

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

ANDERS HANDELN

Newsletter Nr. 27 vom 15. Oktober 2023

Selfcare oder Selbstsucht?



Liebe Leserin, lieber Leser,

seit einiger Zeit mehren sich die kritischen Stimmen, die vor einer Überschätzung oder gar vor Risiken von Selfcare-Konzepten warnen. Innere Einkehr und Achtsamkeitsübungen, Yoga und Meditation stehen im Verdacht, das eigene Ego zu mästen und bisweilen Mitmenschen und Weltprobleme ignorierende Selbstoptimierer zu produzieren. Vor allem aber sei es ein Milliardenmarkt, der um das Thema Selbstfürsorge entstanden sei. Zuletzt hat die Wochenzeitschrift »Der Spiegel« die zwiespältige Bilanz von Achtsamkeit und Co. zur Titelgeschichte gemacht (»Völlig losgelöst. Die Risiken von Meditation und Yoga«).

Richtig ist, dass das Bedürfnis nach Entspannung angesichts zahlreicher Krisen und stressigen Alltags enorm ist. Klar ist auch, dass dieses Bedürfnis auf viele Angebote trifft, die mehr oder weniger hilfreich bei dessen Befriedigung sind – von A wie Achtsamkeit oder Alkohol bis Z wie Zen oder Zerstreuung. Dass es nun bei der Befriedigung persönlicher Bedürfnisse nicht unbedingt selbstlos zugeht, ist erst mal naheliegend – es käme auch niemand auf die Idee, vom Feierabendbiertrinker die Weltrettung zu erwarten oder vom Netflixserienjunkie die Antwort auf die Gerechtigkeitsfrage. Genauso wenig sollte man dies von Menschen erhoffen, die ihr Leben mit Achtsamkeitsübungen oder Meditation auszubalancieren versuchen. Menschen gehen ins Yogastudio, um hoffentlich sich selbst etwas Gutes zu tun – und nicht in erster Linie ihren Mitmenschen.

Es ist eben ein großes Missverständnis, vom praktizierten Vierfüßlerstand auf ein (anderes als das inzwischen übliche) Menschenbild und Weltverständnis schließen zu wollen. Und eine Achtsamkeitsapp macht einen auch nicht automatisch empfänglicher für das echte Leben. Das eigentliche Problem mit vielen Selfcare-Konzepten beziehungsweise ihrer Anwenderinnen und Anwender ist denn auch genau diese Unterschiedlosigkeit, mit der Selbstfürsorge verstanden wird: Sie reproduzieren oft die gleichen Annahmen, die gleiche Logik über das Leben, die sie aus dem Alltag kennen – und die sie zu überwinden behaupten. Der Mensch als Manager der eigenen Vita, der eigenen Gesundheit, der eigenen Spiritualität, das Leben als Ressource, das Wissen als Werkzeug zur Verbesserung und Optimierung, und andere Menschen als Serviceanbieter oder als Hindernis auf dem Weg. Und die App, die den Erfolg vermisst – wenn man will, abgezählt in Achtsamkeitsminuten pro Tag oder in Atemzügen pro Minute.

Es geht hier, wie der Soziologe Hartmut Rosa eingängig formuliert hat, um eine »bis in die feinsten Poren unseres psychischen und emotionalen Lebens hinein ungeheuer wirkmächtige Vorstellung«: die Verheißung der Weltreichweitenvergrößerung – und die lautet »Unser Leben wird besser, wenn es uns gelingt, (mehr) Welt in Reichweite zu bringen.« Ressourcen, Natur, das Leben überhaupt. Es sei nicht überraschend, dass das eigene Selbst zum vielleicht wichtigsten Aggressionspunkt im modernen Weltverhältnis geworden sei – und das hat Konsequenzen: »Wollen wir die Grenzen der Verfügbarkeit ausdehnen, müssen wir hier ansetzen, und genau das tun wir – in einer Vielzahl von Selbstoptimierungspraktiken«, schreibt Rosa in seinem Essay »Unverfügbarkeit«.

