal würde man jetzt nicht an gras denken da das nicht pusht, aber das pushen passiert wahrscheinlich durch die tätigkeit schon

tier: ja genau! also ich weiß ja auch dass amfetamine und solche sachen auch sehr verbreitet sind, es ist, also ich kenne keine person die nicht irgend ein drogenproblem entwickelt hätte in diesem job.

SR: wow! okay, also das setting ist quasi du hast diesen, diese ausbildung gemacht in finnland, deine eltern kommen ja aus finnland du bist in deutschland geboren, aber hattest ganz lange die deutsche staatsbürgerschaft nicht.

tier: nee, genau!

SR: dann hast du die ausbildung in finnland gemacht und bis dann in verschiedenen ländern gewesen um in der küche zu arbeiten.

tier: ja, genau.

SR: ok! und du hast da zwölf stunden am tag gearbeitet oder so

tier: ja, genau, wichtig finde ich auch dass ich nicht in deutschland als koch_ gearbeitet habe, weil die bezahlung einfach in deutschland noch viel schlechter ist, also das kommt noch dazu also mensch wird dann auch nicht reich davon. in den ländern,, ich habe halt nur in den nordischen ländern gearbeitet da ist die bezahlung deutlich deutlich besser,, also das war auch, das war auch eine bewusste entscheidung, weil ich ja vorher schon in deutschland in gastro gearbeitet hab vor der ausbildung, und ich wusste ja dass die bezahlung dann noch so viel schlechter ist (lacht), also hatte ich wenigstens das, dann hatte ich wenigstens kohle (lacht). genug kohle aber null zeit um damit irgendwas zu machen außer drogen kaufen.

SR: .. außer drogen kaufen

tier: ja

SR: okay okay okay, ich glaube das war das wichtig dass kurz darzulegen weil nicht alle kennen köch_innen in ihrem leben und..t

tier: ja

SR: ich glaub wir alle haben eine sehr nette vorstellung von dem beruf die wenig bis gar nichts mit der realität zu tun hat.

tier: mhm, stimmt, ja.

SR: ein schreiender Gordon Ramsay ist keine ausnahme erscheinung sondern das resultat von einer küchenkultur, kochkultur.

tier: ja!

SR: ja genau, vielen dank dafür. und wie ging es dann weiter mit diesem stress in deinem leben?

tier: ach so ja, dann irgendwann ging es halt nicht mehr, ich habe ja dann irgendwann aufgehört, dann bin ich nach deutschland gezogen und dann war auch klar: ich kann in diesem job nicht mehr arbeiten, war völlig am ende! hab dann auch von alleine aufgehört zu trinken und drogen zu nehmen aber war halt völlig so mental, körperlich, emotional völlig völlig ausgebrannt und dazu kommt ja auch noch dass ich schon bevor ich in diesem beruf gearbeitet habe, sehr viele körperliche probleme hatte und einschränkungen und krankheiten, ich war ständig krank, auch während dieser phase wo ich in diesem job gearbeitet habe war ich sehr viel krank, das war auch ein problem dann weil "köche dürfen ja nicht krank sein", ich hatte also ganz viele verschiedene sachen..

SR: also mit "köche dürfen ja nicht krank sein" meinst du, du durftest... im büro kannst du halt auch erkältet hingehen, also in der jetzigen corona-zeit hören wir das nicht gerne, aber sein wir mal ehrlich

tier: (lacht) genau, ja

SR: als koch_ war das einfach damals schon ein.. ein no-go!

tier: ja, du darfst halt wenn du erkältet bist oder vor allem wenn du irgendwelche magenprobleme hast und so darfst du auf keinen fall arbeiten gehen, erstens werden dann alle anderen krank und zweitens was wichtiger ist, dass mensch ja mit lebensmitteln arbeitet, was halt ne gute sache ist, aber es wird sehr, sehr ungerne dann von den vorgesetzten gesehen falls jemensch häufiger krank ist. also da kommt dann noch dieser psychische stress dazu, dass du eigentlich.. du musst halt, dein körper muss ständig funktionieren.

