

Meinung

Ukraine-Konflikt Schritt zur Deeskalation

MICHAEL MAIER

Die Gespräche zwischen den USA und Russland auf Außenministerbene sind ein wichtiger Schritt, um im Konflikt um die Ukraine zu einer Deeskalation zu gelangen. Zwar gab es zumindest offiziell keine konkreten Beschlüsse. Doch erweckten Moskau und Washington den Eindruck, dass sie es ernst meinen. Besondere Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang der Tatsache zu, dass der russische Außenminister Sergej Lawrow auch mit seinem ukrainischen Amtskollegen Dmytro Kuleba zusammentraf. Die Ukraine hat seit einigen Tagen klar gemacht, dass sie wirklich mit Russland reden will. Das gegenseitige Misstrauen ist allerdings groß: Beide Seiten wittern bei jeder Aktion der jeweils andere Seite Hintergedanken. Gesprächsangebote werden nicht ernst genommen, sondern als Täuschungsmanöver gesehen.

Die Präsenz russischer Truppen ist für die Ukraine eine Bedrohung. Die Präsenz amerikanischer und britischer Einheiten auf dem Territorium der souveränen Ukraine sind für Moskau eine klare Ansage in Richtung Zuspitzung. Die Europäer sind als Vermittler ausgeschieden, mit dem Abgang von Angela Merkel geht der letzte deutsche Außenpolitik-Prof in den Ruhestand. Stattdessen treibt sich die berüchtigte Victoria Nuland wieder in der Ukraine herum – sie hatte bei den Maidan-Ereignissen eine unrühmliche Rolle gespielt, unter anderem mit ihrem Ausspruch „Fuck the EU!“. Nun, da die EU wirklich in ihrer eigenen Nachbarschaft marginalisiert ist, liegt es an Russen und Amerikanern, einer rationalen und auf Ausgleich bedachten Politik den Weg zu bahnen. Die Vorstellung, dass in Europa wieder die Waffen sprechen, müsste alle Beteiligten zur Vernunft bringen.

MPK-Beschlüsse

Das Ende der Geduld

JULIA HAAK

Der Handlungsdruck war groß. Das konnte man schon an der Terminsetzung ablesen. Denn eigentlich hatten sich Bund und Länder ja darauf geeinigt, erst am 9. Dezember über weitere Maßnahmen in der Corona-Pandemie zu beraten. Aber dann: die Wucht der vierten Welle, die Situation in vielen Kliniken, die Kommunikationsschwierigkeiten mit dem Infektionsschutzgesetz. Also dann schnell, hopplahopp Beratungen am Dienstag, Beschlüsse am Donnerstag.

Es sind nun deutliche Verschärfungen der Corona-Regeln herausgekommen und auch ein paar bundeseinheitliche Vorschriften. Das ist notwendig angesichts der Lage. Das Letzte, was wir jetzt noch gebrauchen können, sind Debatten darüber, was gerade wo gilt.

Die Vorschriften für den Einzelhandel, die Kultur und den Freizeitbereich waren überfällig. Nicht nur angesichts der steigenden Corona-Infektionszahlen, auch weil man doch so viel weiß: dass Ungeimpfte ansteckender sind, dass sich in Innenräumen die Viren munter übertragen. Auch bei Großveranstaltungen wunderte man sich lange schon. Wer vernünftig war, ging schon länger nicht mehr in voll besetzte Stadien. Aber wer ist schon noch vernünftig nach einhalb Jahren Pandemie?

Manche sind allerdings immer noch oder vielleicht auch chronisch derart uneinsichtig, dass sie sich nicht mal impfen lassen. Und da hört die Geduld bei den meisten Bundesbürgern jetzt eben auf. Es werden sich nun trotzdem auch alle anderen wieder einschränken müssen. Keine Silvesterknaller sind da noch ein relativ geringer Verlust. Es gibt deutlich Schmerzlicheres. Ein Weihnachtsfest ohne Familie zum Beispiel. Und da zitiert man sich nun durch die nächsten Wochen und hoffen, dass es reicht. Damit wir nicht demnächst wieder alle im Lockdown sitzen.



Zweimal 16 Jahre?