Echte Selbstfürsorge wäre es natürlich, der Verheißung der Weltreichweitenvergrößerung etwas nüchterner zu begegnen, besonders wenn es um das eigene Leben geht. Denn irgendwann wird das mit dem Vierfüßlerstand eben nicht mehr klappen, und vielleicht reicht es als Achtsamkeitsübung schon, gelegentlich die Nachbarn zu grüßen.

Wie also sieht Selbstfürsorge aus, die ihren Namen wirklich verdient? Wie hilfreich können spirituelle Konzepte dabei sein? Wann wird Selfcare zur selbstsüchtigen Dauerbeschäftigung mit der eigenen Optimierung? Und wie gefährlich ist die

Selbstverleugnung, die oft in den Religionen als Weg empfohlen wurde? Wir wollen uns diesen Fragen in unserem Newsletter nähern – mit persönlichen Impulsen und Buchtipps, Beobachtungen und einem Interview. Und wir möchten Sie einladen, mit uns weiter nachzudenken, wie gute Selbstfürsorge aussehen kann.

SAGEN SIE MAL, SVENJA GRÄFEN ...

»ES GEHT DARUM, DIE EIGENE VERLETZLICHKEIT ZUZULASSEN«

Svenja Gräfen stufte Selfcare lange Zeit als egoistisch ein. In ihrem Buch »Radikale Selbstfürsorge. Jetzt! Eine feministische Perspektive« erzählt sie von einem neuen Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Mit ihr sprach AZ-Volontärin Elisabeth Cziesla.

Svenja Gräfen, was genau verstehen Sie unter Selbstfürsorge? Und wann ist sie radikal?

Svenja Gräfen: Selbstfürsorge bedeutet für mich in erster Linie, freundlich mit mir selbst umzugehen und zu schauen: Wie geht es mir gerade, was sind meine Bedürfnisse, wie kann ich mich am besten unterstützen? Radikal finde ich sie dann, wenn sie auch tatsächlich »umfassend« ist, »von Grund auf« nach Ursachen sucht. Dafür braucht es auch eine ziemlich radikale Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Es geht darum, die eigene Verletzlichkeit zuzulassen, Problemen tatsächlich auf den Grund zu gehen, sich auf sämtlichen Ebenen mit sich selbst auseinanderzusetzen, und nicht nur schnell ein Pflaster draufzukleben, wenn man sich sowieso schon schlecht fühlt.

Unterscheiden Sie zwischen Selfcare und Selbstfürsorge?

Svenja Gräfen: Eigentlich nicht. Der englische Begriff *Self Care* ist allerdings inzwischen sehr besetzt durch die Wellness-Industrie und schreckt vielleicht eher ab, weil wir ihn mit Hashtags und überteuerten Badekugeln verknüpfen. Am ehesten würde ich so unterscheiden: Mit #SelfCare wird ganz im Sinne des Kapitalismus oft versucht, Menschen etwas zu verkaufen, was ihnen Besserung verspricht. Bei radikaler Selbstfürsorge geht es letztlich darum, herauszufinden, wie ich mich am besten um mich selbst kümmern kann, *ohne* dass ich dafür erst Geld ausgeben muss. Ressourcen spielen natürlich trotzdem eine Rolle, vor allem Zeit.

Wo hört gesunde Selbstfürsorge auf und fängt plumper Egoismus an?

Svenja Gräfen: Hier kommt die Ehrlichkeit mir selbst und auch anderen gegenüber ins Spiel. Es ist sinnvoll, hin und wieder zu überprüfen, ob meine Tools und Strategien mir noch helfen, ich also Kraft daraus schöpfe, oder ob das Bedürfnis entsteht, mich noch weiter zurückzuziehen. Austausch mit anderen ist auch wichtig. Selbstfürsorge und Community Care schließen einander nicht aus. Außerdem denke ich, dass eher diejenigen zu Egoismus

neigen, die ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen immer wieder übergehen, sich einen selbstfürsorglichen Umgang oft lange Zeit komplett verwehren und so eigentlich permanent in einem Mangelgefühl stecken.

