Transkript Podcast #BayernGemeinsamStark, Folge 15

50 % der Kinder, die mit psychisch kranken Eltern aufwachsen, bekommen spätestens im Erwachsenenalter wieder das. Insofern Leute, wenn ihr eure Kinder gesund halten wollt, dann arbeitet an euch. Bayern gemeinsam stark. Der Podcast mit Menschen, die uns inspirieren. Und herzlich Willkommen zu Bayern Gemeinsam Stark. Heute wieder mit mir, Lena Prieger Und in diesem Podcast treffen wir Menschen aus Bayern. Menschen, die Bayern ausmachen, die Bayern bewegen und die uns inspirieren. Heute bei mir zu Gast ist die Journalistin, Moderatorin und Autorin Caro Matzko. Herzlich willkommen. Schön, dass ich da sein darf und jetzt den Stempel habe: Sie bewegt Bayern.

Das finde ich gut! Ja, du bewegst Bayern und vieles andere auch noch. Darüber sprechen wir gleich. Vorher will ich dich kurz vorstellen. Carolin Matzko wird 1979 in Ulm in Baden Württemberg geboren. Aufgewachsen ist sie dann aber in Neu-Ulm in Bayern. Die Mama war Steuerberaterin, der Papa Ingenieur und sie hat einen zehn Jahre älteren Bruder. An der LMU in München hat sie Kommunikationswissenschaft, Politik und Soziologie studiert und arbeitet seit mehr als 20 Jahren als Moderatorin, Journalistin und Autorin.

Als Wissenschaftsjournalistin hat sie aus Laboren und Kuhställen berichtet, war viele Jahre als Co-Moderatorin von Hannes Ringlstetter Gastgeberin einer wöchentlichen Talkshow, moderiert außerdem Radiosendungen und Veranstaltungen. Inzwischen sind Caro Matzkos große Themen mentale Gesundheit, Resilienz und Selbstwirksamkeit. Sie hält Vorträge und hat zwei sehr persönliche Bücher geschrieben. Vor ein paar Jahren erschien "Size egal" über ihre durchlebte Magersucht. Ihr neues Buch "Alte Wut" handelt von ihrer Suche nach dem Ursprung der Traumatisierung ihres Vaters und wird heute veröffentlicht.

Caro Matzko ist verheiratet und lebt gemeinsam mit ihrem Mann, ihrer 12-jährigen Tochter und ihrem Hund Biagio am Rand von München. Das klingt so aufgeräumt alles.Ja, oder? Krass, dass mein Leben so aufgeräumt ist. Das war jetzt gerade wirklich, als ob du alles in so ein Ikea Regal stellst. Naja gut, und die Zusatzsachen, die stopfen wir jetzt einfach dazwischen in der nächsten 3/4 Stunde. Fühl ich mich ganz aufgeräumt.

Ist doch schön. Bevor wir tiefer ins Regal einsteigen, stelle ich dir ein paar Fragen und würde dich um eine kurze Antwort bitten. Dieser Podcast heißt ja Bayern Gemeinsam Stark. Was bedeutet Bayern für dich? Brutal viel. Also ich hab mich ja auch in dem Buch sehr auf die Heimatsuche begeben und hatte eigentlich nie so einen krassen Heimatbegriff und hab's jetzt aber gemerkt, nachdem ich das Buch geschrieben habe und jetzt diesen Sommer einen langen Roadtrip durch Schottland gemacht habe,

wie froh und erleichtert ich war, als ich... das hab ich überhaupt nicht erwartet...aber ich hab doch einen großen Bezug zu dieser Landschaft hier. Also vor allen Dingen dann so in Altbayern, muss ich sagen. Neulich habe ich angefangen zu weinen, als ich Berge gesehen habe, als ich Richtung Garmisch gefahren bin morgens und die dann wie so blau auftauchten, da musste ich weinen.

Ich sollte kurz antworten, aber es bedeutet mir sehr viel. Große Liebe. Wo erlebst du Gemeinschaft und welchen Wert hat die für dich? Ich erlebe Gemeinschaft immer wieder mit meiner kleinen Familie tatsächlich. Und auch den Freundinnen, die meine Tochter mit nach Hause bringt. Oder in unserer Patchworkfamilie, wenn wir im größeren Verbund unterwegs sind. Und das ist wirklich, die geben mir den absoluten Halt.

Das ist mir sehr wichtig. Was ist Caro Matzkos Stärke? Was können die Menschen von dir lernen? Oh Gott, bist du deppert? Überleben. Gut. Wunderbar. Caro, du nennst dein Zuhause Lala Land? Habe ich mehrfach gehört und gelesen. Das ist ein gemütliches Häuschen mit Garten mit Hund. Ein bisschen Bullerbü für deine Tochter, aber auch für dich selbst, sagst du. Du holst da so ein bisschen Kindheit nach.

Kannst du mal beschreiben, was ist da so Bullerbü? Und wo sind die großen Gegensätze zu deiner Kindheit? Also was gibt es da, was es bei dir als Kind gar nicht gab? Mein Vater ist sehr nachhaltig und sehr ressourcenschonend, würde man heute sagen. Und da war nicht viel Platz für Quatsch kaufen. Und ich merke, dass ich jetzt, weil ich ein großer Fan von Kreislaufwirtschaft bin und von Nachhaltigkeit, aber dass ich doch sehr viel Quatsch in der Zwischenzeit doch auch gerne gekauft habe.

Auch saisonale Dekorationen, weil ich es mit meiner Tochter liebe, alles abzufeiern, was geht. Und unser Häuschen ist wirklich sehr, sehr bunt und auch so ein bisschen runtergerockt. Und überall ist irgendwas, was man anschauen kann, was irgendwas erzählt über irgendeinen Ort, wo wir gemeinsam waren. Und das macht eigentlich das LaLa Land aus. Und jetzt zum Beispiel, es ist ja ein sehr streitbarer Termin:

Ich bin Protestantin, also der Reformationstag ist für meine Tochter halt Halloween. Und da haben wir jetzt einen Gefallen daran gefunden, wirklich dieses Haus zum Spukhaus umzurüsten. Was irre Blödsinn und amerikanisch ist und wenig mit Bayern zu tun hat. Aber wir haben eine solche Freude dran, dieses ganze Haus jedes Jahr in Spinnweben zu packen und Blubberbrunnen zu bauen. Und ich habe eine riesengroße Hexe gekauft auf einem Besen, die so klappernd den Unterkiefer aushängen kann und dann sagt Lalala.

Und das liebe ich einfach. Quatsch machen. Ja, Platz einfach für Freude, für Unsinn. Für billige Importartikel aus China. Ja, es ist leider so. Und viel Wärme, glaube ich auch. Also du hast mal sehr schön erzählt, ihr habt ein Ritual in der Familie - ich weiß nicht, ob ihr das immer noch habt: Habt ihr heute früh um 6:00 mit Kaffee und Keksen im Bett gelegen?