BERLINER ZEITUNG/THOMAS PLASSMANN

Ich fühlte mich sehr abgeholt von einem Bericht in der Wochenzeitung Die Zeit vor ein paar Jahren. Es gehe ihr total auf den Zeiger, schrieb die Autorin, dass sie als Eulentyp sich ständig dafür rechtfertigen müsse, morgens müde zu sein. Vor allem Lerchenkollegen hätten noch nicht verstanden, dass Menschen unterschiedlich ticken.

Während der frühe Vogel morgens frisch ans Tageswerk schreite, dann aber ab einem Zeitpunkt, der für Eulen noch nicht mal mittags ist, schon wieder nachlasse mit seiner Aktivität und am – für Eulenverhältnisse – frühen Nachmittag wieder nach Hause will, fängt der Tag für echte Spätaufsteher gerade erst richtig an. Und was passiert? Die Lerchen merken nicht einmal, dass die Eulenmenschen unter uns am Abend noch wahre Wunderwerke vollbringen, manche bis tief in die Nacht – weil die frühen Vögel dann längst schlafen und nichts mehr mitbekommen. Und sie die Eulen am nächsten Morgen wieder mit ihrem frühen Gezwitschere nerven, von dem sie meinen, es sei längst an der Zeit, und ohne sie würde eh nichts laufen.

Genau so ist es, dachte ich mir als Eulensch, der gerade an einer Nachtkritik schrieb, von 20 Uhr abends bis 2 Uhr morgens, bevor ich um 8.30 Uhr wieder in der Redaktion sein musste. Weil ich am liebsten und besten nachts arbeite, habe ich damals fast rund um die Uhr gearbeitet. Ich war jung und konnte es aushalten. Aber gab es jemals Lob für diesen Doppel-Einsatz? Selten. Denn die managenden Lerchen hielten meinen Nachteinsatz als Eule für ganz normal – den Tageseinsatz gab es frei Haus dazu.

Natürlich hält man so etwas nicht sein Leben lang durch, und auch Schichtarbeiter werden krank, wenn sie dauerhaft gegen ihren Biorhythmus arbeiten. Aber dieses Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, das Bewusstsein für die unterschiedliche Chrono-

Forschung

Schlaflos in Berlin



RUTH SCHNEEBERGER

biologie des Menschen zu schärfen. Inzwischen ist die Forschung weiter und hat mindestens zwei zusätzliche Schlafstypen identifiziert: Mittagsschläfer und solche, die nur nachmittags richtig wach sind. Letztere schlafen insgesamt am meisten. Am längsten wach sind – aufgepasst – die Eulen: Sie sind den ganzen Tag fit, von 10 bis 22 Uhr. Nur am Morgen überhaupt nicht. Weil eben nachts viel länger wach. Leider orientiert sich unser gesamtes öffentliches Leben immer noch am preußisch geprägten Morgenmenschen – abgesehen von den Berliner Clubs. Weshalb ich gerne ich Berlin lebe. Wenn nicht gerade Pandemie ist.

Zwar kann sich im Laufe des Lebens der Schlafstyp verschieben und die meisten sind Mischwesen. Dennoch gibt es viele ausge-

prägte Eulen und Lerchen, und leben diese gar zusammen, kann es zu ausgeprägten Missverhältnissen kommen. Ich erinnere mich an einen Freund, der nicht nach 17 Uhr zu Abend essen konnte. Unsere Beziehung hat nicht lange gehalten.

Und wenn doch beide mal gleichzeitig schlafen, kann es weitere Probleme geben mit dem Schlaf: das Schnarchen. Im Laufe des Lebens sind es eher Männer, die nachts laut tröten, doch mit dem Alter gesellen sich immer mehr schnarchende Frauen hinzu. Woran das liegt und warum es helfen kann, sich nachts einen Rucksack anzuziehen, davon handelt ein Text im Rahmen unserer neuen Serie „Schlaflos in Berlin“, die mit einem Interview zum Zusammenhang zwischen Psyche und Schlaf startet. Meine Kolleginnen Miray Caliskan und Elena Matera und mein Kollege Christian Schwager sind für Sie ausgeschwärmt, um das Reich der Träume und der Schlaflosigkeit zu erkunden.

Weil nicht nur – aber auch – durch Corona Stress unser Schlaf immer schlechter wird und dadurch viele körperliche wie psychische Probleme auftreten, suchen immer mehr Menschen nach Hilfe bei Schlafproblemen. Andere haben sie und wissen es gar nicht: Von Schlafapnoe sind laut Studie rund 26 Millionen Deutsche betroffen, 20 Millionen davon unbewusst. Ihnen stockt nachts der Atem, was zu erheblichen Gesundheitsproblemen führen kann. Wie genau das herausgefunden wird und was Abhilfe schafft, davon erzählt eine Reportage aus einem Schlaflabor.