Wie sieht die feministische Perspektive darauf aus?

Svenja Gräfen: Für Personen, die diskriminiert und marginalisiert werden, ist es immer politisch, innerhalb von Strukturen, in denen das für sie nicht vorgesehen ist, für sich selbst zu sorgen und gut zu sich zu sein. In den 1960er Jahren haben schon Schwarze Aktivist:innen in den USA Self Care als Widerstandspraxis betrachtet. Und: Nur dann, wenn ich mich auch um mich selbst kümmere, kann ich mich langfristig für andere stark machen. Ich finde außerdem, dass es ein feministischer Akt ist, Verantwortung für sich selbst, die eigenen Gefühle, das eigene Handeln zu übernehmen.

FUNDSTÜCK

DUFTKERZEN SIND AUCH KEINE LÖSUNG

Ein humorvolles Video über den Selfcare-Boom, produziert vom SWR. Gefunden auf Youtube.



DER FALL

DAS EIGENE GLÜCK FÜR ANDERE OPFERN?

Es ist eine alte Frage, die sich jedem und jeder stellen kann: Wie viel Selbstfürsorge ist möglich, wenn sie vielleicht nur auf Kosten anderer geschehen kann?

Sie ist nicht mehr glücklich, schon eine Weile nicht. Der Alltag ist keine Freude, es ist vor allem

Aushalten. Aushalten, dass alles so weitergeht, obwohl vieles nicht funktioniert. Ihre Ehe hat keine Zukunft mehr, das wissen sie beide. Aber sie hält durch, schließlich hat sie das Familienleben doch gewollt. Gemeinsam haben sie sich für die Kinder entschieden, die sie jetzt brauchen. Kann sie ihren Sohn und ihre Tochter mit der Trennung belasten? Nein, sie will ihre Kinder nicht mit einer Trennung belasten! Und sie hat ja nichts auszusetzen, schließlich schlägt ihr Mann sie nicht, er trinkt nicht – sie ist nur einfach nicht mehr glücklich. Andererseits: Den Kindern bringt sie schon früh bei, auf sich zu achten und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu äußern. Ist sie sich selbst treu, wenn sie diese Prinzipien nicht bei sich selbst anwendet und einfach stoisch alles erträgt? Es wäre ein Akt der Selbstfürsorge, der Ehe ein Ende zu machen und sich aufrichtig zu trennen. Zumindest lohnt sich ein Ausprobieren, ein Blick darauf, ob das ein für sie selbst besserer Lebensweg ist. Auch wenn sie ganz genau weiß, dass besonders ihre Tochter sehr unter einer Scheidung leiden wird. Sie würde den Grund der Trennung erst in vielen Jahren nachvollziehen können, vielleicht auch nie. Was geht jetzt vor? Darf die eigene Selbstfürsorge auf Kosten von anderen gehen?

Was denken Sie?

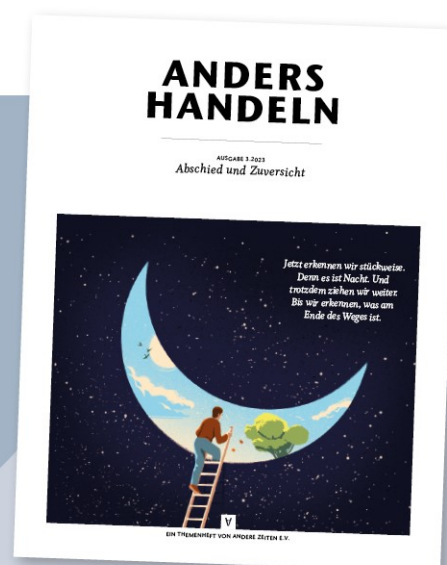
ZUR UMFRAGE

Wenn Sie noch weitere Gedanken zu dieser Frage haben, schreiben Sie uns an newsletter@andershandeln.de.

Die Ergebnisse der Umfrage und eine Auswahl von Leser:innen-Reaktionen werden in unserem nächsten Newsletter veröffentlicht.