Ja! Sonst mache ich immer - mein Mann liebt Haferkekse, die ich ihm backe. Mit Zimt und Muskat, Nuss und Ingwerpulver drin. Das sind sehr scharfe Dinger, aber irgendwie liebt er die. Und die backe ich ihm normalerweise immer zum Frühstück. Und heute gab es die aber nicht, weil ich zu faul war. Aber heute gab es Zimtschnecken, die ich bekommen habe von der deutsch schwedischen Handelskammer. Original aus Schweden.

Und die gab es heute zum Kaffee. Aber das ist wirklich unser Ritual. Und wenn ich mit der Dose schon nach oben komme, dann rennt der Hund und macht so kleine Spins und hüpft und tanzt schon. Und dann legt er immer seinen Kopf aufs Bett und macht so Geräusche. Weil er auch ein Keks haben möchte? Kriegt er einen?

Natürlich. Ich weiß, es ist nicht gut, aber.... Das heißt, ihr nehmt euch wirklich als Familie jeden Morgen die Zeit, gemeinsam im Bett Kaffee zu trinken, Kekse zu essen und einfach Familie zu sein. Ja, und noch ein bisschen Bayern 2 - Welt Am Morgen zu hören nebenbei und aufwachen. Aber das ist wirklich schön. Wir haben ja einen sehr bunten Tagesablauf.

Jeder Tag ist ein bisschen anders, weil mein Mann und ich beide freiberuflich sind. Aber das ist zementiert und das tut allen gut, um in den Tag zu starten. So eine Szene wär in deiner Kindheit nicht vorstellbar gewesen, oder? Nee, nee, nee, das kam nicht vor. Die einzige Parallele tatsächlich ist, dass ich meiner Tochter jeden Tag einen Kakao selber anrühre.

Und sie möchte nicht so ein Fertigpulver. Ich mache ihr tatsächlich jeden Tag eine italienische Schokolade mit Puddingpulver drin, so nem Monstertruck-Tasse mit heißem Schokoladenpudding mit Stärke, wo der da, der drin steht, der Löffel drin steht und der schwarz ist vor lauter Kakao, das liebt sie. Und meine Mama hat den Kakao auch immer selber angerührt. Das ist die einzige Parallele.

Aber so was "im Bett isst man nicht" und "eer sein Brot nie im Bette aß, der weiß auch nicht, wie Krümel pieksen" - gibt es ja, ist irgendwie auf meiner Festplatte - und dann noch mit Tier! Bist du wahnsinnig! Ein Hund im Bett und Brösel! Flodderhaufen. Ja, ich wollt natürlich so ein bisschen den Bogen schlagen zu deiner Kindheit, weil die ist der Ursprung und der Grund am Ende für dieses Buch, das du geschrieben hast.

Denn deine Kindheit war stark geprägt von den Vorstellungen, Ansprüchen deines Vaters. Und das war streng, ambitioniert. Preußische Tugenden sind hochgehalten worden. Du solltest Klavierspielen, Latein lernen, besonders gut in der Schule sein. Sagen wir so: Mein Vater war im Außendienst, als ich noch ganz klein war , also da war ich relativ. Meine Mutter war ja auch voll berufstätig, was damals eher ungewöhnlich war.

Das heißt, ich hatte eine Zeit lang wohl auch, als ich ganz klein war, wirklich so eine Nanny, und die hat auf mich aufgepasst. Aber ich habe auch Erinnerung daran, dass ich einfach sehr viel wirklich auch alleine war, also mich sehr viel selbst beschäftigt hab und schauen musste, wo ich bleib. So, und als ich dann in die Schule gekommen bin...also es war einfach immer klar: Uns wurde eine hohe Leistungsbereitschaft irgendwie anerzogen, was auch nicht unbedingt falsch ist, sage ich heute.

Aber es wurde auch ein unglaublicher Perfektionismus mitgeliefert. Ich habe überhaupt nichts gegen Leistungsbereitschaft, bin ich auch voll dabei und ich möchte auch was wuppen und deswegen bin ich heute ja auch selbstständig. Aber ich habe immer gelernt, es reicht nicht, wenn ich eine Eins habe, sondern wichtig war, dass ich die einzige bin, die eine Eins hat. Es wurde immer alles im Vergleich gesehen, wie hat der Rest der Klasse abgeschnitten. Und das war eigentlich der Punkt, dass ich das Gefühl hatte: Egal wie gut ich bin, es reicht immer nicht, ich muss immer noch besser sein.

Und wenn ich die einzige bin mit dieser Eins, dann ist es gut. Und das hat mich unter Druck gesetzt. Plus dass da auch nicht viel Raum für Lala Land und Nonsens war. Auf eine Party gehen. Gerade diese Zeit dann, wo man sich seine Peergroup sucht. Und die Peergroup war vielleicht nicht so das, was man sich so wünscht.

Sondern das waren halt einfach auch wahnsinnig viel bekiffte Landkinder, die auch alle definitiv zu viel gesoffen haben. Aber das war damals in den Neunzigern auch so. Und Disco und feiern und abhängen und so Nirvana hören. Und das hat natürlich überhaupt nicht

gepasst. Und da clashte es total in diesem ersten Moment, wo so Freiheitsbestrebungen bei mir normal waren, da wurde der Deckel drauf gesetzt.

Das darf nicht sein. Da wurden auch Kontakte untersagt, da wurde verboten, dass ich zu der Party gehe und da habe ich mich sehr eingesperrt gefühlt. Ja, du warst auch relativ einsam, oder? Ja, ich war wahnsinnig einsam. Dass auch einfach wenig Freunde zu dir nach Hause kamen und Freundinnen, weil es oft auch unangenehm sein konnte.

Dein Vater konnte glaube ich auch einen relativ unangenehmer Gastgeber sein, wenn ihm irgendwas nicht gepasst hat. Ja, und der Punkt ist so: Zum einen hat mein Vater auch sehr - die Bayern verstehen ja, wie wichtig Dialekt ist - und ich bin ja im schwäbischen Teil groß geworden und mein Vater wollte aber nicht, dass ich Schwäbisch spreche.

Aber in Neu-Ulm sprechen eigentlich alle schwäbisch! Und es wurde halt unterbunden und allein durch dieses Hochdeutsch, was ja immer so ein bisschen was arrogantes hat - wo man bei uns halt sagt ja, die Preußen - es wirkte immer sehr abgehoben. Aber er legte sehr großen Wert auf ein gepflegtes Deutsch. Aber allein dadurch war ich schon Alien.

Ich hab mich da immer super ausgeschlossen gefühlt und mich auch teilweise selber ausgeschlossen. Auch weil ich dann irgendwann aufgegeben habe. Und dadurch, dass ich Magersucht hatte - da brauchst du ja auch unglaublich viel Kraft und du bist ja sehr mit dir, mit deinem Gefängnis und du wirst immer wunderlicher. Weil auf der Party willst du dann nix essen, während die anderen Chips essen.

Und ich war dann auch sehr viel damit beschäftigt, zu lernen und halt Kalorien zu verbrennen. Und das war ein Fulltimejob. Und mit der Zeit wurde ich immer schwächer und hab auch gar keine Kraft mehr gehabt, mich mit anderen Gleichaltrigen auseinanderzusetzen. Weil ich mich geschämt habe, weil ich einfach so seltsam war. Ich hab dann schon auch gemerkt, dass ich seltsam bin. Und hab dann aber gedacht: Na gut, dann bin ich wenigstens eine Sache gescheit, dann bin ich halt einfach gescheit magersüchtig.