Es gibt in unserer Serie Tipps zu natürlichen Einschlafhilfen, es geht um das Schnarchen, um das Problem mit der Schichtarbeit und um Chronobiologie. Und auch darum, wie man den Schlaf hinauszögern und trotzdem leistungsfähig bleiben kann – wenn man denn will. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und neue Erkenntnisse beim Lesen und vor allem: einen geruhsamen Schlaf!

Kolumne

Darf man sich selbst loben?

ULRICH SEIDLER

zu durchschauen. Dabei entsteht ein fluktuierendes Abhängigkeitsverhältnis, dessen Machtgefüge durchaus gegenläufig zur dauerhaften Organisationsstruktur des Workflows konstruiert sein, es aber dennoch stützen kann. Etwa wenn ein Redakteur das Werk eines Teamleiters gegenliest – und es mehr oder weniger unabhängig von dem, was dieses Werk wirklich kann, ganz toll findet. Darf man ihm glauben? Und umgekehrt? Steht das Urteil des Vorgesetzten über das, was der Weisungsempfänger ihm vorlegt, nicht genauso unter Verdacht?

So oder so: Wo Macht waltet, waltet auch Machtmissbrauch. Ein Lob steht nur in Ausnahmefällen für sich allein und darf als sol-

ches genossen werden, besonders wenn es mit einer Prise Neid abgeschmeckt ist. Meistens aber, und das gilt auch für den familiären Alltag und gar die archaische, bedingungslose Eltern-Kind-Bindung, steckt eine Absicht dahinter. Es gibt pädagogische Liebe, kompetitive Liebe, vergiftete Liebe, kastrorende Liebe, antreibende Liebe, fehlergerichtete Liebe, die sich zum Beispiel auf eine Selbstverständlichkeit stützen und dabei die eigentliche Mühe des Werkes ausblenden. Ach, wie weh ein „Fein gemacht!“ tun kann.

Bevor man gar kein Lob erhält, nimmt man doch die eine oder andere versteckte Absicht in Kauf. Sagt freundlich und möglichst überzeugend Danke und treibt, indem man Gegenleistungen erwartend seinerseits mit Lob um sich wirft, die Inflation der Lobwährung in die Höhe. Es wäre stattdessen nötig, sich früh zu stählen und mit der trainierten Fähigkeit der Selbstbeurteilung vom Lob durch andere so unabhängig wie möglich zu machen. Denn zum Glück ist auch der Tadel selten rein und sachbezogen. Wer so heldenhaft und professionell ist, sich das Lob vom Leib zu halten, darf erst recht den Tadel abschütteln und auf die Absichten, die dahinterstecken mögen, spekulieren. All diese Spekulationen erübrigen sich beim Selbstlob, denn alle Intentionen (Trost, Motivation, Selbsterhöhung) liegen offen und alle Begründungen müssen vor dem eigenen Bewusstsein gerechtfertigt werden. Andererseits könnte man es auch mal still genießen.

Zitat

„Lionel Messi hätte diesen Preis eigentlich zurückgeben müssen. Er hat ihn doch gar nicht nötig, nachdem er ihn sechsmal zu Recht bekommen hat.“

Stefan Effenberg, ehemaliger Fußball-Nationalspieler, in seiner Kolumne für T-Online zur umstrittenen Verleihung des Ballon d'Or

Auslese

Anerkennung und Dank

Zum Ende der Kanzlerschaft Angela Merkels zieht die spanische Zeitung *El País* eine gemischte Bilanz. So sei Merkel einerseits bereits „in das Fegefeuer eingetreten, das oft diejenigen bestraft, die lange am Ruder standen.“ Einige der Ziele der kommenden Regierung seien als Kritik an der Vorgängerin zu verstehen, etwa wenn die Ampel auf eine institutionellere Vision der EU setze – „statt der Merkelschen Methode einer zwischenstaatlichen Union, die von den nationalen Regierungen und Frankreich und Deutschland geführt wird.“

Zugleich betont das in Madrid erscheinende Blatt aber auch, dass es nicht sicher sei, ob der künftige Kanzler Olaf Scholz, „so hoch fliegen wird wie Merkel. Hätte sie den Wandel, der in diesen 16 Jahren in Deutschland stattgefunden hat, schon 2005 propagiert, wäre sie nie Kanzlerin geworden.“ Viele ihrer Ziele – beim Atomausstieg etwa oder in der Einwanderungspolitik – seien eher als grün oder sozialdemokratisch zu verorten. Entgegen dem internationalen Trend unter konservativen Politikern habe Merkel ihre Partei zudem stärker in die Mitte statt nach rechts geführt.