**ABSCHIED
IST DIE AUFGABE
UND ZUVERSICHT
DIE ENERGIE. ABER WIE
FINDEN BEIDE ZUSAMMEN?**

**LESEN SIE MEHR DARÜBER IN
UNSEREM NEUEN THEMENHEFT.**



NACHGESCHAUT



ZWISCHEN SELBSTAUFOPFERUNG UND EGOISMUS?

In der Bibel finden sich viele Geschichten von Menschen, die sich für andere oder eine Aufgabe aufreiben. Aber es gibt ein biblisches Buch, das richtungsweisend für gesunde Selbstfürsorge sein kann.

Wer in den biblischen Büchern nach Aspekten der Selbstfürsorge sucht, wird auf die Schnelle nicht so richtig fündig. Eher schlagen einem Geschichten von Menschen entgegen, die sich für andere aufreiben: Mose und die Propheten für das Volk Israel, Jesus und seine Jünger für ihre Nächsten und die Sache Gottes, der Apostel Paulus für die ersten christlichen Gemeinden. Bei näherem Hinsehen fällt der alttestamentliche König David ins Auge, ein Mann mit einer ambivalenten Persönlichkeit, der einerseits für das gefeiert wird, was er für das Volk Israel getan hat, aber andererseits egoistisch für seine persönlichen Ziele kämpft. Als Beispiel für gesunde Selbstfürsorge taugt der Herrscher jedenfalls nicht. Neutestamentlich könnte die Geschichte der Schwestern Maria und Martha eine Spur sein – die eine, die sich ein Bein ausreißt, um Jesus eine gute Gastgeberin zu sein, die andere, die sich zu seinen Füßen niederlässt und ihm einfach zuhört. Doch Martha auf die Rolle derjenigen zu reduzieren, die sich für andere aufopfert und zu wenig für sich selbst sorgt, und Maria auf die Rolle der perfekten Selbstfürsorgerin, die das tut, was sich für sie gerade gut und richtig anfühlt, wird der Komplexität der Geschichte sicher nicht gerecht.

Es gibt aber ein herausragendes biblisches Buch, durch das sich die Selbstfürsorge wie ein roter Faden zieht und das in dieser Hinsicht absolut richtungsweisend ist: der Psalter. Denn was tun die Psalmbeterinnen und -beter? Sie bringen ihre Gefühle zum Ausdruck, indem sie all ihre Sorgen, Ängste und Nöte, ihre Freude, Hoffnungen und Sehnsüchte in Worte fassen und vor Gott legen. Das ändert wahrscheinlich nicht unmittelbar ihre Situation, denn Gebete werden nicht immer erhört. Aber es hilft, sich zu vergewissern, dass da etwas Größeres ist, mit dem sie sich verbunden und von dem sie sich gehalten fühlen können. Und es tut gut und erleichtert die Seele, wenn wir das, was uns tief in unserem Innern bewegt, mitteilen und irgendwo außerhalb unserer Selbst platzieren können. So sind die Gebete der Psalmist:innen ein Sorgen für sich selbst auf eine gesunde und wohltuende Weise. Das Schöne ist: Wir können es ihnen nachtun – und dabei müssen wir die Worte noch nicht einmal neu erfinden. *Ulrike Berg*

PRO UND CONTRA

ACHTEN WIR ZU VIEL AUF UNSERE BEFINDLICHKEIT?

Ist es gut, dass immer mehr Menschen gelernt haben, auf sich und ihr Wohlbefinden achtzugeben? Oder starren wir inzwischen zu oft darauf, wie es uns persönlich geht?



PRO Keine Staatsangelegenheit daraus machen

Iris Macke, AZ-Chefredakteurin: Neulich las ich in einem Artikel von einem Spiel: Der Autor besuchte verschiedene Partys und stoppte die Zeit, bis ihm im Smalltalk die erste Frage gestellt wurde. Sein Rekord: 55 Minuten. Ein symptomatisches Beispiel für die Zeit, in der wir leben: Viele Menschen haben ein deutlich größeres Interesse an sich selbst als an ihrem Gegenüber. Sorge für dich und rede drüber! Und während früher die Statussymbole »mein Haus, mein Boot, mein Auto« hießen, sind es heute »Me-Time, Selfcare, meine Ressourcen«. Wehe, du kümmerst dich nicht genug um dich selbst!