Das zieh ich durch, hab ich durchgezogen. Du hast ein Buch geschrieben über deine Magersucht, gehst ganz, ganz ehrlich damit um. Es war ein Stück weit deine Form von Kontrolle. Dein Vater war viel zu Hause, hatte viel Zeit für dich, was auch sein Gutes hatte. Es war ein sehr fürsorglicher Vater, aber eben auch ein sehr kontrollierender.

Und zwischen 13 und 16 hast du eben ganz, ganz hart mit dieser Magersucht gekämpft bis hin zu kurz vorm Tod. Also warst wirklich gefährdet. Und du warst auch mehrfach in Kliniken. Ja, sagen wir so, meine Eltern haben das... Magersucht, das war einfach jetzt nicht so verbreitet, dass man klar sagt: Ah ja, schau. Ich erkenn mittlerweile alle, die Magersucht habe.

Ich erkennt es am Gesichtsausdruck. Ich kenn meine Pappenheimer, das kleine Mauselgesicht. Ich erkenne jeden, der das hat. Damals war das aber noch nicht so verbreitet. Das heißt, meine Eltern hatten da auch überhaupt keine Berührungspunkte. Da gab es überhaupt nicht die Offenheit für psychische Erkrankung, so mit der Offenheit - was mir wichtig ist, dass man auch drüber spricht, dass man die Dinge benennt.

Dass man sich Hilfe holen kann, wenn man das möchte. Und die konnten damit erst mal gar nichts anfangen. Und irgendwann habe ich über unseren Vertrauenslehrer an der Schule überhaupt mal so einen Begriff bekommen und habe gedacht. Ach, so heißt das. Okay. Und dann bin ich zu meinen Eltern gegangen, hab gesagt "Ich hab Magersucht.". Da haben die erstmal gesagt "Ne". Das durfte nicht sein, was ist das überhaupt?

Und dann haben sie es aber schon auch verstanden und haben mir psychologische Hilfe gesucht. Aber ich wurde weitergereicht von Therapeut zu Therapeut, bis es dann so schlimm war, weil ich mich so mit dieser Sucht eingelebt habe. Weil Sucht hat ja auch immer eine ganz

krasse Funktion. Es hat ja einen Grund. Es ist ja nicht nur die Schönheit und Abnehmen, darum geht es ja nicht mehr, sondern es geht um Kontrolle.

Es geht auch um Erfolgserlebnis. Es geht darum, den Eltern auch einfach mal den Stinkefinger zu zeigen, weil das die größtmöglichste Machtdemonstration ist, die man machen kann als Kind. Und es geht natürlich darum, sich selbst zu verletzen. Es ist eine krasse Form der Autoaggression. Und das alles konnte ich, solange ich zu Hause war, auch nicht lassen.

Ja, deswegen ist es immer wichtig, - deswegen sage ich das auch immer so ausführlich - wenn ein Kind erkrankt ist, dann bitte bringt es irgendwo hin. Weil es hat immer in den meisten Fällen was mit der familiären Konstellation zu Hause zu tun. Ich gebe da niemand die Schuld. Aber es ist wichtig, dass das Kind separiert wird aus diesem Umfeld und alles auf Null gesetzt wird.

Quasi weil es in der auslösenden Situation einfach keine Chance gibt. Die Chance, diese Hirnbahnen neu zu bauen, diese Spurrillen, diese emotionalen, wo man immer wieder hineingerät. Und da habe ich eben auch erlebt, wenn ich Vorträge halte in so Wohngruppen mit Essgestörten, meistens ja Mädchen: Die kommen dann immer zu mir und sagen ja, hier in der Wohngruppe hab ich es gut drauf.

Und dann denke ich, ich bin gesund und dann gehe ich übers Wochenende nach Hause und dann ist alles wieder da, das ganze Gedankengut. Das kommt wie Kai aus der Kiste. Und das ist wirklich, weil dieses Umfeld nicht passt. Und der Zahn, den ich vielen Magersüchtigen dann ziehen muss, ist: Vielleicht werden deine Eltern deine Familie nie verstehen, was ihre Beteiligung dran ist. Und die werden vielleicht auch nie verstehen warum.

Oder sie haben keine Lust, sich mit ihren Themen auseinander zu setzen. Und du musst für dich die Entscheidung treffen, ob du dich für dich entscheidest und deine Gesundheit. Oder für ein Leben mit dieser Erkrankung, mit der du dich sicher einleben kannst. Mit Magersucht kann man sich eine ganze Weile einleben, mit Bulimie noch viel länger, mit Binge Eating noch viel länger.

Magersucht ist die Erkrankung, die am häufigsten die Todesfolge von den psychischen Erkrankungen hat. Aber man kann sich mit der Sucht einleben und arrangieren. Ich rate dringend davon ab! Ja, du hast die Todesfolge jetzt gerade schon erwähnt, einfach um mal kurz die Drastik, wie nah du da dran warst, zu beschreiben: Du hast irgendwann nur noch 39 Kilo gewogen.

Bei einer Größe von 1,74 m. Also das können sich die meisten vorstellen, dass du wirklich nicht mehr vorhanden warst eigentlich. Da war auch schon Wasser im Herzen, deswegen wurde ich eben dort eingeliefert, weil dann eben durch die Unterernährung das Herz Wasser einlagert hat. Und dann ist Herzinfarkt-Gefahr. Und das war bei mir der Fall. Und deswegen wurde ich nach der ersten Therapie in München im Klinikum Schwabing, die ich abgebrochen habe damals - aus diversen Gründen, die ich auch nachvollziehen kann -

dann bin ich noch mal ins Josephinum gekommen, nach Augsburg und auf eine Therapiestation und war dann dort über ein halbes Jahr. Jetzt muss man dazu sagen, dass dein Vater als Kind flüchten musste. Darüber werden wir gleich noch intensiver sprechen. Nicht essen, wenn genug Essen vorhanden ist, ist für Menschen, die Fluchterfahrung haben und die gehungert haben, das geht überhaupt nicht ins System. Und ist ja auch ein Stück weit die perfideste und größtmögliche Bestrafung, die du deinem Vater zukommen lassen konntest.

Nicht zu essen, obwohl genug da war. Die Traumatisierung deines Vaters, die hast du deine ganze Kindheit über natürlich mit gespürt. Es war bei euch aber nicht so wie bei vielen anderen Familien, dass nicht darüber gesprochen wurde, sondern dein Vater hat sehr viel

erzählt von seiner schrecklichen Fluchtgeschichte und von den traumatischen Erlebnissen. Er hat das immer wieder präsentiert, sozusagen.

Wie war das für dich? Ja, das war der Punkt, warum ich mich auch so isoliert habe oder auch so isoliert gefühlt habe. Weil ich glaube, dass mein Vater einen Großteil seines Lebens gedanklich in der Vergangenheit ist. Ich weiß gar nicht, wie viel er mit der Gegenwart anfangen kann. Ich weiß auch nicht, ob er so großartig an irgendeine Zukunft glaubt, aber er lebt sehr viel in der Vergangenheit.

