

## Sophia Mellitzer: Ein Podcast für jede Lebenslage

Heute ist nicht mein Tag. Ich trete müde in die Pedale meines Drahtesels. Am S-Bahnsteig krame ich Smartphone und Kopfhörer aus dem Rucksack. Jetzt brauche ich erstmal eine ordentliche Portion Motivation! Zielsicher klicke ich mich durch Spotify zu einer meiner Lieblings-Podcasterinnen: Michelle Obama. Sie spricht über Berufstätigkeit, Muttersein, Politik, Freundschaft und Mentoring. Die Landschaft zieht an mir vorbei, um mich herum Reisende, Berufstätige, Schulkinder. „We all have a light“ – das nehme ich ihr sofort ab und fühle mich durch ihre kraftvollen Worte und ihren klugen Humor schon viel beschwingter. Im Büro angekommen schnappe ich in der Küche ein paar Wortfetzen auf: „Frankreich, Polizeigewalt, Proteste“. Au Backe, habe ich da etwas nicht mitbekommen? Das muss ich mir auf der Rückfahrt gleich mal anhören. Was jetzt? – diese Frage stellt sich der Nachrichtenpodcast und erklärt mir in wenigen Minuten das Wichtigste zur aktuellen Lage. Gleichzeitig plopt eine Nachricht auf meinem Handy auf. Meine Freundin berichtet von Selbstzweifeln. Puh, das kenne ich. Für solche Probleme gibt's nur eines: Die Lösung, den Psychologiepodcast. Alle Folgen habe ich schon durchgehört und kenne mich theoretisch bestens aus mit Prokrastination, Perfektionismus und Parentifizierung. Schnell teile ich die Folge zum Selbstwert mit ihr. Überhaupt liebe ich es, alle möglichen Stichwörter in Spotify einzugeben: „Wackelzahnpubertät“, „Gewaltfreie Kommunikation“, „Mental Load“ und „Rassismuskritik“, oder auch „Italienisch auf Reisen“ und „Vogelstimmen erkennen“. Zugegeben kommt dabei nicht immer das heraus, was ich mir erhoffe. Es ist auch einiges an Esoterik, Geschwurbel und Selbstvermarktung dabei. Mitunter Skurriles. Gebe ich „Mauersegler“ ein, bekomme ich den Podcast GUT ZU VÖGELN angezeigt. Einschalten lohnt sich, wer begeisterten Hobby-Ornitholog\*innen beim Plaudern über Federvieh zuhören möchte. Das ist für mich 1-A-Unterhaltung und ich verpasse keine Folge. Dafür zeige ich meinen Dank mittels 5-Sterne-Bewertungen oder einer E-Mail an das Redaktionsteam. Denn gute Podcasts machen mein Leben reicher. Besonders schätze ich persönliche Geschichten, die mir unter die Haut gehen. Ungeschminkte Wahrheiten bei Eltern ohne Filter, Coaching-Sitzungen bei den Alltagsfeministinnen, gruselige Verbrechen oder auch den Anruf deines Lebens bei Telephobia. Podcasts erweitern meinen Horizont, kitzeln an meinen Emotionen und lassen mich nachts einschlafen. Hierzu empfehle ich AUGEN ZU. Wenn Giovanni di Lorenzo und Florian Illies über Kunst philosophieren, werden meine Lider ganz schwer. Nur nicht vergessen, den Sleptimer einzustellen! Sonst werde ich plötzlich von Bibi und Tina aus dem Schlaf gerissen, weil unser Vorschulkind mal wieder meinen Spotify-Account verwendet hat. Höchste Zeit, die Einstellungen zu überprüfen ... das mache ... ich dann ... morgen. Zzzz.