SR: bei nem 100 stunden die woche wettlauf, ja klar!(ironie) und dann hattest du ja mehrere schwerere erkrankungen und jetzt bist du bei einer ganz anderen diagnose angekommen.

tier: genau, also ich mit meiner diagnose ME (Myalgische Enzephalomyelitis), ich glaube auch dass ich diese krankheit schon oder behinderung schon viel länger habe und das ist jetzt einfach noch schlimmer geworden ist, also es ist auch so eine sache die es schlimmer wird mit der zeit, oder werden kann. aber ganz viele von diesen sachen haben dazu beigetragen. also ich habe ein super super super schlechtes immunsystem und durch diesen stress konnte sich das immunsystem auch nie erholen und ist halt weiterhin super kaputt und so und das interessante ist, also ist ja nicht nur das körperliche, sondern auch dieses trauma. ich bin ja auch, was teilweise auch sehr scham- behaftet ist weil es sich so absurd und trivial anhört: ich bin einfach durch stress traumatisiert! also wenn ich stress erfahre im leben geht es mir erstens körperlich viel schlechter und zweiten werde ich total getriggert. also ein gutes beispiel ist vor ein paar wochen habe ich dir mit deinem job geholfen, wo SchwarzRund einen text geschrieben hat und ich habe den dann ins englische übersetzt. und das sollte alles sehr schnell gehen, was okay war, also na ja könnte auch besser gemacht werden, aber ich kann bei solchen sachen schnell einspringen und hab das dann schnell gemacht und es war auch gar nicht anstrengend oder so, aber irgendwas hat das bei mir getriggert weil es schnell gehen musste, ich musste zu einer bestimmten zeit aufstehen um das geschafft zu bekommen, und dann ging's mir mehrere tage sehr sehr sehr schlecht, weil einfach dieser arbeitsstress bei mir irgendwie getriggert wurde.

SR: ich glaube das ist wichtig dass du sagst was du damit meinst "es ging dir sehr schlecht", weil das ist für jedem, also jedem geht's nach ein bisschen stress ein bisschen schlecht, mensch liegt auf der couch, muss sich ausruhen, ist ja eine reguläre reaktion of the human body oder of an animal's body or.. erverybody!

tier: ja, genau, und das glaube ich ist eben sehr bezeichnend auch für diese behinderung die ich habe, diese art von was dieser stress auslöst ist erstens halt diese traumatische reaktion: alpträume, kopfschmerzen, einfach.. depressionen, körperlich mach das dass mir sehr schlecht ist, also ich habe ziemliche probleme schon seit mehreren jahren mit so verdauung und wie heißt das.. reizdarm geschichten und so, also ist die verdauung halt total hin, dann habe ich ja chronische schmerzen das wird alles angetickt, ich konnte meine hände auch fast nicht mehr benutzen und so, also und bin einfach so ausgelaugt dass ich eigentlich nur schlafen will, aber der schlaf nicht erholsam ist. deswegen dauert das immer mehrere tage

SR: oder wochen

tier: oder wochen um sich davon zu erholen. und das war jetzt ein job, der hat drei

stunden gedauert!

SR: ja und das zeigt wie arbeitsstress auch so kontinuierlich und immer.. es hat ja quasi nicht nur den einen job kaputt gemacht und du konntest nicht in ,einen anderen job wechseln sondern die erkrankung hat aus arbeit generell und allem was sich wie arbeit anfühlt, egal wie gerne oder ungerne du was machst etwas gemacht was die schübe anstößt.

tier: genau! ja, das hat auch damit zu tun, ich lohn-arbeite ja nicht mehr, schon seit über fünf jahren nicht mehr, bin auch arbeitsunfähig verrentet und so, aber auch wenn ich so sachen mache wie ich organisiere das queer zinefest berlin mit, oder ich arbeite an nem neuen zine oder sowas, das ist halt auch arbeit und das kann das auch anticken das ganze und interessant zu sagen ist wahrscheinlich dass es jetzt fast zehn jahre her ist das ich aufgehört habe als koch_ zu arbeiten, also diese zeit.. also jetzt ist jetzt nicht vor paar jahren, sondern ist wirklich.. nächstes jahr waren es zehn jahre sein.

SR: und bevor jetzt quasi alle kartoffel-linken begeisterten die hände klatschen und sich sich denken: "yes, arbeiten ist eh doof, whoo!"

tier: lacht

SR: ganz so einfach ist die sache nicht! also aus so kulturwissenschaftlicher perspektive ist halt kapitalismus kacke, aber arbeit, also im sinne von "ich tue irgendwas und dadurch gibt es ein ergebnis das ich mir angucken kann oder vorstellen kann und das habe ich dann geschafft und am besten auch noch so dass andere menschen davon was mit kriegen und sagen können danke dass du diese sache getan hast" ist ja was ganz tolles zur identitätsbildung beiträgt und zum selbstwertgefühl!