Das können wir nachvollziehen als gesunde Menschen, glaube ich. Dass wir, wenn wir nachdenken, über eine Straße entlang gehen und ich denk mir "Ich muss noch das und das machen. Ich habe vergessen, letzte Woche hatte der Blablabla Geburtstag", dann sind wir ja mit uns sehr im Dialog die ganze Zeit und im Kopf immer irgendwo. Mein Vater ist sehr in der Vergangenheit, in dieser wirklich traumatischen Phase.

Und es ist ja so, jeder von uns hat schlimme Erlebnisse. Ein Trauma ist was, wenn du wirklich hilflos bist, einer Situation ausgeliefert und auch Todesangst hast. Wenn du das Gefühl hast, du hast eine Situation nicht mehr unter Kontrolle. Das ist ein Trauma. Dafür gibt es ganz klare Definitionen und er hat eben mit zehn, in dieser ganz sensiblen Kinderphase, so viel Elend miterlebt und hat Todesangst gehabt.

Mehrfach. Und diese Phase durchlebt er immer wieder. Das hat das Hirn irgendwie abgekapselt und er ist immer wieder in diesem Loop gefangen. Und hat um diesen Loop und diese Erfahrung auch dieser Prägephase, bis er das Abitur gemacht hat, bis er 25 war. Das ist ja die Prägephase im Leben. In dieser Phase verharrt er und die arbeitet er immer wieder auf, die Geschehnisse. Immer wieder. Lass ihn am Tisch sitzen und du hast einen lustigen, verspielten Papa und dann legt er wie ein Schalter um und dann erzählt er wieder davon, weil das für ihn so präsent ist.

Und weil ich immer das Gefühl hatte, er erträgt die Normalität gar nicht. Erträgt er nicht, das Friede, Freude, Eierkuchen. Das packt er nicht, weil er weiß, was Menschen Böses tun können. Und dann muss er alle, die so quasi saturiert irgendwie sitzen und es lustig haben, da muss er immer wieder diese Schwere reinbringen, weil die so in ihn bohrt und ihn auch definiert.

Und das macht ihn so aus. Und das ist mir wichtig: Alles, was ich über meinen Vater erzähle, ist keine Abrechnung, sondern ich habe das auch alles im Buch geschrieben, ist alles abgesegnet. Ich führe ihn nicht vor, sondern ich habe diese Geschichte auch aufgeschrieben, weil ich zum einen darauf hinweisen will, wie krass wir als Familie doch zusammenhängen. Selbst wenn uns so viel trennt und wir nicht aktiv es wirklich groß aushalten, an einem Tisch zu sitzen.

Aber wir haben eine starke Verbindung und wir sind immer die Summe unserer Vorgängergeneration und das tragen wir mit wie in einer Blackbox. Und das ist, finde ich, aber auch sehr schön, weil das ja uns irgendwie vereint. Also selbst wenn mein Vater, der ist 91, vielleicht sterben wird, habe ich ihn immer bei mir. Ist er immer in mir drin und damit komme ich auch total gut zurecht.

Das hat mich enorm geprägt. Aber zum anderen möchte ich auch auf die politische Dimension von Trauma hinweisen, weil wir haben so viele Menschen aus Krisengebieten. Und wenn wir von Integration sprechen, ist es mir total wichtig, dass man eigentlich jedem dieser Menschen einen Traumatherapeuten an die Seite geben müsste. Weil das schlummert und die geben das weiter an die Kinder.

Alle Kinder, die jetzt hier sind, deren Papos in der Ukraine kämpfen oder auch die Mamas, alle diese Kinder haben ein Trauma. Die kommen in Schulklassen, sitzen bei uns. Wir müssen die

eigentlich viel mehr betreuen und das aufarbeiten und denen die Hand reichen. Diese Aufarbeitung, du hast dir sehr viel auch professionell helfen lassen, ackerst ganz, ganz hart an dir und deinen Traumata.

In dem Fall hast du selber aber beschlossen, du machst jetzt ein Roadtrip mit deiner Familie, mit deinem Mann, mit deiner Tochter und mit deinem Hund und fährst die Fluchtroute deines Vaters ab. Dein Vater ist Jahrgang 34, damit man sich das vorstellen kann. Als 10-jähriger musste er fliehen vor der Roten Armee, ist bei -20 Grad zu Fuß durch den Schnee gestapft, hat Menschen sterben sehen um sich rum, ist von oben beschossen worden.

Stand selbst an der Wand zum Abschuss, es sind Granaten durch die Gegend geflogen. Also ich glaube, es reicht, wenn du - also für Kinder reicht's, wenn sie was Schlimmes sehen müssen. Aber mein Vater stand ja selber an der Wand und hatte ne Wumme vor der Nase. Er hatte den Tod vor Augen, hat zuschauen müssen, wie sein Vater abgeführt wurde und hat ihn nie wieder gesehen.

Das sind Erfahrungen, das kann man sich nicht vorstellen. Und was man aber sofort nachvollziehen kann ist, dass das jemanden ein Leben lang prägt und dass das natürlich auch die eigenen Kinder prägt und das weitere Leben. Du hast aber für dich beschlossen, dieses Trauma soll mit mir enden. Ich möchte das nicht weitergeben, nicht an meine Tochter weitergeben.

Die war immer auch eine große Motivation für all dein therapeutisches Arbeiten. Ja, weil sie mal gesagt hat, wenn du traurig bist, dann bekomme ich Angst. Und das habe ich mir ziemlich gemerkt. Was echt nicht gut ist für Kinder, ist, wenn sie in die Elternrolle schlüpfen. Und meine Tochter hat extreme Tendenzen zur Parentifizierung, wie der Fachbegriff ist.

Das heißt, wenn ich wie letzte Woche sage "Ich habe irgendwie ganz schön viel, was ich tun muss, dann muss ich da noch da noch hinfahren...", dann packt sie mir Brotzeit, Boxen mit Liebesbriefen drin und ruft mich alle zehn Sekunden an, ob es mir gut geht, kümmert sich süß. Aber es ist nicht ihr Job. Its way to match, also viel zu viel Last auf ihren kleinen dünnen Schultern.

Du schreibst das auch sehr schön in deinem Buch. Kinder sind Seismographen für die feinsten Erschütterungen in den Seelen ihrer Eltern. Und das ist genau das. Ja. Und ür mich ist es immer so schwierig, da die Balance zu finden. Weil natürlich lernen Kinder von uns auch. Sie lernen lachen, sie lernen Humor, sie lernen aber auch, Dinge zu betrauern.

Und sie sollten uns auch weinen sehen und streiten sehen. Aber alles in einem gewissen Rahmen. Und die Dosis macht ja bekanntlich das Gift. Und ich hangel, da ich das nie gelernt habe von meinen Eltern, was die richtige Dosis ist. Weil die einfach da sehr unbefangen alles mit mir geteilt haben und ich viel zu viele Sachen mitbekommen hab, die nicht für mich geeignet waren, frage ich mich immer, was ist die richtige Dosis?