Für die *Frankfurter Allgemeine Zeitung* wiederum erwarb sich Merkel in ihrer Amtszeit ihren insgesamt guten Ruf „nicht als Visionärin, sondern als Krisenmanagerin.“ Das Blatt sieht dabei die Flüchtlingskrise als „Höhe- und Wendepunkt von Merkels spektakulärer Laufbahn.“ Zwar sei sie dank Trump in Amerika später noch zur letzten Hoffnung des liberalen Westens aufgestiegen. „In Europa, in Deutschland, in der Partei aber verlor sie zusehends an Einfluss“, konstatiert die FAZ, für die bei aller berechtigten Kritik Merkel jedoch „Anerkennung und Dank“ gebühren. (pha.)

Berliner Zeitung

PFLECHTBLATT DER BÖRSE BERLIN
Herausgeber: Dr. Michael Maier
Redaktionsleiter: Tobias Miller (VfSP)
Textchefin: Bettina Cosack
Reporter: Bettina Cosack, Tobias Miller
Dossier: Anja Reich
Resorts
Politik & Gesellschaft: Christine Dankbar
Welt & Nationen: Dr. Michael Maier
Wirtschaft & Verantwortung: Katharina Brienne
Kultur: Harry Nutt
Lernen & Arbeiten: Eva Corino
Gesundheit & Leben: Ruth Schneeburger
Sport & Leidenschaft: Christian Kattner (komm.)
Chef Fotoredaktion: Paulus Ponitzak
Die für das jeweilige Ressort an erster Stelle Genannten sind verantwortliche Redakteure im Sinne des Berliner Pressegesetzes.
Chef Print: Ingo Preißer
E-Mail: leser-bz@berlinerverlag.com
Redaktion: BV Berliner Tageszeitungen GmbH
Geschäftsführung: Dr. Mirko Schiefelbein, Jan Schmidt
Alte Jakobstr. 105, 10969 Berlin
Verlag: Berliner Verlag GmbH
Geschäftsführung: Dr. Mirko Schiefelbein, Christoph Stiller
Postadresse 11509 Berlin, Besucher: Alte Jakobstr. 105, 10969 Berlin
Telefon: +49 30 23 27-9; Fax +49 30 23 27-55 33
Anzeigen: BVZ Anzeigenzeitungen GmbH, Geschäftsführung:
Dr. Mirko Schiefelbein, Edzard Maske
Postfach 11 05 06, 10835 Berlin;
Anzeigenannahme: +49 30 23 27-50; Fax: +49 30 23 27-66 97
E-Mail: kundenservice@berlinerverlag.com
Traueranzeigen: E-Mail: traueranzeigen@berlinerverlag.com
Es gilt Anzeigenpreisliste gültig seit 1.1.2021.
Druck: BV Berliner Zeitungsdruck GmbH,
Geschäftsführung: Steffen Helmschrott, Christoph Stiller
Am Wasserwerk 11, 10365 Berlin,
Internet: www.berliner-zeitungsdruck.de
Leserservice Abo: +49 30 23 27 77, E-Mail: leserservice@berlinerverlag.com
Die Print-Ausgabe und das E-Paper der Berliner Zeitung erscheint werktäglich Mo-Fr sowie als Wochenendausgabe samstags im Berliner Verlag.
Mit dem Digital-Abo der Berliner Zeitung erhalten Sie jederzeit Zugang zu allen Artikeln auf berliner-zeitung.de.
Alle Angebote und die dazugehörigen Preise finden Sie auf unserer Internetseite aboshop.berliner-zeitung.de
Im Falle höherer Gewalt und bei Arbeitskampf (Streik/Aussperrung) besteht kein Bellerungs- und Entschädigungsanspruch.
Erfüllung und Gerichtsstand Berlin-Kreuzberg.