tier: ja

SR: es ist total schwierig ein selbstwert für sich zu kreieren ohne starken ein-götterglauben. also da ist ein gott, und der findet das total super wenn ich jetzt diese suppe koche oder so. oder nicht sex haben oder doch sex habe oder was auch immer.. also so, also aus so alltäglichen entscheidungen etwas macht was einen unglaublichen moralischen gesamtgesellschaftlichen wert hat und nicht arbeit hab, weil damit zwei systeme die quasi menschen sich geschaffen haben um selbst wert zu generieren wegfallen die ganz schwer zu ersetzen sind. Und das ist was worüber wir beide ganz viel am anfang geredet haben dass du ja auch.. das ist ja nicht nur schön ist dass du nicht mehr arbeiten kannst

tier: nee, genau

SR: aber du sollst das gefälligst schön finden und eigentlich dankbar dafür sein und... (ironie)

tier: (lacht) ja, ich bin ja auch, also ich sag ja auch immer dass ich das politisch und so sehr sehr gut finde und auch dass.. ja, was ich auch immer sage: migration spielt ja auch damit rein. ich habe mich ja vor ein paar jahren "einbürgern lassen" oder das dann geklappt und das hat was das angeht auch geholfen dass ich halt quasi abgesichert bin in diesem land und... es ist halt auch so erkämpft irgendwie. dieses dass ich mich auch ohne produktiv zu sein, als tatsächlich diese behinderte person zu sein die sachen nicht schafft, dass ich mich da trotzdem wertvoll und gut fühle und dazu kommt ja noch dass ich diese "schöne" neben- diagnose habe dass ich halt

selbsthass habe, also ich hasse mich halt ziemlich doll und daran halt auch viel arbeite, aber das alles zusammen ist schon echt manchmal unüberwindbar.

SR: ja. und halt schwer alles auszutricksen, weil es sich alles gegenseitig verbaut

tier: genau, ja!

SR: ja, danke dass du das geteilt hast. das ist auf jeden fall.. das problem ist: wir lernen menschen immer nur in dem moment kennen

tier: ja

SR: und menschen die dich jetzt kennen wissen diese ganzen dinge nicht und darüber werden wir noch in anderen folgen sprechen, oder haben schon drüber gesprochen, je nachdem wie wir die staffel zusammen klamüstern, aber deine diagnose fällt ja auch in diesen hysterie-begriff mit rein

tier: genau

SR: und ja..genau

tier: ja, weil die leute einfach auch nicht glauben dass es diese krankheit geben kann und mensch kann ja nicht so so so so krass behindert sein... (ironie)

SR: ja und das heißt ja auch dass menschen sich gar nicht fragen "wer warst du eigentlich davor?" aber wenn du jetzt hysterisch bist musst du ja schon immer ein bisschen hysterisch gewesen sein

tier: ja genau (lacht)

SR: und ich denke immer so ein bisschen es gibt eine version von dir die ich quasi nie kennengelernt habe.

tier: ja!

SR: also eine person die gesagt hätte "ach komm, Melin@, du arbeitest von zu hause, das klingt doch total bequem" und ich hätte mir gedacht "oh mein gott, halt die fresse" (beide lachen)

SR: oder mir souflés von der arbeit mitgebracht hätte.

tier: hmm, genau, ja.. (beide fallen sich ins wort)

SR: hau rein!

tier: (verhaspelt sich, genervt) ach gott! hast du denn irgendwas von.. ach gott, sorry. puuuuh. magst du denn was zu erzählen zu deinen erfahrungen mit stress oder arbeitsstress, hat das was bei dir im leben verändert?

SR: ja aber bei mir hängt das ganz toll mit migration zusammen im sinne von so einer arbeitsmoral und dass es total schwierig ist darin irgendwie selbst bestimmt was zu entscheiden. also das narrativ kennen glaube ich mittlerweile jeder dass du als migrant*in irgendwie unglaubliche last hast zu leisten weil deine eltern nicht haben konnten, vor allem wenn du halt ein armutsgefälle hast zwischen der migration, ne? und die dominikanische republik war damals ein, das war ja noch vor dem wirtschaftlichen aufschwung als ich geboren bin. damals war die dominikanische republik unfassbar arm. also haiti war damals das ärmste land der welt, wir teilen uns damit eine insel, unser.. klar wegen, die dominikanische republik ist historisch immer scheiße, deswegen hatten wir mehr geld. weil scheiße sein mit geld honoriert wird im kapitalismus. (sarkasmus) aber trotzdem ist halt ein unglaublich armes land und mein papa gehört zur zweit ärmsten schicht in dem land. und das hat halt druck gemacht: ich bin das eine kind was einen weißen elternteil hat, also er hat noch noch zwei andere kinder, er war mit einer Schwarzen frau. ich bin das eine kind was irgendwie