Und ich kann ja jetzt auch nicht immer den Clown machen und sagen "Nee, nee, alles gut". Die riecht das eh, klar, die ist ja nicht bescheuert. Aber was ist die richtige Dosis? Da ringe ich sehr mit mir. Das weiß ich immer noch nicht. Aber alles, was ich als Hausi machen kann für mich, dass sie das nicht übernehmen muss, mache ich.

Du hast sie mitgenommen. Es war wirklich eine Familienreise, die ihr gemacht habt. Ihr vier mit Hund. Und dann ist es aber auch so, dass dein Vater das Ganze begleitet hat. Mehr oder weniger, telefonisch, immer wieder mit dir in Kontakt stand auf dieser ganzen Reise. Ihr seid an seinen Geburtsort gereist, dahin, wo er zehn sehr schöne Lebensjahre als Kind verbracht hat. Von Osttruder.

Das ist so in der Mitte von Masuren, würde ich jetzt sagen, und ist dann Richtung Elbing. Es ist eigentlich ein Katzensprung. Ist ungefähr so wie Augsburg München, so die Entfernung. Aber lauf mal nach Augsburg von München aus. Ihr seid die Fluchtroute praktisch in der entgegengesetzten Richtung abgefahren. Du hast es gerade gesagt: Masuren, das ehemalige Ostpreußen, ist heute Nordpolen.

Jetzt, wenn man dich kennt, weiß, wie du schreibst, weiß, wie du erzählst, muss man sagen: Man muss den Leuten wirklich Angst nehmen vor diesem schweren Thema, weil dieses Buch so unfassbar schön, ehrlich und humorvoll und leicht geschrieben ist, dass man dieses wahnsinnig schwere Thema echt gut verdaut bekommt und unglaublich viel mitnehmen kann. Ich kann es wirklich jedem nur ans Herz legen.

Ich wollte das auch lustig schreiben, weil Humor ja für mich überlebenswichtiges Tool ist - in meinem Werkzeugkasten, um mit Dingen umzugehen. Vor allen Dingen mit mir selber. Ich schaue mir immer wieder zu und lach jeden Tag über mich und meine Idiotie. Und mir war es eben auch wichtig, dass diese Reise lustig ist und dass wir eben auch unser inneres La La Land mitnehmen, egal wo wir hinfahren.

Weil ich nicht will, dass das eine schwere Reise sein sollte, an diesen Ort, der so beladen ist für meine Familie. Meine Tochter sagt immer: Ach cool, Osttruder - da will ich wieder hinfahren, weil da waren die Wasserrutschen so toll und da war es schön und der Steg war gut, das Hotel war gut, es war lustig.

Sie hat es in guter Erinnerung. Und genau das war mein Ziel, dass wir das überschreiben und diesem Ort diese Schwere nehmen. Du hast dein Vater sozusagen immer dabei gehabt, auch telefonisch, ihm berichtet. Diese Dialoge sind unglaublich lustig beschrieben, weil man auch eine Vorstellung davon kriegt, wie ihr miteinander umgeht, wie ihr miteinander sprecht. Und was ich total schön finde ist, dass die Art und Weise, wie du über deinen Vater schreibst und wie du ihn beschreibst und mit ihm umgehst, ist immer sehr, sehr liebevoll. Du bist da auf dem Weg ein Trauma zu ergründen und zu verstehen, wo viel deiner Schwere herkommt, die du in deinem Leben mitbekommen hast.

Und gleichzeitig bist du aber nicht verbittert, was deinen Vater angeht. Nein, ich habe ein extremes Memento Mori Ding laufen. Ich hatte auch eine Zeit lang eine App, die mir fünf Mal am Tag gesagt hat "Don´t forget you are going to die". Weil ich einfach mal schauen wollte, Was das mit mir macht? Und ich habe die Erfahrung gemacht: Ich musste die App abschalten, weil ich Zoom-Konferenzen und Teams-Konferenzen deswegen kaum ertrage. Ich möchte dann immer sofort den Raum verlassen.

Aber mir ist Seelenhygiene sehr wichtig. Mir ist es wichtig, dass wenn ich jetzt rausgehe aus dem Sozialministerium und in der Winzerestraße vom LKW überfahren werden sollte, dass jeder weiß, dass ich immer im Guten von dieser Welt scheide. Und mir ist Versöhnung unglaublich wichtig. Ich möchte eigentlich mit jedem im Guten auseinandergehen und reinen Tisch haben. So unausgegorene Dinger -

manchmal entschwinden einem ja auch Freunde und ghosten ein und gehen einem verloren. Und das verfolgt mich wirklich. Ich mag so was überhaupt nicht. Aber ich habe - bis auf eine Partei - alles fein und deswegen ist es mir auch so wichtig, dass ich keinerlei Bitterkeit habe. Weil was soll ich meinen Eltern vorwerfen? Meine Eltern haben alles getan, in bestem Wissen und Gewissen. Deswegen.

Ich bin überhaupt nicht sauer, dass wahnsinnig viel Mist passiert ist und auch richtig schlimme Dinge. Ja, aber ich möchte mich davon nicht mehr jetzt fernsteuern lassen. Ich habe ein ganz großes Freiheitsbedürfnis und ich möchte, dass ich wirklich fein bin und die Dinge, die ich irgendwie immer früher als Kind seltsam fand, die habe ich jetzt umarmt. Und das gilt sowohl

für mich mit meiner Psychophase und "Das ist die aus der Klapse", wofür ich mich wahnsinnig geschämt hab lange.

Und auch für die Einsamkeit, die ich hatte. Ich umarm das jetzt alles, weil ich andere Menschen, denen es ähnlich geht - und es gibt viele Menschen, die einsam sind. Drum hat ja Bayern ein Bündnis gegen Einsamkeit gegründet, was mir auch deswegen das zu moderieren so wichtig war. Also ich möchte alle umarmen und sagen: Ja, schämt euch bitte nicht dafür.

Jeder von uns ist einsam, jeder von uns hat irgendwie so ein Schatten, den er mit sich herumschleppt. Und mir geht es, seit ich diesen Schatten umarmt hab, wesentlich besser. Ich fühle mich jetzt irgendwie so komplett. So wie der Mond immer eine dunkle Seite hat und man sieht immer nur die Helle und denkt sich Hä?

Aber jeder von uns weiß, da ist die dunkle Seite. Und seit ich meine dunkle Seite immer so wie so ein Käfer auf dem Rücken mit mir rumtragen, fühle ich mich auch wieder rund. Und du trägst sie ja auch nicht nur auf deinem Rücken, sondern gehst ja unglaublich offensiv damit um. Du gehst mit deiner mentalen Gesundheit total offen um und du sprichst über deine Magersucht.

Du sprichst offen darüber, dass du dich medikamentös behandeln lässt gegen deine Depression. Du sprichst auch offen darüber, dass du Botox benutzt hast. Man merkt dir an, dass dich das total bestärkt und befreit. Diese Offenheit, mit vermeintlichen Schwächen umzugehen. Man könnte ja auch denken, man macht sich dadurch verwundbarer. Das ist aber bei dir einfach überhaupt nicht der Fall.