In der Vorbereitung auf diesen Text habe ich recherchiert, was Selfcare bedeutet und dabei praktische Tipps gefunden: nach dem Duschen eincremen – mach ich! Regelmäßig an der frischen Luft bewegen – mach ich! Schreib deine Gedanken auf – ich führe seit Jahren Tagebuch! Bin ich also der klassische Selfcare-Typ? Bitte nicht. Denn natürlich achte ich auf mich. Aber ich mache keine Staatsangelegenheit daraus. Im Gegenteil – von manchen Situationen weiß ich schon vorher, dass ihre Wohlfühlskala für mich nicht bei 100 Prozent liegen wird. Und das ist auch okay so.

Wer helikoptermäßig das eigene Wohlbefinden fokussiert, verliert den Blick für das Außen. Ein Beispiel: Ich mache einen Strandspaziergang, gehe barfuß an der Wasserkante entlang und genieße die nicht zu heiße Sonne. Was denke ich? a) Das tut mir aber gut, so ein Strandspaziergang! oder b) Wow, ist das Meer schön! Ich wähle b) – und während ich staunend die Augen offenhalte und die Schönheit der Schöpfung in mein Herz fließen lasse, geht's mir automatisch richtig gut. Ganz ohne offizielle Einbuchung aufs Selfcare-Konto.



CONTRA Das Geschenk des eigenen Lebens würdigen

Sabine Henning, AZ-Redakteurin: »Pass auf dich auf«, sagen wir zu Menschen, die etwa auf eine Reise gehen oder etwas Anstrengendes vor sich haben. »Take care« ruft man sich im angelsächsischen Raum bei diesen Gelegenheiten zu. Das Wort »care« hat sich bei uns verbreitet, wenn wir von Sorgearbeit, Fürsorge, Pflege sprechen. Angesagt ist es auch im Kompositum »selfcare«, der Selbstfürsorge. Die Coachingindustrie verdient Millionen damit, Menschen beizubringen, mehr auf eigene Bedürfnisse zu achten, liebevoll mit sich selbst zu sprechen und nach außen Grenzen zu setzen. In Kitas lernen Kinder mit Singspielen, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen – und auch unangenehme wie Wut oder Angst zu akzeptieren. Endlich! »Hart wie Kruppstahl« zu sein oder mit preußischem Pflichtbewusstsein eigene Impulse zu unterdrücken, haben Menschen zu Opfern von Gewalt oder zu Tätern gemacht. Zu Vätern, die am Ende ihres Lebens bereuen, nicht genug Zeit mit den Kindern gehabt zu haben. Zu Frauen, die an ihren Wünschen vorbeilebten. Selbstfürsorge bedeutet für mich, auf mich gut aufzupassen, das Geschenk meines Lebens zu würdigen – und das heißt nicht selten, aus meiner Komfortzone herauszugehen, mutig zu meinen Gefühlen zu stehen und zu äußern, wenn mir etwas nicht passt oder ich etwas seltsam finde. Kurz: Selbstfürsorge bedeutet, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Sie ist eine Form, mündig zu handeln. Ich behaupte kühn: Wer gut für sich sorgt, spart auch dem Sozialstaat und dem Gesundheitssystem viel Geld. Mit Befindlichkeiten hat das wenig zu tun.