im westen groß wird, die muss halt was erreichen so ne? und das wurde nie so krass ausgesprochen, aber es war halt schon irgendwie da. und dann habe ich diese ausbildung bei airbus angefangen zur flugzeugbauer*in

tier: wow

SR: wieder, wieder allem was ich konnte, ich habe schon in der siebten achten klasse meine erste kurzgeschichte veröffentlicht. ich bin sehr froh dass wir sie nicht finden können, weil (beide lachen) ich glaube nicht dass sie gut war! hab damals schon gedichtbände irgendwie selber am drucker gedruckt und leuten aufgenötigt, aber hab dann halt herausgefunden dass ich auch ansonsten an der schule gut genug war um bei airbus reinzukommen und da hab ich halt gemerkt dieses du kannst schon stretchen wie weit dein beruf weg ist von dem wer du bist, aber du kannst nicht stretchen ob deine psychе das aushält und durch meine halt sehr traumatische kindheit, hatte, ich hatte halt keine foundation, also ich hatte keine basis auf der ich stehen konnte um den stress auszuhalten.

tier: ja

SR: ich hatte zu hause den absoluten horror und hatte dann in der ausbildung den absoluten horror.

tier: mmhm

SR: und dazwischen war keine zeit weil halt flugzeugbauer*in: massiver emotionaler stress! also du hast ja gerade über genauigkeit gesprochen, das ist im flugzeugbau ist, also raumfahrtbau es noch genauer wie wir, aber sonst gibt es nichts auf der welt was genauer ist wie wir in der mechanik, also alles andere arbeitet mit höheren toleranzen, das kann man googlen wenn mensch das interessant findet, sonst nicht (beide lachen), wir arbeiten sehr genau! und dann steht immer dein ausbilder hinter dir. ich sage ja extra ausbilder, weil ich hatte keine einzige ausbilderin, und sagt quasi "wenn du diese schraube jetzt nicht richtig auswählst, dann werden menschen sterben!"

tier: oh, wow (lacht entgeistert)

SR: du bist irgendwie 16 und dein erster richtiger beruf.

tier: das hört sich ja tatsächlich wirklich stressig an (beide lachen)

SR: es ist wirklich furchtbar! es war halt früher eine sehr viel längere ausbildung und wurde dann herunter gebrochen auf irgendwie dreieinhalb jahre und das ist halt die konsequenz. naja wie auch immer: nach nem jahr hab ich das ding dann hingeschmissen weil ich so krass depressiv war dass selbst die chefs gesagt haben "wir finden dich fürchterlich nett, aber du wirst hier nicht glücklich werden."

tier: ja

SR: ich bin dann gegangen. abitur war auch super stressig aber irgendwann habe ich halt gelernt dass für mich arbeit immer beides ist: ich kann mich halt in arbeit unglaublich doll selber finden weil ich mich total gerne selber strukturiere und gerne selber sachen festlege und mich gerne selber dazu bringe sachen zu schaffen, weil das habe ich schon immer gut hingekriegt. ich hatte keinen elternhaushalt der das für mich übernommen hätte, ich weiß nicht mal wie das ist wenn hausaufgaben kontrolliert werden. ich hab erst später erfahren dass erwachsene, dass das a thing ist was menschen tun, heißt ich hab meine ganzen sachen einfach selber geregelt und wenn ich das quasi im beruf darf, bin ich unglaublich glücklich. egal wie gestresst ich bin. aber ich kann quasi die ganze zeit revaluier, re-evaluieren was ich warum wie

gemacht hab und warum ich das definitiv so nie wieder machen würde (lacht) und kann quasi aus meinem stress immer wieder lernen jetzt. und deswegen klappt glaube ich für mich SchwarzRund mittlerweile gut, weil ich da viel arbeit reingesteckt habe dass ich damit zurecht komme. und das ist ja ein weiter weg, ich bin sehr leicht zu stressen, ich bin halt schwerst traumatisiert. deswegen klappt uni halt total schwer.
tier: ja

SR: weil es ein total ent-mächtigender space ist wo ich sehr wenig einfluss hab. genau und das ist halt.. ja, das ist meine erfahrungen mit stress und arbeit! und ansonsten gibt es jetzt immer zuschläge! das habe ich irgendwann von einer großartigen aktivistin, deren namen ich jetzt nicht nennen werde weil es vielleicht nicht so gut gute werbung ist, gelernt: einfach einen stress-zuschlag machen! weiße leute wollen zu rassismus beraten werden? nice! 50 euro mehr! das wurde schlecht strukturiert und ist deswegen unnötig aufwendig? nice! soundsoviel euro mehr! also einfach das in dem moment wo ich stress habe, wenn ich in dem moment weiß "du hast jetzt diesen stress, aber das bringt dir so und so viele euros und davon kannst du dies und das machen? sofortige stressreduktion!" I don't know why, aber es ist okay!
let them pay!

tier: nee, das glaube ich und das ist finde ich auch ne sehr sehr gute intervention so im kleinen.

SR: ja, definitiv!

tier: also dass das mensch sich das selber holt, und ich glaube das ist auch das frustrierende was ich gerade mitbekomme wenn du an der uni bist, dass du da das ja nicht bekommst.

SR: nö!

tier: da bist du dem stress ausgeliefert und das ja..

SR: da gehört stress zum guten ton quasi

tier: o, gott ja! ja ich glaube das wär ja auch ein plädoyer nicht, also auch dieses glorifizieren von lohnarbeit, beziehungsweise glorifizieren von produktivität, damit habe ich immer weniger ein problem, ich habe das problem mit dem glorifizieren, wie gestresst und wie busy menschen sind. und also immer so sagen "ah, ich habe keine zeit, oh ich bin so gestresst, ich bin so.. habe so viel zu tun" dass das als so ein wert irgendwie gesehen wird. ich bin dann eher schnell co-gestresst und dann tut es mir für die leute leid wenn sie sehr gestresst sind, also ich sehe das eher als was, also wirklich nicht erstrebenswertes!

SR: ja. ich habe eine idee wen wir heute empfehlen können, wir haben ja so ein bisschen gestruggled mir ist jemensch eingefallen!

tier: ok?

SR: und zwar: einerseits empfehlen wir natürlich May Ayims buch Grenzenlos und Unverschämt, einfach weil sie ganz viel zum thema stress geforscht hat und ihr es unbedingt lesen solltet. ist im Orlanda verlag erschienen und kostet glaube ich 16 euro 50, mein exemplar hat zu viel gekostet, ich weiß nicht was das sagt weil ich es 2002 gekauft habe. (beide lachen)

SR: vielleicht hat sich preis und verlag verändert!

tier: wer weiss? ja, ok.

SR: aber ich hab noch eine andere empfehlung und zwar: wir mögen ja beide the

great british bake-off sehr gerne, dabei gibt es sogar daran einiges zu hassen und das, aber auch andere dinge in der food industrie kritisiert eine ehemalige teilnehmerin. ihr könnt sie finden unter @ruby.tandoh ,wir packen es aber auch noch mal in die show notes. Ruby Tandoh. und sie hat zwei bücher herausgebracht und diverse großartige artikel zum thema food industrie, diese chefkoch-kultur, aber auch in der generellen food production gesetze und so weiter. und wie das halt eben mit kapitalismus zusammen nicht so nice wird.

tier: sehr interessant!

SR: sehr sehr coole person, sie schreibt auch viel zum thema rassismus und klassismus und essens- störungen und food culture

tier: wow, da bin ich ja gespannt drauf!

SR: das war unsere folge zum thema arbeit und stress, stress und krankheit und wie behinderung die später einen kennzeichen kriegen durch arbeitsstress kommen kann!

tier: ja! und damit wir durch diesen podcast nicht so gestresst werden, könnt ihr uns auf patreon unterstützen

SR: falls euch das nicht stresst finanziell

tier: (lacht) genau!

SR: und die nächste folge gibt es in zwei wochen

tier: das erfährt ihr dann über youtube oder über die sozialen medien

SR: da findet ihr mich als SchwarzRund, also @SchwarzRund überall

tier: und mich findet ihr als @simo_tier , manchmal noch mit nem unterstrich dahinter. (anmerkung: jetzt überall als @simo_tier)

SR: wir sind: verrückt

tier: behindert

SR: krank

tier: gestresst

SR: tiefenentspannt

tier: queer

SR: pan

tier: migriert

SR: Schwarz

tier: und dieser podcast

SR: ist es auch!