Na ja, jetzt. Ich habe das ja alles versteckt. Ich habe das jahrelang alles versteckt. Das begann ja eigentlich mit meiner Freundin und Bekannten Tanja Marfo. Mit der habe ich auch jahrelang zusammengearbeitet, die ist Maskenbildnerin. Sie ist wahnsinnig dick gewesen und wir haben da aber nie darüber gesprochen. Es war mir auch egal. Wie gesagt, ich mag sie, ist mir völlig wurscht, wie sie aussieht.

Aber dann kam irgendwann raus, als sie durch eine Scheidung ging und sitzen gelassen wurde und es ihr richtig scheiße ging. Das hat sie mit mir geteilt, weil das auch gar nicht anders ging. Da begannen wir ins Gespräch zu kommen und ich habe dann ihren Weg begleitet. Wie sie dann auch mit sich gekämpft hat, dass sie eine Essstörung hat, dass sie Adipositas bekommen hat.

bzw. die Essstörung hat sie bekommen, weil sie Adipositas hat, weil sie immer versucht hat abzunehmen. Und sie hat sich ihr ganzes Leben lang seit der Schulzeit damit beschäftigt, dass sie zu dick ist. Diesen Prozess habe ich begleitet, auch als Journalistin und habe eine Radiofeature über sie gemacht. Und meine Redakteurin meinte dann, es sei stärker, wenn ich noch thematisiere, warum mich das Thema mit der Essstörung so mitnimmt.

Und dann habe ich mich wahnsinnig dagegen gewehrt, weil ich wollte das eigentlich nicht thematisieren. Aber sie hat dann insistiert und hat gesagt, es macht die Geschichte stärker. Und dann habe ich mich zum ersten Mal quasi geoutet und die Resonanz, die ich bekommen hatte, war total positiv. Und dann habe ich gedacht, vielleicht muss ich mich gar nicht dafür schämen, sondern vielleicht helfe ich auch Leuten, indem ich sage: Ja, ich hatte das, jetzt habe ich es nicht mehr.

Man kann gesund werden! Aber ich kann die Gefühle verstehen. Ich kann Leuten erklären, warum ich so war, und kann Leuten Hoffnung machen, dass man wieder gesund wird, wenn man am Ball bleibt. Ich kann Leuten zeigen: Hey, guck mal. Weil manche Leute mögen mich - das ist die Lustige vom Ringelstetter, von der Bar, saufi, saufi, lustig.

Guck mal, ich habe auch mal eine traurige Phase gehabt, aber jetzt bin ich lustig. Menschen lieben Heldenreisen. Ich kann Leuten damit helfen. Und seit ich das umarmt habe, habe ich festgestellt, dass das keine Schwäche ist, wenn man schwach ist manchmal, sondern vielleicht ganz normal. Und Defizite zu Stärken machen, das ist sowieso so ein Wahlspruch von dir oder etwas, wofür du plädierst.

Ja, aber das ist auch zweischneidig. Weil ich möchte mich natürlich nicht darauf ausruhen. Also ich kann jetzt ja nicht traurig auf dem Sofa sitzen und sagen ja, habe ich halt eine Essstörung. Punkt. Sondern ich plädiere ja dafür, dass man mit sich ins Reine kommt und dass man schaut und dass man sich helfen lassen kann.

Weil psychische Erkrankungen sind für das Umfeld auch wahnsinnig anstrengend. Deswegen sollte man schon seine Hausis machen. Zumal 50 % der Kinder, die mit psychisch kranken Eltern aufwachsen, bekommen spätestens im Erwachsenenalter wieder das. Insofern Leute, wenn ihr eure Kinder gesund halten wollt, dann arbeitet an euch! Macht eure Hausi! Jetzt ist es so, Magersucht ist, wie der Name schon sagt, eine Suchterkrankung.

Man sagt, Suchtekrankungen bleiben dir ein Leben lang ein Stück weit. Du hast tatsächlich auch mit 30 noch mal einen Rückfall gehabt. Fühlst du dich geheilt? Bist du geheilt oder hast du Angst, dass es dich noch mal irgendwann erwischen könnte? Ich kenne die Gedanken. Und die kommen immer wieder. Wie so bei Harry Potter, diese komischen Fadengeister, die dann so reinschwirren.

Die kommen mich immer mal wieder besuchen in bestimmten Phasen. Ich weiß jetzt aber genau, wann das passiert, was die Situation ist. Und habe andere Werkzeuge. Dann schicke ich sie weg und sagt "Komm, schleich dich!". Ich erkenne sie früh genug, die Gedanken, weil das ist ein Reflex. Und es ist so jetzt auch gerade -

ich gehe ja mit allem sehr offen um, wie du gesagt hast - ich gehe gerade durch die Menopause und das macht hormonell extrem viel und es nervt mich brutal. Dass man dann mehr wiegt, obwohl man genauso lebt wie vorher. Und dass irgendwie plötzlich der Oberschenkel wie so Putz nach dem Wasserschaden runterrauscht beim Yoga. Ich schaue mir diesen körperlichen Verfall an. Also ich bin eitel, ich fühle mich auch jung und gut und alles.

Aber dieser Körper sagt: Nee, du bist halt mittelalt. Das finde ich nicht so cool. Das ist auch ein Thema, es wird mehr darüber gesprochen inzwischen, aber ich finde es eine sehr schöne Idee für dein nächstes Buch. Ich finde, Menopause ist definitiv ein Thema, was man wirklich noch mehr in die Öffentlichkeit geben könnte. Total!

Und diese Stimmungsschwankungen gehen mir auch voll auf den Zeiger. Ich hasse es, dass ich plötzlich so eine Schwitzfigur bin. Und Rander bis sonstwo habe, wenn ich aus dem Haus gehen und boah, ich bin wirklich grad anstrengend, auch für mein gesamtes Umfeld. Ich bin grumpy, zum Teil. Das finde ich alles nicht so groovy. Aber ich habe total akzeptiert, dass wir Menschen sind wie das Wetter, dass es Schwankungen unterliegt, dass es oftmals eher schattig ist oder wechselhaft.

So, und das gehört halt dazu. Jetzt ist ja die eine Sache, sich in seinem Körper als erwachsener Mensch, erwachsene Frau wohlzufühlen. Das andere ist, dass du eine 12-jährige Tochter hast und dass wir, nachdem wir eine kurze Phase hatten, in der Body Positivity total gefeiert wurde und man so das Gefühl habe,.... Aber das ist ein totaler Humbug gewesen.

Ich weiß, es wurde medial gefeiert, aber meine Tochter hatte genau in dieser Body Positivity Phase eine eher barocke Phase, was mit ihrem Stoffwechsel zu tun hat, weil sie eine Frühgeburt war. Der Körper ist auf Mangel getrimmt und in dem Moment dann hat der Körper einfach sehr gute Möglichkeiten, das Fett zu verteidigen. Das heißt, er schraubt den Grundumsatz runter.

Mein Kind hat Essen für sich entdeckt, nach Jahren, wo sie sehr wenig gegessen hat, hat sie normal gegessen und sie hat zugenommen und war plötzlich oberhalb dieser Kurve. Und im Internet und Social Media wurde Body positivity gepredigt und sonst was. Mein Kind wurde einfach gemobbt an der Schule. Also es stimmt einfach nicht.