BUCHTIPPS

VON VORAUSSETZUNGEN UND HINDERNISSEN



**Alle_Zeit. Eine Frage von Macht und Freiheit
von Teresa Bücker, Ullstein, Berlin 2022.**

Selbst schuld, wer keine Zeit für Selbstfürsorge hat? Nein, so einfach ist es nicht, schreibt Teresa Bücker in ihrer Analyse. Nicht alle Menschen haben gleich viel Zeit zu ihrer freien Verfügung. Zeitnot sei kein individuelles Problem, sondern eine politische Machtfrage, meint die Autorin. Und sie hält fest: »Wirksame Instrumente gegen Zeitnot sind weder früheres Aufstehen noch mehr Selfcare oder Genügsamkeit, sondern umfassende politische und gesellschaftliche Veränderungen, die Zeitnot nicht

kosmetisch behandeln, sondern sie an ihrer Wurzel packen. Dafür ist es notwendig, ein Recht auf genügend souverän gestaltbare Freizeit als politisches Anliegen zu identifizieren.« Teresa Bücker stellt das gängige gesellschaftliche Verständnis von Geschäftigkeit und Getriebenheit als Ausdruck einer interessanten und wertvollen Persönlichkeit infrage und – wie auch häufig in ihren anderen Texten und Vorträgen – die immense Bedeutung, die in Deutschland der Vollzeitwerbstätigkeit zugeschrieben wird. »Ein gutes Leben für alle kann nur gelingen, wenn wir verstehen, wie drängend Zeitgerechtigkeit ist, und endlich die Debatte darüber beginnen, wie wir Zeit neu und gerecht verteilen. Zeit ist kein Luxus, sondern durch und durch politisch.« Denn Demokratie könne nur dann wirklich inklusiv sein, wenn alle Menschen Zeit haben, sich auch politisch einzubringen und ihre Stimme zu Gehör bringen. Das Buch »Alle_Zeit« ist für diverse Sachbuchpreise nominiert. *Kirsten Westhuis*



Brain Blues. Warum unser Kopf uns mit Ängsten und Depressionen schützen will – und wie es gelingt, sie zu überwinden
 von *Anders Hansen, Goldmann Taschenbuch, München 2023.*

»Warum geht es vielen von uns so schlecht, obwohl es uns doch ziemlich gut geht?« Das ist die Ausgangsfrage des neuen Buches des schwedischen Psychiaters Anders Hansen. Denn obwohl wir alt werden wie nie, im Überfluss leben und medizinisch vergleichsweise gut versorgt sind, scheint unser Wohlbefinden leicht angreifbar. Hansen geht der Frage aus biologischer Sicht nach. Wie funktioniert das Gehirn und warum kann dieses Tausendsassa-Organ so viel, uns aber nicht verlässlich vor emotionalen Abgründen schützen? Hansen zeigt, warum es nicht in der menschlichen Natur liegt, immer glücklich zu sein – und dass es gesund ist, hin und wieder in Moll gestimmt durchs Leben zu gehen. Es liefert jede Menge guter Argumente für Bewegung und Faulsein und dafür, allen Glücks-Versprechen teurer Coaches zu misstrauen und sich unrealistischen Vergleichen zu entziehen. »Brain Blues« gibt keine originellen Antworten. Es ist jedoch ein wertvolles Handbuch, das Lesende immer wieder auf den Boden der Tatsachen (so wie sie uns heute bekannt sind) zurückbringt – und der Wohlfühl-Industrie ein Schnippchen schlägt. *Sabine Henning*

UND DANN ...



Liebe Leserin, lieber Leser, wenn Sie Ihre Gedanken zum Newsletter-Thema mit uns und anderen Leser:innen teilen möchten, schreiben Sie uns an newsletter@andershandeln.de.

Im Zusammenhang mit unserem Thema Selbstfürsorge steht auch eine **Veranstaltung** der Evangelischen Akademie der Nordkirche in Kooperation mit der Gemeindeakademie Blankenese und *Andere Zeiten*: ein Abend unter Überschrift »**Zum Wesentlichen kommen**«. Wie gelingt es, in unserer komplizierten und krisengeschüttelten Welt das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren oder erneut in den Blick zu bekommen? Im Gespräch mit dem Dramaturgen und Schriftsteller John von Düffel und dem Theologieprofessor Peter Zimmerling wird ausgelotet, was unterschiedliche Formen der Spiritualität zur Besinnung und Lebensorientierung beitragen können. Nähere Informationen und Anmeldeöglichkeiten finden Sie [hier](#).

