

Meinung

Ukraine-Konflikt Schritt zur Deeskalation

MICHAEL MAIER

Die Gespräche zwischen den USA und Russland auf Außenministerebene 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-Profi in den Ruhestand. Stattdessen treibt sich die berüchtigte Victoria Nuland wieder in der Ukraine herum – sie hatte bei den Maidan-Ereignissen eine unruhige 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 ange-sichts 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 eineinhalb 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 Silvesterkranne sind da noch ein relativ geringer Verlust. Es gibt deutlich Schmerzlicheres. Ein Weihnachtsfest ohne Familie zum Beispiel. Und da zittern wir uns nun durch die nächsten Wochen und hoffen, dass es reicht. Damit wir nicht demnächst wieder alle im Lockdown sitzen.



BERLINER ZEITUNG/TOMAS PLASSMANN

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 Verteilung 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 zwi-schenstaatlichen 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 ihrem 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 die 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, die für aller berechtigten Kritik Merkel jedoch „Anerkennung und Dank“ gebühren. (pha.)

Forschung

Schlaflos in Berlin



RUTH SCHNEEBERGER

biologie des Menschen zu schärfen. Inzwischen ist die Forschung weiter und hat mindestens zwei zusätzliche Schlaftypen 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 Schlaftyp 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 Schlauf: 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 Schlauf 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 Schlauf 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 Schlauf hinauszögern und trotzdem leistungsfähig bleiben kann – wenn man denn will. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und neue Erkenntnisse beim Lesen und vor allem: einen geruhigen Schlaf!

Kolumnen

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 vorgelegt, 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 Lobe, kompetitive Lobe, vergiftete Lobe, kastrierende Lobe, antreibende Lobe, fehlgerichtete Lobe, die sich zum Beispiel auf eine Selbstverständlichkeit stürzen 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 Selbsteurteilung 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.

Berliner Zeitung

PFlichtblatt der Börse Berlin

Herausgeber: Dr. Michael Maier

Redaktionelle: Tobias Miller

Textchef: Bettina Cosack

Reporter: Bettina Cosack, Tobias Miller

Dossier: Anja Reich

Ressorts

Politik & Gesellschaft: Christine Dankbar

Welt & Nationen: Dr. Michael Maier

Wirtschaft & Verantwortung: Katharina Breinne

Kultur: Harry Nutz

Lernen & Arbeit: Eva Conio

Gesundheit & Leben: Ruth Schneberger

Sport & Leidenschaft: Christian Kather (kom.)

Chef Fotoredaktion: Paulus Ponizak

Die für das jeweilige Ressort an erster Stelle Genannten sind

verantwortliche Redakteure im Sinne des Berliner Pressegesetzes.

Chef Print: Ingo Preißler

Art Direktor Print: Heike Fischer

Chefin Open Source: Wiebke Hollersen (kom.)

Leserbriefe Redaktion: +49 30 63 33 11-457

E-Mail: leser-blz@berlinerzeitung.com

Redaktion: BV Berliner Tageszeitungen GmbH

Geschäftsleitung: Dr. Mirko Schiebelbein, Jan Schmidt

Alte Jakobstr. 105, 10969 Berlin

Verlag: Berliner Verlag GmbH

Geschäftsleitung: Dr. Mirko Schiebelbein, 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 Anzeigenagenturen GmbH, Geschäftsführung:

Dr. Mirko Schiebelbein, Edzard Maske

Postfach 11 05 66, 10835 Berlin;

Anzeigenannahme: +49 30 23 27-50; Fax: +49 30 23 27-66 97

E-Mail: kundenservice@berlinerzeitung.com

Traueranzeigen: E-Mail: traueranzeige@berlinerzeitung.com

Es gilt Anzeigenpreisliste gültig seit 1.1.2021.

Druck: BV Berliner Zeitungsdruck GmbH

Geschäftsführung: Steffen Helmrich, Christoph Stiller

Am Wasenwerk 11, 10365 Berlin,

Internet: www.berlinerzeitungsdruck.de

Leserservice Abo: +49 30 23 27 77, E-Mail: leserservice@berlinerzeitung.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 berlinerzeitung.de.

Alle Angebote und die dazugehörigen Preise finden Sie auf unserer

Internetseite aboshop.berlinerzeitung.de

Im Falle höherer Gewalt wie bei Arbeitskampf (Streik/Ausspannung) besteht

kein Belieferungs- und Entschädigungsanspruch.

Erfüllung und Gerichtsstand Berlin-Kreuzberg.