Das ist ein Medienphänomen gewesen. In Wahrheit erleben alle Menschen, die mehr Gewicht haben in Deutschland, wirklich dieses Mobbing. Es ist so. Und bei meiner Tochter, wenn ich mich jetzt sehr darum kümmere, dass sie kein Trauma von mir abkriegt: Sie hat schon längst eins geerbt, weil in meiner Tochter steckt eine genetische Disposition zur Magersucht.

So, und das habe ich sehr früh erkannt, weil aus meinem Kind kamen Sätze raus, die ich gesagt habe. Exakt dieselben Sätze. Und die kommen aus einer 10-, 11-jährigen, jetzt 12-jährigen raus und ich stand davor und dachte: Damn, was habe ich dir mit auf deine Festplatte gespielt? Es tut mir wahnsinnig leid, aber wir sind ja keine Opfer jetzt nur dieser genetischen Disposition, sondern es kommt ja auf die Umweltfaktoren an, insofern habe ich das Kind sofort auch in therapeutische Hilfe gesteckt.

Und wir haben über Gesundheit gesprochen. Wir haben nicht über Körperideale gesprochen, haben nicht über Schönheit gesprochen, sondern wir haben über Diabetesrisiko gesprochen und sonst was. Aber sie achtet jetzt so krass drauf, was sie ist und ist so hinterher und dass sie genügend Sport macht. So, und sie ist zwölf. Ja, aber wir haben immer noch eine Fettfeindlichkeit und jetzt eh wieder mehr denn je. Jetzt ist diese Sau durchs Internet-Dorf getrieben worden.

Aber wir haben immer noch ein Riesenproblem. Ja, ich glaube sogar fast wieder mehr, weil diese Phase mit das mal kurz und auch wenn es vielleicht tatsächlich ein sehr gehypetes Phänomen war mit der Body Positivity: Wir sind ja total zurück. Die Zahlen gehen so hoch und ich glaube, jede fünfte Frau in Deutschland hat eine Essstörung.

Das krasse ist, 93 % der Behandelten sind Frauen. Wir haben hier ein Gespräch gehabt mit Sven Hannawald. Das war sehr spannend. Einer der wenigen Männer. Aber natürlich sind Essstörungen im Zusammenhang mit Spitzensport auch noch mal was anderes. Nein, sie sind nicht was anderes, sondern eigentlich passt das total gut, weil ja hinter jeder Essstörung eigentlich eine unglaubliche Leistungsbereitschaft steht, gerade bei Magersucht.

Und insofern ist Magersucht - ich habe mit Sven ja auch mal drüber gesprochen, Magersucht und natürlich dieser Sport, den er sich ausgesucht hab - leicht wie ein Vögelchen im Winter, passt ja zum Skiflieger - aber dann ist es natürlich auch diese Leistungsbereitschaft und diese Kontrolle und das Messen. Und immer die Frage, die uns Menschen umtreibt und jeden Menschen mit Essstörung ganz insbesondere: Was macht mich besonders?

Und damit sind wir bei der Prägung, die ich habe. Es reicht nicht, nur eine Eins zu haben, es muss die einzige sein. Was macht mich besonders? Und Social Media, dieser Vergleich ist toxisch, wenn wir immer wieder Bilder sehen, wo Menschen nur zeigen: Ich bin schön, ich bin reich, ich bin Sängerin, Guck mal meinen Heiratsantrag an!

Der Typ hat für Zehntausende von Euro mir Blumen in den Garten gestellt. Wenn wir uns vergleichen, dann schneiden wir immer kacke ab. Wenn wir eine Stunde scrollen - also bei mir nicht, ich folge nur noch Viechern im Internet - aber wenn wir uns vergleichen, dann schneiden wir immer schlecht ab und dann fühlen wir uns mies. Wenn wir die ganze Zeit, die wir auf Social Media verbringen würden, im Nacktbereich der Therme Erding verbringen würden.

Dann würde es uns sehr viel besser gehen. Das glaube ich auch, weil wir einfach normalen Vergleich bekämen. Ja, ich möchte noch mal auf den Titel des deines Buches zurückkommen

"Alte Wut". Du bist eben ziemlich wütend geworden, als es um Körperbilder ging und darum, dass Menschen mit Übergewicht bei uns gemobbt werden.

Es geht um die Wut deines Vaters, aber eben auch um deine Wut. Grundsätzlich weibliche Wut ist ja so ein Thema, das relativ wenig stattfindet, weil Wut bei Frauen einfach was völlig anderes ist und viel weniger akzeptiert ist als bei Männern. Die Wut bei Frauen, glaube ich, wird nicht goutiert. Wir sind dann ja auch gleich hysterisch.

Weißt du was mich wirklich auf die Palme bringt, da werd ich nämlich wütend: "Hysteria" - das ist ja der Ausdruck für Gebärmutter - und dass man Frauen aufgrund ihrer Körperlichkeit. Die sind nicht wütend, nicht dieses Virile, dieses Männliche, diese Wut, aus der was entstehen kann, wie so ein Gewitter, das so abzieht, - sondern sie sind dann gleich die Furie oder die Hexe oder hysterisch, die "Hysteria", nicht bei Sinnen.

Und das verstehe ich nicht. Umso wichtiger sind Vorbilder, weibliche Vorbilder, ist Sichtbarkeit von Frauen. Das bayerische Sozialministerium hat dazu ein sehr, sehr schönes Projekt: Die Website "Bayerns Frauen - jeder anders stark". Da werden verschiedene Frauen porträtiert - von Wissenschaftlerinnen über Frauen in spannenden Berufen, mit besonderem Engagement. Und die Frauenorte, auch ein wahnsinnig wichtiges Projekt. Ich verehre diese beiden Seiten und diese Projekte wahnsinnig.

Die sind so immens wichtig, gerade auch für die jungen Mädchen, dass die sich verorten können und eben Vorbilder haben und sehen, es gibt Vorkämpferin und es gibt tolle Frauen, die das mittragen. Ich finde es ein ganz großartiges Projekt. Die Frauenorte, das sind 140 Porträts inzwischen von Frauen aus ganz Bayern. Und es geht vom Mittelalter bis heute.

Also da sind von Ausnahmesportlerin Rosi Mittermeier über Sophie Scholl bis hin zu Gabriele Münter und auch ganz, ganz viele Namen, die man einfach noch nicht so kennt, die sehr, sehr schön porträtiert worden sind. Du hast es vorhin schon erwähnt, dass du immer wieder auch fürs Sozialministerium Veranstaltungen moderiert, zum Beispiel zum Thema Bayern gegen Einsamkeit. Da engagierst du dich.

Wir haben vorhin schon ein bisschen drüber gesprochen, welchen Bezug du zum Thema Einsamkeit hast und warum dir das wichtig ist. Dass man sich für Einsamkeit nicht schämen muss, dass das was ist, was jedem passieren kann. Du bist aber auch engagiert in der Stiftung Obdachlosenhilfe. Wie ist der Bezug dazu gekommen? Das Kuratorium wurde neu aufgestellt und dann wurde ich gefragt, ob ich da teilnehmen möchte.