Als **Reaktion auf unseren September-Newsletter »Halt! Wir finden dich! Nur wo?«** haben uns Zuschriften erreicht, von denen wir hier einen Brief auszugsweise veröffentlichen.

Unsere Leserin Sylvia Kusel schreibt zum Thema »Halt finden«:

Hanns Dieter Hüsch hat von sich einmal gesagt, er hätte ein unsichtbares Band unter sich, das ihn trägt. Das hat mich damals sehr angesprochen. Und ich hab den Gedanken danach immer wieder auch in anderen Texten gefunden, die ich lese. Mir selber ging und geht es so, daß ich wohl dieses Band unter mir auch schon immer gespürt hab, ohne es so zu benennen, oder auch ohne es zu wissen. Heute, mit 74 Jahren, weiß ich, dass ich einfach ab und zu springen muss. Und zwar ins Ungewisse. Was konkret passiert denn, wenn mir der Boden unter den Füßen weggezogen wird? Frag ich mich dann,

wer denn wohl diese Macht hat? Bzw. wem ich sie gebe? Und was ist dann wirklich? Ich kann nicht stehen, also fall ich auf den Boden? Sitze ich dann? Mit dem Rücken an der Wand? Warum nicht? So kann mir doch noch am wenigsten passieren. Und ich hab dann ja noch Zeit genug, mich neu zu orientieren, wo ich denn jetzt gelandet bin. Spür mich vielleicht wieder ganz anders, z. B. meinen Allerwertesten... Hab eine andere Perspektive – so von unten her eher. Warum eigentlich nicht? Weil es mir ausgedreht wird? Weil die öffentliche Meinung ganz woanders hingeht?

So ein Sprung ins Ungewisse ist immer mit viel Angst verbunden. Wenn es das nicht wär, wäre es nicht Neues, sondern nur das Alte in neuer Aufmachung. Ist ja vielleicht auch nicht falsch, aber eben nicht dasselbe.

Bei unserer **Umfrage im September-Newsletter** (»Würden Sie einen Gentest machen, um Wissen über Ihre – wahrscheinliche – Zukunft zu erhalten?«) gab es folgendes Ergebnis:

13,9 Prozent der Teilnehmenden meinen: »Natürlich! Je mehr ich weiß, desto besser kann ich planen.«

23,5 Prozent finden: »Ja, denn Unwissenheit ist noch schwerer auszuhalten als Wissen.«

13 Prozent sagen: »Es wäre besser, wenn es solche Tests gar nicht gäbe. Dann müsste man sich auch nicht zwischen Wissen oder Nichtwissen entscheiden.«

24,8 Prozent: »Nein. Ich kann mein Leben besser genießen, wenn ich noch nicht weiß, was die Zukunft bringt.«

8,4 Prozent: »Nein. Ein schlechtes Ergebnis würde mir den Boden unter den Füßen wegziehen und mich lähmen.«

16,4 Prozent: »Weiß nicht.«

(Teilnehmerzahl: 238)

Sie können diesen Newsletter [hier](#) weiterempfehlen.

Die nächste Ausgabe erscheint am Sonntag, 19. November 2023.

Kennen Sie schon unseren anderen, wöchentlich erscheinenden Newsletter »die andere zeit«?

Sie können ihn [hier](#) abonnieren.

Andere Zeiten e.V.
Fischers Allee 18
22763 Hamburg
Deutschland

040 / 47 11 27 57

newsletter@andershandeln.de

Redaktion: Ulrike Berg, Elisabeth Cziesla, Linda Giering, Sabine Henning, Iris Macke (verantwortlich), Axel Reimann, Kirsten Westhuis

Gestaltung: Jennifer van Rooyen
Illustration/Karikatur: Nadine Prange
Kopf-Illustrationen: Sarah Matuszewski

[Datenschutzerklärung](#)

[Newsletter abonnieren](#)

[Newsletter weiterempfehlen](#)

[Newsletter abbestellen](#)

Wenn Sie diese E-Mail (an: seifert@anderezeiten.de) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.