Und da habe ich natürlich "Ja" gesagt. Weil, was mir auch ein großes Anliegen ist, wo wir beim Thema Schwächen zeigen sind: Es ist immer noch ein Riesenproblem, wenn Frauen in einer Abhängigkeit sind und schlechter bezahlt werden, Gender Pay Gap und dann keine Rente haben. Die Altersarmut ist ohnehin ein Problem, aber speziell für Frauen ein ganz, ganz massives Thema.

Ich hatte auch eine Führung bei der Münchner Tafel, wo eben auch gezeigt wurde, dass in angeblich reichen Orten der Landeshauptstadt die Armut viel größer ist, als man denkt, sogar im reichen Lehel. Und dass die Tafel dann dort extra hingeht und dann versucht, zu feinen älteren Damen den Weg zu finden, weil die brauchen eigentlich dieses Brot, das dort angeboten wird.

Sie schämen sich aber für die Armut und möchten es nicht zeigen und leiden dann zum Teil Hunger. Und insofern ist es mir ein riesen Anliegen, mich da irgendwie ehrenamtlich zu engagieren. Auch in der Stiftung Obdachlosenhilfe, weil man eben mit schönen Projekten durch das Stiftungsgeld wirklich Menschen in der Wohnungslosigkeit unter die Arme greifen kann und wieder auch den Weg zurückzufinden in eine Anstellung.

Und ich finde einfach diese Dimension dieses Themas von "Ich habe kein Konto, ich habe keinen Wohnsitz, ich habe keinen Postzugang, ich brauche digitale Anbindung, weil ich uns kann ich mich gar nicht bewerben irgendwo, ch weiß nicht, wie ich an die Hilfsangebote komme." Das und wie viele Kinder und Familien auch in der Obdachlosigkeit sind. Also mir ist das ein totales Anliegen, weil diese Dimension dieses Problems im reichen Bayern ist enorm.

Wir haben eine ganz tolle Folge dieses Podcast mit Helma Sick, die praktisch ihr ganzes Leben lang Frauen finanziell beraten hat, die ganz viel erklären kann zum Thema Frauen in Altersarmut und wie es dazu kommt und was gegen den Gender Pay Gap getan werden müsste und warum es so wichtig ist, in Beziehungen ganz, ganz früh über Geld zu reden.

Und zwar bevor das erste Kind kommt. Yes! Ganz, ganz tolle Folge. Können wir vielleicht einfach noch mal verlinken. Unbedingt! Und wir haben auch über das Zentrum für Umwelt und Kultur gesprochen, wir beide, wo du demnächst auch wieder moderieren wirst. Ministerin Scharf ist Vorsitzende des Vereins der Förderer. Es gibt immer eine Gala im Winter fürs ZUK - fürs Zentrum, Umwelt und Kultur im Kloster.

Das ist wirklich zauberhaft. Ilse Aigner war letztes Jahr auch da, Frau Scharf war da, dieses Jahr auch wieder. Und die kümmern sich einfach, sind auch sozial engagiert. Jugendliche aus ganz Deutschland werden dahingebracht, da machens eine Bergtour. Einfach Jugendliche die wirklich in Schieflagen geraten sind. Dann gehen sie auf den Berg mit denen, zeigen die Schönheit auch der Natur.

Das also die sind sehr engagiert in Sachen Umweltbildung und Jugendförderung und das ist eine super Melange. Beides Themen, die mir sehr am Herzen liegen. Und das Kloster wurde sehr getroffen von einem Hagelschaden durch eine Gewitterzelle und deswegen war letztes Jahr diese Spendengala so immens wichtig, weil die einfach kein Dach überm Kopf hatten. Stichwort Wohnungslosigkeit. Ja, da haben wir Geld gesammelt, machen wir dieses Jahr wieder.

Das machst du, da bist du wirklich sehr, sehr aktiv, was soziales Engagement und auch dann eben deinen Beitrag als Moderatorin auf solchen Veranstaltungen angeht. Ich mach das total gern. Ja, dann habe ich mir eine Managerin gesucht, weil ich gedacht habe, jetzt brauche ich selber auch bald eine Spendengala. Weil ich bin immer überall voll gern dabei, weil es so wichtige Themen sind und weil ich gern mit Leuten was mache, was Schönes.

Wir haben in der nächsten Folge zu Gast Elisabeth Sandmann vom Sandmann Verlag...Ja!...die ja auch ein ganz tolles Buch geschrieben hat. Die hast du gerade auch auf einer Veranstaltung getroffen. Bei der Role Model Veranstaltung, die wir gemacht haben über Frauen Vorbilder - anlässlich des Launches von FrauenOrten. Da war Elisabeth Sandmann auch auf dem Podium, die war so toll.

Sie ist erstens wahnsinnig schön, das kann man ja auch mal sagen. Und dann hat sie so eine Grandezza und ich habe sofort die Hacken zusammengezogen und habe mich wieder ungeduscht gefühlt, weil sie so cool ist. Ja, Elisabeth Sandmann ist toll. Herzliche Grüße. Sehr, sehr gern, ich freue mich auch schon sehr auf Sie. Am Ende, weil wir viel über deinen Vater gesprochen haben, viel über dieses Buch gesprochen haben und auch über das, was deine Kindheit schwer gemacht hat.

Mir ist aufgefallen, du machst ja sehr, sehr viel mit Humor in deinem Leben. Kann es sein, dass du den von deinem Vater geerbt hast? Ziemlich sicher. Und je älter ich werde, umso mehr merke ich, dass ich ihm so krass ähnlich bin. In Wahrheit. Der hat also auch so einen schwarzen Humor und er provoziert auch gerne. Und das habe ich, glaube ich, einfach echt von ihm.

Mein Vater ist eigentlich der totale Punk. Er tut immer so konservativ, aber eigentlich ist er ein krasser Punk. Er hat zum Beispiel auch die Angewohnheit, dass er eine Zeit lang mal kein Bock hatte, seine Schuhe zuzumachen. Und ich habe immer gesagt, mach mal die Schuhe zu. "Na, das ist so heiß und eng." Und neulich beim Gassi gehen, hab dann ...

Oh Gott, ja, Papa!...war ich auch mit offenen Schuhen unterwegs. Also so viel Schwere, die da mitgegeben worden ist, so sehr hast du auch eine ganz, ganz tolle Gabe, was sehr, sehr Schönes mitbekommen von ihm. Ja, ich muss immer lachen über ihn. Er kann wirklich wahnsinnig lustig sein, mit seinem Galgenhumor. "Gute Nacht Deutschland". Caro Matzko, 1000 Dank für dieses wunderbare Gespräch.

Ich könnte ewig weitermachen, aber wir haben keine Zeit mehr. Ja, es war sehr schön. Vielen Dank für die Einladung. "Gute Nacht, Deutschland." Gute Nacht, Bayern. Gute Nacht, Bayern. Genau!

Bayern gemeinsam. Stark. Der Podcast mit Menschen, die uns inspirieren. Eine Produktion des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales.