

Podcast #gerneperdu

30 Jahre Hochschule Magdeburg-Stendal | 30 Jahre #wirsindh2

Episode 14 | Marie Quednow

Intro: #gerneperdu der h2 Talk-Podcast mit Rebecca Göring, Robert Gryczke und einem Gast.

Rebecca: Herzlich willkommen zur 14. Episode #gerneperdu, dem h2-Talkpodcast. Mit mir im Studio natürlich wie gewohnt Robert Gryczke mit seiner schwarzen Merino-Wollmütze.

Robert: Die ich sehr schätze. Und Hashtag #RebeccaGoering.

Rebecca: [lacht] Vielen Dank. Und unsere Gästin der heutigen Episode ist Marie Quednow.

Robert: Marie Quednow: Baujahr '90, bringt Studis als Teil des Sport- und Gesundheitsteams ins Schwitzen, studiert Präventions- und Gesundheitsmanagement auf Master und hat folgenden kulinarischen Geheimtipp für uns: Brötchen, Erdbeermarmelade und Maggi-Ei. Hallo!

Marie: Hi. [lacht] Toller Einstieg.

Rebecca: Schön, dass du heute hier bist. [kurze Pause]

Robert: Ja, find ich auch. Und ich sollte wohl weitermachen.

Rebecca: Wahrscheinlich, ja. Robert: Ich war von dem Maggi-Ei noch ein bisschen geflasht, ehrlich gesagt. Lass uns mal gleich einsteigen: Was macht eigentlich das Sport- und Gesundheitszentrum? Weil ich glaube, das ist so ein Bereich an der Hochschule, den hat jeder schonmal gehört, vielleicht eher als Abkürzung SGZ - was macht ihr?

Marie: Gute Frage und absolut richtiger Ansatz: Sport- und Gesundheitszentrum verrät das eigentlich schon im Namen. Es ist eine, ja, ich würde fast sagen Dachveranstaltung. Das heißt wir bündeln das Gesundheitsmanagement und das Sportprogramm unter einem Dach. Und das bedarf dann eben Leute wie den Thomas Kirchner, der bei uns fast nur tatsächlich den Hochschulsport macht oder auch Kolleg:innen wie Anja Meier, die sich ausschließlich ums Gesundheitsmanagement kümmert.

Robert: Da würde mich tatsächlich interessieren - das hat mich schon als wir die Moderation vorbereitet haben umgetrieben - was ist der Unterschied zwischen Sport und Gesundheit oder wonach unterscheiden sich die Bereiche dann?

Marie: Mh, das ist berechtigt. Der Sport ist so wie man es schon vermutet mit Bewegung, manchmal auch mit Schwitzen verbunden. Und das Gesundheitsmanagement richtet sich an andere, zumeist präventive Maßnahmen die es gibt, um jemanden gesund zu halten. Das heißt, wir können uns hier an die psychische Gesundheit richten. Wir können sagen, wir gehen aber auch in Zusatzangebote wie zum Beispiel Massagen, die ja auch bei uns am Campus für Studierende als auch für Beschäftigte vorrätig sind. Und so weit wie eure Augen gerade aufgehen; ihr könnt das da draußen nicht sehen. [lacht]

Robert: Es ist mir tatsächlich neu. Also wir haben hier Massagen irgendwo rumzuliegen?!

Rebecca: Ahtes Semester und ich erfahre das erst jetzt. [lacht] Marie: Ja, ja genau. Erst heute wieder. Immer donnerstags bei uns in Haus 15, Raum 105, buchbar über Moodle. Ja.

Robert: Lass uns mal weiter bei deiner Arbeit bleiben, Marie: Was machst du konkret im SGZ?

Marie: Ich nenne mich selber immer liebevoll das 'Mädchen für Alles'.

Robert: Mhm.

Marie: Das ist dem geschuldet, dass ich in meinem Bachelor den Sportökonomien erworben habe und demzufolge natürlich Sportkurse gebe. Ich habe vor meinem Bachelor allerdings mal irgendwann vor vielen, vielen Jahren als Hotelfachfrau mich ausbilden lassen. Und das heißt, ich hab natürlich einen ausgeprägten Servicegedanken und auch Veranstaltungen et cetera sind... naja, mir nicht in die Wiege gelegt, aber fallen mir recht leicht von der Hand, sodass das Thema Veranstaltungsplanung natürlich auch bei mir liegt. Marketing gewissermaßen... also klar läuft vieles über die HoKo hier bei uns und trotzdem gibt's ja aber Dinge, die wir selber arrangieren. Und sowas mache ich dann zum Beispiel.

Rebecca: Mit HoKo meinst du dann sicherlich die Hochschulkommunikation?

Marie: Die Hochschulkommunikation, selbstverständlich.

Rebecca: Gut.

Marie: Genau. Darüber hinaus gibt es aber auch Themen, die laufen ganz verdeckt. Das sind so Sachen wie Finanzierungsgeschichten, administrative Unterstützung meiner Chefin, der Josefine Winning, der Leitung bei uns. Das sind kleine Tagesgeschehen-Aufgaben von „Wir machen eine Body-Impedanz-Analyse“...

Robert & Rebecca: Eine was?

Marie: Ja das hab ich erwartet. [lacht] Eine Messtechnik, die läuft über verschiedene Elektrodenpaare ab. Du stellst dich eigentlich plump gesagt nur auf eine Waage drauf, da sind Elektrodenpaare und genauso nimmst du nochmal welche in die Hand. Und diese Waage wertet dann anhand verschiedener Herzfrequenzen, die durch deinen Körper geschickt werden aus, welche Strukturen liegen vor und in welchem Umfang.

Rebecca: Also auch dieses, dass ich dann weiß, wie viel von meinem Körperumfang, meinem Körpergewicht zum Fettanteil gehört und wie viel Muskelmasse ist und sowas?

Marie: Exakt, genau.

Rebecca: Ok.

Marie: Genau. Solche Sachen sind das. Es sind auch Sachen wie UniNow. Die Hochschule repräsentiert sich ja glücklicherweise

weitestgehend mehr über UniNow inzwischen. UniNow ist so mein Steckenpferd. Unterstützung jeglicher Art; also alles was so anfällt, könnte man fast sagen, da ist dann auch die Marie irgendwie immer involviert.

Rebecca: Immer ihre Finger mit im Spiel.

Marie: So ein bisschen, ja. Zumindest da, wo sie mich lassen. Es gibt natürlich auch Themen wie zum Beispiel das betriebliche Eingliederungsmanagement - das ist etwas, was mit zum Gesundheitsmanagement gehört, um deine Frage von vorhin nochmal ein bisschen aufzugreifen. Dort wird per Gesetz festgehalten, Arbeitnehmenden angeboten, dass wenn eine gewisse Anzahl an Krankheitstagen im Jahr erfolgt sind, dass die quasi Hilfe bekommen. Hilfe bekommen im Sinne von: „Fehlst du irgendwo, fühlst du dich unwohl, welche Beratungsstellen gibt es, welche Möglichkeiten hast du sonst, dich zu etablieren?“ Auch wenn diese Schnitte vielleicht wesentlich länger waren als 60 Tage, dass man einfach bisschen leichter wieder in den Arbeitsalltag kommt.

Robert: Können wir dazu mal... ich finde sowas immer sehr spannend, wenn man das vielleicht ein bisschen greifbarer macht. Können wir das mal an einem fiktiven Beispiel durchgehen, wie sowas aussehen könnte?

Marie: Na klar, auf jeden Fall. Ich glaub, ein fiktives und auch sehr zeitgemäßes Beispiel ist der Burnout-Klassiker. Nennen wir sie Angela: Die Angela, die ist jetzt ein halbes Jahr out of order gewesen, wie man so schön sagt und kommt dann irgendwann wieder zurück. So. Die Arbeit ist in der Regel nicht weniger geworden, die psychischen Belastungen, die die Frau aber erlitten hat, sind wahrscheinlich noch auf fast selbem Niveau, um genauso schnell wieder hochzuputschen, wenn man das nicht bremsen würde. Und dann kommt das Gesundheitsmanagement ins Spiel. Bedeutet: Die Angela bekommt dann einen Brief von uns: „Hallo liebe Angela. Du warst jetzt so und so lange gar nicht da. Wir sind per Gesetz, Paragraph Schnick Schnack Dudelsack... möchten wir dir natürlich sehr gerne anbieten, deine Eingliederung bisschen mehr zu erleichtern, um deinen Alltag im Berufsleben nicht gleich wieder als... ja, wie so eine Art Wand, würd ich sagen, zu erfahren.“ Und dann hat die Angela die Möglichkeit zu sagen „Ja“ oder „Nein“. Und angenommen sie sagt „Ja“, dann würde sie eingeladen werden zu einem Gespräch, was natürlich streng vertraulich abläuft. Also es ist nicht so, dass da irgendwelche Sachen konkretisiert in der Personalakte landen. Das ist so eine Sache, da haben viele, viele Angst vor - dem ist nicht so. Und dann wird besprochen: Wo sind die Probleme, wo hast du vielleicht Sorgen, wo hast du Ängste, wo hast du jetzt schon wieder Barrieren gemerkt? Wir haben hier natürlich das

große Glück, dass wir auch psychische Beratungsstellen haben, die sind eigentlich an die Studierenden gerichtet. Heißt ja aber nicht, dass sie per se für Beschäftigte völlig verschlossen sind. Genau.

Also Thema Burnout ist tatsächlich so ein Klassiker. Ein Klassiker, der sich leider auch immer weiter etablieren wird. Da ist von auszugehen, weil sich die Strukturen im Berufsleben ja nicht verändern. Also solange wir immer noch die 40-Tage-Woche fahren, in einem digitalen Dasein, Globalisierung ohne Ende, wird das auch nicht abnehmen.

Robert: Du meinst die 40-Stunden-Woche.

Marie: Ja. Was hab ich gesagt?

Robert: 40-Tage-Woche.

Marie: 40-Tage-Woche, ja, gefühlt 40 Tage.

Rebecca: Ja, es fühlt sich wahrscheinlich so an.
Robert: Ich glaube auf dem Jupiter könnte das, bedingt zum Abstand der Sonne, funktionieren, die 40-Tage-Woche.

Marie: Nein, wir meinen natürlich die 40 Stunden, ja. [lacht]

Robert: Selbstverständlich. Ich bin Pedant.

Rebecca: [lacht] Du bist ja nun vor allem im Hochschulsport auch tätig. Du hast ja gesagt, Gesundheitsmanagement, da bist du nicht mit dabei, aber sonst bist du bei sehr vielen Themen dabei - inwiefern unterscheidet sich denn unser Hochschulsport von Angeboten in zum Beispiel Fitnessstudios?

Marie: Hm, „grundlegend“ ist glaub ich die beste Aussage. Um es kurz und bündig zu machen: Komplett. Unterschied zwischen Fitti - wie ich es liebevoll nenne - und Hochschulsport ist, dass sich das Fitnessstudio an den Individualsport richtet. Heißt, derjenige ist für sich selbst verantwortlich im Fitnessstudio, kriegt im Bestfall vielleicht noch einen Trainingsplan, dem man nachgeht und dann gibt es in Fittis gerne noch ergänzend Kursangebote. Der Hochschulsport ist dort anders. Das ist so ein bisschen ein Mix aus, ich würd sagen, Kursangebot eines Fitnessstudios und Vereinssport. Ich glaub, das ist so die beste Mischung zur Beschreibung. Das heißt, wir haben hier den klassischen Breitensport, den die meisten in Ballsportarten verstehen. Breitensport ist oft... nennen wir es Mannschaftssport...

Robert: Mhm.

Marie: ... ist gleich Breitensport. Ich glaube, das ist so die einfachste Übersetzung. Genau. Und

dann gibt es natürlich aber auch Kursformate wie die Evergreens: Pilates, Yoga - die sind...

Robert: Zumba.

Marie: Zumba, auch das, ja. Jeder hat so seine Passion, genau. Das ist natürlich tricky, dass du das jetzt schon anbringst, ne. [lacht]

Rebecca: [lacht]

Marie: Ich erinnere mich sofort, was ich aufgeschrieben habe.

Robert: Woran das liegen kann. [lacht]

Rebecca: Woran das liegen kann, hm. Fängt Robert da etwa an, sich ein Fundament für eine Moderationsbrücke zu bauen?

Robert: Ich weiß es nicht. Ich ziehe langsam die Streben hoch und dann spring ich runter und sage: „Du hast mal Zumba-Kurse gegeben, Marie?“

Marie: Oh ja.

Robert: Und, wie war's?

Marie: Es war fantastisch. [sarkastisch] Nein, es war ganz, ganz schlimm. Es war grausam ohne Ende. Das ist aber auch ein ganz wichtiges Plateau für mich selber gewesen. Weil Zumba hat mir die Türen geöffnet für den Kurssport. Also ich hab auch noch mit dem begonnen, wo ich dachte: „Das ist ganz super.“, musste ganz schnell feststellen: Das ist völlig furchtbar. Noch vor meiner ersten Kursstunde wusste ich damals: „Das wird grausam. Da hast du keinen Bock drauf.“ Liegt in dem begründet, dass ich ja aus dem klassischen Tanz komme. Also wirklich mit Disziplin und naja, wie man sich das halt so denkt.

Rebecca: Gestreckten Füßen, geraden Gliedmaßen.

Marie: Auch diesen, genau.

Rebecca: Mhm.

Marie: Und Beine bis in die Luft, richtig. Und dann kommt da Zumba. An jeden, der Zumba gerne mag: Ich finde das fantastisch, macht bitte weiter; ich kann mich damit einfach nicht identifizieren.

Robert: Das kam jetzt milde rüber, mhm.

Marie: [lacht] Genau. Und ich hab das vertreten müssen für zwei Monate, weil eine Kollegin ausgefallen ist. Das heißt, die hat das Studio verlassen und wir brauchten sofort wen neues. Und mein damaliger Chef meinte: „Mensch, Marie, du hast doch...“

Rebecca: „... du kannst doch tanzen!“

Marie: „... du bist doch die Tänzerin. Machste das?“ Naja, und ich dachte mir: „Klar. Logo.“ Schritt rein in die Tür und im nächsten Moment dachte ich mir: „Oh nein, was hast du getan.“ Ja, so war Zumba.

Robert: Stark.

Rebecca: Und jetzt nochmal ganz kurz zurück: Hochschulsport - nur, um es nochmal abzuschließen - also Hochschulsport unterscheidet sich für dich in dem Sinne, dass man eine bessere Betreuung hat oder sich vielleicht besser aufgehoben fühlt als Individuum, der oder die Sport macht?

Marie: Mmmh, die Betreuung per se würde ich gar nicht beurteilen wollen. Du hast gute Studios, da hast du Trainer um dich drumrum. Du hast Studios, die sind anders angedacht, vom Konzept, vom Personal, von der Personalstruktur und da bist du eben auf dich allein gestellt. Im Hochschulsport hast du halt immer den Trainer vor Ort, na klar. Weil ohne den geht es nicht. Also schon aus versicherungstechnischen Gründen würde das gar nicht hinhalten, einen Kurs hinzustellen von wegen: „Mensch, wir geben euch hier mal einen Ball in die Hand, weil ihr den gerne wollt, hier habt ihr einen Zeitslot in unserer Halle - viel Spaß.“

Rebecca: Hm.

Marie: Ja, das würde nicht funktionieren, genau. Also unterscheidet es sich in der Betreuung? - Jein. Ist es was anderes als das Fitnessstudio? - Ja, weil wir an dem Gruppensport uns langhangeln und nicht am Individualsport.

Rebecca: Ok.

Robert: Lass uns doch mal bei dem Thema Fitnessstudio bleiben. Das haben wir jetzt ab und zu in den letzten zehn Minuten schonmal angesprochen.

Rebecca: Erwähnt.

Robert: Joa, erwähnt. Mh - du hast mal ein Fitnessstudio geleitet?

Marie: Ja! Robert: Erzähl doch mal, wie es dazu kam. Das find ich total spannend, das ist ja schon so eine - also im positiven Sinne - eine Zäsur im Lebenslauf, wenn man so sagen kann: „Ich hab ein Fitti geleitet.“

Marie: Das stimmt. Das ist auch eine Zeit, der ich ebenfalls ganz, ganz dolle dankbar bin. Das Fitnessstudio, das ist mir - tja, ich würde sagen - fast in den Schoß gefallen.

Robert: Huch.

Marie: Ich habe damals... ah, ich muss immer so weit zurück, um das erklären zu können. Ich hoffe, wir haben die Zeit dafür.

Rebecca: Joa.

Robert: Jaja.

Marie: „Jaaa, natürlich. Verrat uns alles über dich, wir wollen's wissen.“ Rebecca: Mhm. Marie: Mmmh, ich habe erst angefangen ganz normal zu studieren. So wie jeder das macht, an einer öffentlichen Hochschule und bin dann nach sechs Monaten ohne BAföG fast aus meiner Wohnung geflogen und musste mir einen Plan machen. Es musste einfach anders laufen. Und daraufhin hab ich mich kurzerhand selbst exmatrikuliert, parallel mich in einem ganz kleinen Studio beworben, um dual weiter studieren zu können. Und das hat tatsächlich... das war wie Faust auf Eimer, oder [räuspert] auf Eimer.

Rebecca: Faust auf Auge.

Marie: Ja, danke. Wir nehmen die Mischkonstellation, ich find die ganz gut glaub ich. Ja, gerade geext, am Abend an der Elbe langspaziert mit meinem besten Freund zu der damaligen Zeit und einen Aufsteller gesehen: 'Duales Studium gesucht?' - Jackpot. So war das, genau. Und das hat dann auch eine Weile vor sich hingeplätschert und das war ganz toll und hab für mich aber ganz schnell festgestellt: Nee, das ist nicht alles. Irgendwie reicht's nicht. Daraufhin hab ich beschlossen: Ich wechsele das Studio. Weil das ein EMS-Studio war. Und ja, dann bin ich in dem besagten Fitnessstudio angekommen und dort bin ich als Mitarbeiterin ganz regulär gestartet. Nach fünf Tagen... ach Quatsch, was erzähl ich...

Rebecca: Warst du da noch duale Studentin?

Marie: Ich war noch, jaja, ich war immer noch duale Studentin, ich hab nur das Fitnessstudio gewechselt. Und fünf Tage ist totaler Blödsinn: Nach den ersten zwei Stunden meines ersten Arbeitstages sprach mich mein Area Manager an und meinte: „Mensch, Marie, ich weiß, du bist Studentin. Aber hast du schonmal darüber nachgedacht, ob die stellvertretende Studioleitung nicht was für dich sein könnte?“

Rebecca: Nach zwei Stunden?!

Marie: Tatsächlich nach zwei Stunden. Und ich dachte mir so: „Hm, ja na klar.“ Also manchmal muss man ja ein bisschen auf die Kacke hauen, ne.

Robert: Ja.

Marie: Und das hab ich getan und sagte: „Ja na klar.“ Und hab das dann noch weiter ausgereizt und hab gesagt: „Ich hab auch an die

Studioleitung gedacht. Aber kann ich noch nicht, weil ich bin ja Studentin." Und daraufhin wurde geschmunzelt und dabei blieb's dann erstmal. Und nach drei, vier Wochen...

Robert: Ach Wochen, ok. Ich dachte...

Rebecca: Weitere Stunden.

Marie: Nein nein, so flott dann auch nicht. Nach drei, vier Wochen etwa hab ich dann den Vorschlag bekommen: „Mensch, Marie, ich hab hier einen Zettel - wenn du willst, unterschreib's, dann bist du stellvertretende Studioleitung.“ Alles klar. Gemacht, getan. Dann verging wieder etwa ein Monat. Und der Area Manager hatte damals schon mitbekommen, dass ich die Aufgaben des eigentlichen Studioleiters komplett übernommen hatte. War gerade in Hamburg, zu einer Präsenzveranstaltung von meiner Uni - musste ja auch noch studieren nebenbei - und da rief mich dann der Area Manager an: „Marie, Krisensituation.“ - „Was ist los?“ - „Das ganze Team sitzt hier, wir haben ein Meeting einberufen, der Studioleiter weiß nichts davon: Es wünschen sich alle, dass du die Studioleitung fest übernimmst - kannst du's dir vorstellen?“ - „Äh, du ich sitz hier gerade, schreib an meiner Hausarbeit, ich muss... Was krieg ich denn da mehr an Kohle?“

Rebecca: [lacht] Ja.

Marie: Das war so ziemlich das erste: „Was krieg ich dafür mehr?“ - „Ja, das und das.“ - „Mhm. Und welche Aufgaben hab ich dann mehr?“ - „Na nichts, weil du machst ja eh schon alles.“ - „Lass mich hier meine Präsenzveranstaltung fertig machen, ich bin in drei Tagen wieder in Magdeburg - ganz liebe Grüße an das Team, vielen Dank für das Vertrauen, das ihr offensichtlich in mich habt - und dann lass ich dir eine Info zukommen.“

Robert: Ich verlinke euch dazu ganz konsekutiv mal den Roman 'Meuterei auf der Bounty'.

Rebecca: Ok.

Robert: Das dürfte gut passen.

Marie: Ja das stimmt. Ja, naja, nachhause, angekommen, gewusst: Ok, das und das würdest du mehr ausgezahlt haben, aber das ist eh die gleiche Arbeit - ok! So. Das heißt, das Studio war zu der Zeit erst zwei Monate geöffnet, einen davon war ich die stellvertretende Studioleitung und ab dem anderen dann die Studioleitung, genau.

Rebecca: Alles klar.

Robert: Welche Herausforderungen bringt das mit sich? Also ich meine, das klingt ja erstmal super glamorous und wir alle mögen auch so eine... also ich zum Beispiel als, naja,

Drehbuchaspirant, ich find so Underdog-Storys immer total cool, ne. Also so von Null auf Tausend. Aber ich vermute mal, es bringt ja trotzdem Herausforderungen mit sich. Also wenn man vorher im Fitti trainiert und das dann teils leitet und dann plötzlich mit seinem Namen dafür gerade steht.

Marie: Ja. Also ich hatte natürlich einen Vorteil: Das Studio war ja nicht meins, ich war ja „nur“ - in Anführungszeichen - eine angestellte Leitung. Also da geht's ja schonmal los. 'Mit dem Namen gerade stehen' ist also nur, naja, bedingt würd ich sagen zutreffend. Ich hatte meinen Realschulabschluss, den erweiterten, mit 15 Jahren bereits. Und damit findet man keinen Ausbildungsplatz in einer Branche, wo regulär bis 24 Uhr oder länger gearbeitet wird.

Rebecca: Ja. Musst du da 16 sein oder schon 18?

Marie: Tatsächlich war 18 so die Wunschvorstellung. Genau. Und das hatte dann zur Folge, dass ich einen kleinen Exkurs hatte: „Marie, du brauchst einen Job, du musst Geld verdienen, weil du möchtest ja auch.. also, du bist flügge, du möchtest deinen ersten richtigen, festen Freund, der ist wesentlich älter als du.“ Also auch solche Zeiten gab's in meinem Leben. Und ja, dann hieß es: Du brauchst am besten einen Job, der keine Ansprüche hat. Was machst? Quatschen kannst, definitiv.

Rebecca: Joa.

Marie: Callcenter, klarer Fall.

Rebecca: Ok.

Marie: Ja, und dann ging's für mich ins Callcenter. So, vom Callcenter ging's dann in die Hotellerie und so weiter und so weiter und so weiter. Und in dem Fitnessstudio hatte ich dann das Glück, dass ich zum ersten Mal gemerkt habe: Ok, alles, was du vorher hattest an Baustellen oder an Stopps in deinem Leben, wo du immer dachtest: „Ah Mist, wie geht's denn jetzt weiter?“ oder „Or ich hab da eigentlich keinen Bock drauf.“ - und ich sag bis heute: Nie wieder Callcenter - das hat sich alles gefügt. Und alles, was ich irgendwie an Kompetenzen und Skills irgendwo erworben habe in meinem Lebenslauf, die haben dort auf einmal Anwendung gefunden. Und darum glaub ich fiel es mir nicht besonders schwer. Es hatte allerdings eine gewisse Bereitschaft an Mehrarbeit mit sich. Also es kam nicht nur ein Mal vor, dass ein Mitarbeiter ausgefallen ist und der zweite auch und ich stand dann früh im Studio ab um fünf bis nachts um halb eins. Das sind dann natürlich keine geilen Situationen. Oder es läuft eine Spinne über den Bewegungsmelder im Studio, der Warnmelder der Alarmanlage schlägt los, dich ruft die Wachfirma an: „In ihrem Studio wurden Bewegungen gemeldet.“ Also es gab dann so

Wochen, da gabs nachts jedes Mal einen Anruf, irgendwie so um zwei, und ich hab ständig doppelt, dreifach Schichten gefahren. Auch sowas gibt's natürlich, klar.

Robert: Ist nicht geil, schärft aber definitiv das Profil und die Skills.

Rebecca: Mit den ganzen Erfahrungen, die du dann dort machen konntest, sowohl positiv als auch negativ - könntest du dir das wieder für deine Zukunft irgendwann vorstellen, wieder ein Fitnessstudio zu leiten?

Marie: [seufzt] Hm, ok. Ich würde da ein bisschen anders rangehen wollen. „Hat's dir Spaß gemacht, hattest du Bock drauf?“ - Ja, auf jeden Fall! Ich habe hier an der Hochschule allerdings einen Arbeitsplatz gefunden, wo ich für mich persönlich sage: Der bündelt alles, was für mich einen guten und wirklich schönen Arbeitsplatz ausmacht. Also könnte ich mir vorstellen, mein eigener Chef zu sein? - Ja na klar! Könnte ich mir vorstellen, ein angestellter Chef zu sein? - Ja, auf jeden Fall! Sollte es fernab der Hochschule sein? - Gegenwärtig nee.

Rebecca: Also so, wie gerade alles ist, ist schick und schön.

Marie: So, wie es gerade ist, ist es auf jeden Fall schick und schön. Was auch dem Team geschuldet ist - wir sind ein unheimlich tolles Team. Es gibt klare Hierarchien, die jeder weiß, die aber nicht ausgesprochen werden müssen. Und es ist auch ein unheimlich wertvoller, respektvoller Umgang, den wir miteinander pflegen. Darum... Will ich irgendwann die Karriereleiter wieder ein Stück hoch? - Ja, definitiv. Ist es jetzt gerade gut? - Ja, auch.

Robert: Hat Marie die Fähigkeit gemeistert, rhetorische Fragen zu stellen? - Ja! [lacht]

Rebecca & Marie: Ja! [lachen]

Marie: Sorry.

Robert: Aber dazu ein kurzer Einschub, das find ich ganz spannend: Ich hab ein Video gesehen, das ist glaub ich im Rahmen der - jetzt will ich nicht lügen - Virtual Campus Week entstanden, als es so unfassbar viele Videos... ich glaube, das war die Virtual Campus Week. Ich würds in den Shownotes einfach nochmal recherchieren und euch verlinken. Und da gabs ein Sportvideo, also da wurde konkret euer Angebot beworben, zumindest rudimentär. Und da hab ich dich auch gesehen und du wirktest super streng in dem Video. Da hat jemand Übungen gemacht und rückblickend würd ich sagen, das war eine Dame aus eurem Team und hat Sportübungen angeleitet. Und du wirktest super streng, als ob gerade irgendjemand was falsch macht. Und ich hab gedacht: „Hm, was...“ Also, hast du da nochmal einen Einblick für uns?

Marie: Ok. Kurze Frage, gegen die Frage, oder für die Beantwortung der Frage: Welches der Videos war's? [lacht]

Rebecca: [lacht] Aaah.

Marie: Es gab mehrere. Robert: Ah spannend. Warte, kann ich dir sagen. Und zwar hat es in einem Seminarraum stattgefunden. Ihr habt in der dritten oder vierten Sitzplatzreihe jeweils gestanden und habt Übungen gemacht, die eure Trainerin vorne in Tafelhöhe angeleitet hat.

Marie: Ja, ok. Ich weiß sofort, nachdem du sagtest „Seminarraum und ihr standet in einer Reihe“ - eigentlich hat's erst a geklingelt im Kopf. Und zwar war das ein Bewerbungsvideo für den Pausenexpress. Wir haben ja den h2-Pausenexpress, ein Format für Studierende und Beschäftigte. Da geht es darum, dass man im Idealfall mittig der Vorlesung fünf bis sieben Minuten das Ganze mal kurz crasht. Das heißt, der Trainer kommt rein, sagt: „Ok, Stifte, Laptop, - alles zur Seite. Steh auf, los geht's. Wir machen mal kurz Kopf frei, Bewegung an.“ Das ganze gibts wie gesagt auch für die Beschäftigten, die regeln das dann halt innerhalb ihrer Arbeitszeit oder in der Pausenzeit, je nachdem. Und dieses Video - also, es gibt ja so Sachen, die macht man gerne und dann gibt es Sachen, die macht man nicht gerne. Und genau dieses Video wollte Marie nicht so gerne machen. Weil ich bin auch kein Fan von diesen tollen... es gibt so tolle Team Workshop-Building-Maßnahmen.

Robert: Gibt es.

Marie: Also kurz gesagt: Ich hasse es. Ich kann die Dinger einfach nicht leiden und das Video war genau so eine Aktion. Und liebes Team, es tut mir Leid für meine Ehrlichkeit, liebe Chefin, bitte sei nicht böse auf mich [lacht] - ich mochte es einfach nicht.

Robert: Es wirkte auch nicht so, als ob jemand seinen Job nicht versteht. Aber als die Kamera so in dem Clip rumschwenkt und nach dem ersten Schnitt Marie zu sehen ist, denkt man: „Es würde jetzt auch nicht verwundern, wenn der Bildschirm so von rechts und links langsam zufriert.“

Rebecca: Vielleicht noch kurz: Du hattest den Pausenexpress erwähnt. Vielleicht für Lehrende, die das hören und sagen: „Ey, das wär für mein Seminar mal supercool.“ - Kann man den irgendwo buchen oder sagt man da irgendwem Bescheid oder ist das so ein Zufallsprinzip, dass einfach ein Trainer immer mal irgendeine Vorlesung crasht. Wie läuft das ab?

Marie: Also uns würde persönlich das Zufallsprinzip der crashenden Seminarveranstaltung auf jeden Fall am besten gefallen - das ist leider nicht so. Die Dozierenden

sind dafür Sorge tragend, dass sowas eingeführt wird. Das heißt, die können über Moodle das ganze buchen. Haben aber auch die Möglichkeit, uns einfach direkt zu kontaktieren und zu sagen: „Hey, ich habe die und die Veranstaltung, die läuft in dem und dem Zeitraum - gibt es eine Möglichkeit, das einzubinden?“ Und selbst wenn es persona nicht stattfinden kann, haben wir - auch wieder für die Dozierenden - Folien vorbereitet. Folien, die in die Vorlesungsfolien mit eingebunden werden können, damit der Dozierende das ganze selbst unterbricht, sofern er das möchte. Um sich da auch ein bisschen sicherer zu fühlen - es gibt ja immer die hochschuldidaktischen Tage beziehungsweise Wochen, Wochen sind das, und auch dort bieten wir immer wieder... oder die Melanie Kotlowski macht das gegenwärtig - bieten wir immer wieder Lehre für Lehrende an. Und zwar bewegte Lehre. Damit sowas eben leichter fällt.

Robert: Bewegte Lehre oder Bewegungslehre?

Marie: Nee, bewegte Lehre. Also Lehre, die bewegter ist.

Robert: Find ich bewegend.

Marie: Das ist tatsächlich so, ja, genau. Das war ein wunderschöner Wortwitz. [lacht]

Rebecca: Sehr cool. Also, das werden wir sicherlich in den Shownotes auch noch unterbringen...

Robert: Ja definitiv, unbedingt.

Rebecca: ... damit, wenn da jemand zuhört, der doziert oder die doziert...

Robert: Ich mag das Konzept von fünf- bis sieben-Minuten-Einheiten. Das hat so was auflockerndes und klingt wenig nach innerem Schweinehund...

Rebecca: Ja und heftig schweißtreibend und ich sitz anschließend da in meinem eigenen Saft und stinke und fühl mich unwohl. Sondern einfach nur mal kurz dieses Lockermachen, Kopf frei kriegen.

Marie: Exakt, genau.

Robert: Ich mag die sanfte Mühle, die ihr mahlt.

Rebecca: Ja, ne.

Robert: Ja, als nächstes gehts um Kleidung. Da würde ich freundlichsten an meine Kollegin übergeben... äh, nicht, weil das nur ein Thema ist, was nur Frauen beschäftigt, aber weil ich zum Beispiel mit, Moment, ich muss es gerade ablesen... Weil ich mit Sport-BHs und Trends weniger Erfahrung habe als sich der Hörende (und der Lesende) womöglich vorstellt.

Rebecca: [lacht] Du hattest uns im Vorsebstgespräch verraten: „Diesen aktuellen Trend verstehe ich nicht.“ - du hattest geantwortet: „Trainieren in Unterwäsche. Scheinbar ist es normal, nur in Tights und Sport-Bra zu trainieren?! Fragezeichen, Ausrufezeichen.“ Findest du das irgendwie anstößig, wenn Menschen das machen? Oder warum findest du's komisch?

Marie: Mh, ich finde diesen Trend nicht gut und nicht mal nicht komisch, sondern tatsächlich nicht gut, weil ich das Gefühl habe, es geht bei der nächsten Generation - so langsam darf ich das glaube ich sagen - scheinbar immer nur um diese Selbstdarstellung. Es ist nur wichtig, was von außen kommt. Und jeder vergisst so ein bisschen: „Hey, wer bin ich überhaupt?“ Es wird sich definiert über Kleidung schon seit Jahrhunderten, dass jetzt aber die Kleidungsabnahme dafür von Nöten ist, das find ich ein bisschen, ja, schwierig. Also, um nicht zu sagen überflüssig. Das Fitnessstudio ist per se kein reiner Ort mehr zum Trainieren, sondern es ist ein Schauplatz. Und damit hab ich ein Problem. Und darum stört mich dieser Trend tatsächlich sehr.

Rebecca: Mh, wenn ich richtig informiert bin, ist es in meinem Fitnessstudio den Männern zum Beispiel auch verboten, ohne T-Shirt rumzulaufen und zu trainieren. Das hat sicherlich auf der einen Seite auch einen hygienischen Aspekt, wobei man ja eh ein Handtuch sich unterlegt. Aber es wird wahrscheinlich hauptsächlich diesem Trend entgegenwirken.

Marie: Das ist genauso... also na klar, was Mädels machen, machen auch Männer oder angehende Männer und das begrüße ich genauso wenig. Also, ein Fitnessstudio ist ein Ort, wo man sich selbst zuwendet, ja. Es geht nicht darum, dass ich gucke „Boar, was hat der gerade gedrückt - ich drück mehr.“ oder ein „Ich trainiere heute Po, deswegen muss meine Hose besonders eng sein.“ Also, das sind ja nur Spekulationen meinerseits, ne. Das ist natürlich nichts Belegtes. Ich frag mich aber: Ist es echt notwendig. Und ich finde Nein. Und klar, genauso für die Männer.

Robert: Heißes Eisen, buchstäblich, aber hast du den Eindruck, es ist ein Trend der Übersexualisierung im Sport, der mit der Selbstdarstellung einher geht?

Marie: Auf jeden Fall. Also, so kurz hab ich noch nie geantwortet: Ja.

Robert: Das stimmt.

Rebecca: Ohne rhetorische Frage.

Marie: [lacht]

Robert: „Hab ich den Eindruck, dass es eine Übersexualisierung gibt?“

Robert & Rebecca: Ja. [lachen]

Marie: [lacht]

Rebecca: Wir haben jetzt viel über deine Jobs geredet, die du schon alle hattest, deinen Job, den du gerade hast. Dein erster unrealistischer Traumjob war aber: „Lottogewinnerin mit Minijob“.

Robert: Zitat, damit man nicht die Bindung zur Realität und Aufgabe verliert. Du hast außerdem - haben wir vorhin schon mitbekommen - eine Ausbildung zur Hotelfachfrau absolviert, du hast im Callcenter gearbeitet. An welchem Punkt - oder gab's den vielleicht vorher schon - war für dich klar, dass du mit Sport und Gesundheit Geld verdienen willst? Dass das auch dein beruflicher Mittelpunkt sein soll?

Marie: Das erste Mal meinst du, so richtig das erste Mal?

Robert: Ja, genau.

Marie: Glaubt ihr mir wahrscheinlich nie: Mit vier.

Robert: Stimmt, glaub ich nicht. [lacht]

Rebecca: Ja.

Marie: Für mich stand... also meine Eltern, die haben mich irgendwann mal vom Kindergarten abgeholt und meine Mama meinte dann - ich war zu der Zeit drei - ich habe wohl Bilder gesehen von meiner Erzieherin, die Tanzfotos mitgebracht hatte und war davon wahrscheinlich so entzückt, dass ich das unbedingt auch machen wollte. Und hab dann ständig zuhause rumgetänzelt, im Kindergarten rumgetänzelt. Also egal wo es gerade mal ein paar Quadratmeter Platz gab - Marie hat getänzelt. Es bietet sich tatsächlich an. Also Türrahmen für die Dehnung ist ein super Hilfsmittel. Hat man vor allem also nicht sprichwörtlich zur Hand, aber jeder zuhause; bietet sich an. Genau. Und das hat wohl einfach kein Ende genommen. Und mit vier Jahren haben mich dann meine Eltern zu meinem Geburtstag in eine Ballettschule gebracht. Und damals hieß es: „Ah, eigentlich erst ab fünf. Wir machen mal die Probestunde.“ Ja, und Marie durfte bleiben. Und der Wunsch ist nie abgebrochen, als Tänzerin das Geld zu verdienen.

Rebecca: Also, umschreib doch bitte mal für uns: Worum geht's überhaupt in dem Studium? Marie: Ach so, genau. Mein Studium. In dem Masterstudium geht es natürlich um das Präventions- und Gesundheitsmanagement. Dazu gehören auch Trockene, wie ich aber finde

sehr schöne Dinge wie zum Beispiel Paragraphen. Also, ich bin eine der komischen Menschen, die Paragraphen gerne mögen. Und meine Schwerpunkte, die sind natürlich auf meine höchsten persönlichen Interessen gerichtet. Und zwar einmal die psychische Gesundheit - Thema Burnout, da haben wir's wieder - und der andere Schwerpunkt, da schlägt das Herz gleich nochmal zwei Oktaven höher, das ist die Sport- und Bewegungstherapie in der Orthopädie, Traumatologie - das war mein absolutes Ober-Steckenpferd - Rheumatologie und Neurologie.

Rebecca: Oh.

Marie: Genau. Also, die Bewegungstherapie richtet sich... es ist eine Art der... es ist nicht eine Art - es ist Rehabilitation. Und das geht mit Menschen, die zum Beispiel gerade frisch operiert wurden.

Rebecca: Also inwiefern oder in welchen Feldern könntest du jetzt später sag ich mal arbeiten? Also, wenn ich an sowas denke, denk ich an Ergotherapie, an Physiotherapie und alles sowas - wären das dann so Felder, wo du arbeiten würdest? Oder bist du dann eher im Hintergrund und konzeptionierst Sachen und bereitest die vor und kümmerst dich darum, dass alles funktioniert und machst dann - in Anführungsstrichen - „Forschung“? Funktioniert das so, wie ich mir das gedacht hab? Was wären Felder, wo du tätig werden könntest damit?

Marie: Ja, mh. Ich mag's immer nicht, so breit zu antworten. Aber auch hier käme die Antwort wieder echt breit. Super facettenreich. Man könnte sagen: „Ok, ich gehe aufgrund des Managementanteils, den das Studium beinhaltet, ganz klar wieder in die Führungsliga.“, ja. Das wäre denkbar. Ich kann aber auch genauso sagen: „Nein, ich möchte am Patienten sein und mit dem tatsächlich in der Rehabilitation arbeiten.“ Das kann direkt im Krankenhaus sein - das ist seltener der Fall, gibt es aber. Das kann eine ganz klassische Rehabilitationseinrichtung sein. Ich könnte auch sagen: „Boar, nö, ich gehe zur Krankenkasse, weil ich Lust habe, den ganzen Tag irgendwie auf dem Popo zu sitzen.“ Also facettenreich.

Rebecca: Hm. Du hattest gesagt, Psychologie ist eines deiner Steckenpferde? Du könntest jetzt aber nicht als Psychotherapeutin arbeiten?

Marie: Nein, auf gar keinen Fall. Also das darf ja nicht mal der „bebachlorte“ Psychologe; selbst der darf das ja nicht.

Robert: „Der bebachlorte Psychologe“.

Marie: Darf man das so sagen? [lacht]

Rebecca: Was wäre dann was, wo du dir vorstellen könntest in Zukunft zu arbeiten,

wenn das jetzt so im Vordergrund stehen würde? Marie: Wenn das im Vordergrund stünde, würde ich tatsächlich die Leitung in einem Gesundheitsmanagement anstreben wollen. Bei dem Schwerpunkt geht es hauptsächlich darum, dass die ganzen - ich nenn sie mal, in Anführungsstrichen - „neuen Krankheiten“, die psychologischer Natur sind, dass die einfach in unserer Arbeitswelt einen unheimlichen Fußabdruck hinterlassen. Und diese einzudämmen ist relativ einfach. Praktisch nicht ganz so easy aufgrund der Entwicklungen, die wir an einem Arbeitsplatz erleben. Hatten wir vorhin schon, Thema Digitalisierung, ja. Es muss alles schneller, höher, weiter. Homeoffice ist denke ich auch nicht unbedingt die optimalste Entwicklung, aber darüber lässt sich streiten. Genau. Also... Punkt.

Rebecca: Ok, also ist jetzt für mich schlüssiger. Weil ich mir eben gedacht hab: Ok, Psychologie. Wenn ich an Psychologie denke, denk ich an Psychotherapie. Wenn ich an Neurologie denke, denk ich gleich an Derek Sheperd von Grey's Anatomy.

Marie: Or der ist toll, oder?

Rebecca: Oh, McDreamy.

Marie: [kichert]

Rebecca: Und halt an sowas. Ich denk mir bei Neurologie wäre es dann halt auch sowas in die Richtung, oder? Also, dass man da halt auch schaut: Welche Krankheiten gibt es, wie kann man das mit...

Marie: Also per se bin ich ja kein Arzt.

Rebecca: Ja.

Marie: Also Medizin wär bestimmt auch ganz cool geworden. Ich hab auch bei mir im Studium gemerkt: Alles, was so physiologisch, anatomisch... boar, da geh ich echt drin auf. Also das les ich und das ist auch direkt im Kopf. Leider kein Arzt, oder Ärztin, wenn wir gendern wollen. Also nein, wäre nicht möglich.

Rebecca: Mhm, gut. Nur nochmal, um das klar zu machen.

Robert: Darf ich nochmal neugierig nachfragen, was den Punkt 'Prävention' im Kontext der Sportwissenschaften auszeichnet?

Marie: Na wir haben ja den Vergleich: Prävention und Rehabilitation. Präventiv - so wie es der Name auch schon verrät - ist alles Vorangestellte, um etwas zu verhindern, etwas gar nicht erst auftreten zu lassen oder nicht schlimmer werden zu lassen.

Robert: Aber du studierst es ja auch nicht hier an der Hochschule, sondern an einer anderen Hochschule.

Marie: Genau.

Robert: Und da hab ich gedacht: Gibt's da vielleicht Gründe für? Manchmal sind die Inhalte, die Studieninhalte an einer Hochschule eben nicht so passend für einen und deshalb entscheidet man sich bewusst für was anderes. Oder man hat einfach einen Zeitpunkt verpasst et cetera. Da wollt ich nochmal kurz andocken.

Marie: „Einen Zeitpunkt verpasst“ könnte man sicherlich fast bei mir vermuten. Also ich bin ja jetzt auch keine Standard-Studierende mit Anfang 20. Nein! Viel einfacher: Überlebenssicherung. Wer gerne was essen möchte im Monat, egal wie viel oder wie wenig, der braucht natürlich Geld. Und da ich schonmal in diese riesen BAföG-Falle getappt bin - so möchte ich das fast nennen - ging das gar nicht. Das heißt, das musste eine duales Studium sein, ich musste für mich sicherstellen können, dass ich ein monatliches Einkommen habe, mit dem ich sowohl meinen Pflichten, als auch meinen Wünschen nachkommen kann.

Rebecca: Hm. Robert: Ja. Das leuchtet ein. [kurze Pause] Marie, das war jetzt sehr viel Input und an der Stelle - unsere treuen Hörer:innen (und Leser:innen) wissen es schon - wir haben immer so einen kleinen, markanten Trenner vorbereitet und zwar: „Entweder oder...“

Rebecca: ... was Anderes.“

Robert: Genau. Es ist ein kurzes Entscheidungsspiel. Wir haben ein paar Fragen vorbereitet und du entscheidest dich intuitiv und aus dem Bauch heraus zwischen den zwei Möglichkeiten. Und Rebecca fängt an.

Rebecca: Alles verloren - kein Gepäck, kein Smartphone: Lieber in der portugiesischen Algarve oder in Biarritz in Südwestfrankreich?

Marie: Or das ist fies. [kurze Pause] Portugal.

Rebecca: Ok.

Robert: Sport frei!: Lieber eine Sportstunde mit Friedrich Ludwig Jahn oder ein Personaltraining mit Dwayne Johnson?

Marie: Oh, auch das ist echt fies. Aber es wird unsere historische Ikone sein: Jahn.

Rebecca: Der Turn-Vater.

Marie: Ja.

Rebecca: Stylish: Ein Jahr mit Dreadlocks oder ein Jahr regelmäßig ins Solarium?

Marie: Dreads.

Robert: Das kam schnell. Routine: Täglich ein Fashion-Selfie auf Insta oder jeden Tag ein Zumba Training?

Marie: Oh nein... nix! Bitte nix! Er sagt wirklich „Entweder oder“, ne?

Rebecca: Ja.

Marie: Puh. Das ist ja beides echt grausam.

Rebecca: Dafür sind wir bekannt. [lacht]

Marie: Zumba.

Rebecca: Zumba?!

Robert: Wow, ok. Das hätte ich nicht erwartet.

Rebecca: Ich hätte es auch nicht erwartet. [lacht] Ok. Die letzte Frage. Sweet: Nie wieder Essen mit zugesetztem Zucker oder nur noch Essen mit zugesetztem Zucker?

Marie: Definitiv dann nie wieder mit zugesetztem Zucker.

Rebecca: Ok. Gut. Wir bleiben beim Thema Ernährung jetzt in unserem nächsten Block. Du hast uns geschrieben: „Dieser Lifehack hat wirklich funktioniert. Zitat: 'Die einzelnen Ananas-Schnipsel rausziehen, anstatt die ganze Frucht anzuschneiden. Wassermelone anschnipsen funktioniert übrigens auch.' - Zitat Ende.“ Ich hab das schonmal gesehen in Instagramvideos, wie man diese Ananasstücken rauszieht. Was mir bis jetzt noch nicht klar ist: Wenn ich eine Ananas kaufe, dann ist die ja fest. Da kann ich ja nicht einfach dran ziehen. Also ich meine, sonst würden wahrscheinlich viel mehr Leute nicht nur eine Weintraube mal im Supermarkt naschen und gucken, ob die schmeckt, sondern ein Stück Ananas rausziehen. Wie krieg ich das hin, dass die so einzeln werden?

Marie: Das stimmt. Also natürlich brauchen wir trotzdem ein Messer dafür, also ohne geht es nicht. Den Deckel schneidest du einfach ab. Ob die Ananas reif ist - ich glaube, den Trick kennt jeder - du ziehst einfach mittig und guckst, ob sich so ein Blatt ganz einfach lösen lässt, dann ist sie reif. Punkt.

Robert: Stark.

Marie: Und wenn das der Fall ist und du ganz ohne Probleme und Schwierigkeiten das Blatt gelöst bekommen hast, setzt du wie gesagt den Hut einmal ab mit dem Messer und dann kannst du die schon rausziehen, die Schnipsel. Ein zusätzlicher Hack ist es, die Ananas vorher so ein bisschen übers Brett oder über den Tisch zu rollen.

Rebecca: Also die hängen alle jetzt an diesem Deckel dran oder wie?

Marie: Nein, die hängen alle an dem Strunz in der Mitte.

Rebecca: Aber wenn ich den Deckel abschneide...

Marie: Ist ja der Strunz in der Mitte trotzdem noch da.

Rebecca: Ja.

Robert: Also nochmal zum zusammenfassen: Ob die Ananas reif ist oder nicht, merkt ihr, wenn ihr die Ananas greift und damit einmal quer über den Tisch rollt.

Rebecca: [lacht]

Marie: [lacht] Schöner hätt ich's nicht sagen können.

Rebecca: Alles klar. Und Wassermelone anschnipsen - was bringt mir das?

Marie: Wassermelone anschnipsen statt aufzuschneiden. Wir haben - Instagram und Co sei Dank - haben wir den Zugang zu ganz vielen blödsinnigen Hacks auch. Und wir habens irgendwann mal probiert. Wir haben gesehen, dass irgendwann mal einer in eine recht reife Melone, muss ich dazu sagen, das war eine Wassermelone, einen Zahnstocher relativ weit mittig unten mal kurz reingeschoben hat. Und er hat dann einfach nur den Zahnstocher wieder rausgeholt, dagegen geschnipst unten, gegen das Mittelstück unten, wo die quasi an der Pflanze hängt...

Robert & Rebecca: Mhm.

Marie: ... und die ist gebrochen.

Rebecca: Ernsthaft?

Marie: Ernsthaft. Und wir dachten uns, das kann nicht sein. Also die Sache mit: Wir ziehen jetzt 50.000 Gummis drüber, bis die endlich explodiert. Das kannten wir ja schon. Man musste es also testen.

Robert: Super fies, wenn man sowas im Supermarkt macht.

Rebecca: [lacht]

Marie: Wann hast du 500 Gummis dabei?

Robert: Naja... jeder hat so... guck mal, du machst viel Sport.

Rebecca: [lacht] Jeder hat sein Steckenpferd. Aber ich dachte jetzt tatsächlich, als ich gelesen habe, anschnipsen funktioniert, dass es darum

geht, herauszufinden, ob die weich ist. Das man darauf klopf und dann schaut, ob die eher dumpf klingt oder eher...

Marie: ...eher hohl.

Rebecca: Eher hohl. Also weißt du? Das man eben daran merkt wie reif sie quasi ist.

Marie: Nehmen wir es einfach als Gatschet mit für: Du bist mal irgendwo mit deinem Rucksack und einem Zelt unterwegs und hast vielleicht nicht das Besteck mit, was du bräuchtest.

Robert: Ja.

Marie: Schnipsen, reinpiksen und genießen.

Robert: Du holst in dem bisschen Gepäck, dass du hast...

Rebecca: Einen Zahnstocher raus. [lacht]

Robert: Eine Melone raus.

Marie: [lacht]

Rebecca: Leichtes Gepäck Robert, ja? Melonen Joghurt mit ganzen Früchten. Man kennt es. Was ich noch kenne bei einer Wassermelone ist, dass man Deckel von alkoholischen Getränken nimmt, den Umriss aufzeichnet, das rausschneidet und die Flasche da reinsteckt und sich dann die Wassermelone mit Wodka füllt.

Marie: Auf jeden Fall. Definitiv. Wodka-Melone gibt es bei uns immer auf dem Festival. Also ich gehe ja jetzt schon seit ein paar Jahren nicht mehr. War auch coronabedingt. Standard. Wir haben zusätzlich immer noch zwei Fleischerhaken mit dabei gehabt und Kabelbinder - ganz wichtig! Damit du diese dann später nämlich doch aufschneiden kannst, denn da ist ja so viel Flüssigkeit drin. Jetzt gibt es auch schon den nächsten Lifehack für Festivals von mir:

Also Leute, ihr braucht zwei Fleischerhaken und ihr braucht ein Stück Strippe oder Kabelbinder, damit man quasi einen Henkel bauen kann. Später wird die Melone ja eh aufgeschnitten. Dann lauft ihr mit der Melone herum wie mit einem Körbchen. Dann braucht ihr nur noch einen Becher und könnt zwischendurch rausholen und eintunken, trinken, essen, das wird super.

Robert: Stark! Aber die Hälfte der Beschreibung klingt zwar wie strafrechtlich relevanter Inhalt, aber ja: Nehmt euch bitte Kabelbindern und zwei Fleischerhaken mit und guckt, wie weit ihr damit auf einem Festival kommt.

Rebecca: [lacht]

Marie: [lacht]

Rebecca: Was wohl der Mister Grey dazu sagen würde? Alles klar.

Robert: Aber lass uns mal ganz kurz bei Ernährung bleiben. Ernährung ist beim Thema Sport mindestens wichtig. Würde ich jetzt erstmal so unterstellen. Du bist tatsächlich eine der wenigen Gäst*innen, die uns auf unsere Käseschnitzel-Frage, die wir in unserem Fragebogen in unserem Vorseלבstgespräch stellen, eine fundierte Antwort geliefert hat. Rebecca, du kannst ja mal zitieren.

Rebecca: „Eine Mahlzeit, für die ich meine vorzugsweise vegane Lebensweise kurzweilig unterbreche: 1. Das Käseschnitzel stopft. Es werden die nach meiner Empfindung kleinen Portionen der Mensa ausgeglichen. 2. Pasta geht fast immer. 3. Ist euch mal aufgefallen, dass der Käseschnitzel-Freitag, seit einiger Zeit, manchmal auf einen Donnerstag fällt?“ Interessant habe ich dann darunter geschrieben.

Robert: Ich wollte gerade sagen. Darf ich mal ganz kurz transparent... verdammt, schon wieder. Darf ich mal ganz kurz erwähnen, dass unsere Moderation ungefähr so aussieht: Ein Zitat und darunter hat Rebecca „Interessant“ geschrieben.

Rebecca: Ausrufezeichen! [lacht]

Robert: Genau. Aber ich denke, dass hättest du auch aus dem Kopf bekommen.

Rebecca: Hätte ich. Aber das war so der erste Impuls und ich dachte, das schreibe ich jetzt einfach so dahin.

Robert: Dann fahre ich in der Moderation auch gleich fort mit dem nächsten Punkt, der wortwörtlich heißt: Unterbrichst du generell regelmäßig deine vegane Lebensweise, Fragezeichen?

Marie: Regelmäßig, nein. Dafür müsste es ja in irgendeiner Form immer wieder gleich bleibende Abstände geben, damit wir laut Definition ja eine Regelmäßigkeit hätten. Aber ja, es kommt vor. Definitiv. Ich möchte mir eben grundsätzlich nichts verbieten. Ich rede mir Süßigkeiten essen auch immer ganz hervorragend positiv. Wenn mein Kopf sagt, dass wir jetzt Schokolade brauchen und dann wird mein Körper das brauchen. Oder mein Kopf sagt: „Oh Marie, jetzt so ein Hackbrötchen.“ Dann gibt es ein Hackbrötchen. Klarer Fall, denn der Körper wird es brauchen.

Robert: Führst du häufiger Zwiegespräche mit dir selbst?

Rebecca: [lacht]

Marie: Weil ich immer in der dritten Form rede? Nein. [lacht]

Rebecca: Okay gut. Aber finde ich interessant, aber auch sehr angenehm. Muss ich sagen. Wir wollen jetzt auch ein bisschen beim Veganismus bleiben. Wir haben da auch schon einmal in einer Episode darüber geredet. Ich persönlich lebe nicht vegan, kenne aber ein paar Leute, die es machen. Seit wann lebst du vegan?

Marie: Seit dem 24.07.2017.

Robert: Ist das für dich ein wichtiges Datum, Marie?

Marie: Es gibt natürlich Gründe, warum ich das Datum noch so genau im Kopf habe, ja. Ich war kurz vorher von meinem damaligen Partner getrennt. Um es genau zu sagen, es waren zwei Tage vorher und am Folgeabend saß ich mit zwei guten Freunden zusammen und wir haben eine Dokureihe geguckt: Hope for all. Die hat mir sowas von ‚den Kopf gewaschen‘, dass ich am nächsten Tag den Kühlschrank aufgemacht, alles rausgeholt und im Supermarkt neu gekauft habe.

Rebecca: Lebst du denn auch vegan? Das ist ja nochmal ein Unterschied.

Marie: Also Kosmetikartikel sollten durchaus keinen Tierversuchen unterliegen. Ich meide, soweit es geht, Lederartikel. Also auch bei Schuhen. Also ehrlich gesagt, dann setzte ich lieber auf Synthetik. Meine Couch zu Hause ist leider aus Leder, aber das hat den Grund, dass ich ein Haustier hatte und der kleine Freund hat ganz, ganz schlimm gehaart. Und ich hatte vorher mal eine Stoffcouch, das ist dann nicht so optimal.

Robert: Das ging jetzt zum Glück in eine ganz andere Richtung. Der Gesprächsfluss mit: „Ich habe eine Ledercouch, aber das hängt damit zusammen, dass ich ein Haustier hatte“, ging bei mir plötzlich in eine ganz andere Richtung. [lacht]

Marie: Okay. Also: Ja, ich lebe vegan. Würde ich so sagen.

Robert: Das beantwortet auch quasi unsere Folgefrage, die wir hatten. Nämlich, ob du den Zwischenweg über den Vegetarismus gemacht hast oder ob du direkt in den Veganismus eingestiegen bist?

Marie: Knallhart. Genau. Habe ich schon beantwortet. Das stimmt. Ich habe allerdings als Kind mal eine Phase gehabt. Wir waren mit unseren Eltern Zaberkucker See zelten. Camping mit der Familie. Whuhu. Wir sind irgendwo langgelaufen und da gab es ein Fluss, ein Teich, ein See. Weiß ich auch nicht mehr. Und es waren ein paar Angler dort und die haben gerade einen Aal herausgezogen und wir sind natürlich gleich hin. Ich habe drei Geschwister, wie die Maultiere und mein Papa sagte noch: „Nein,

Marie. Das ist nichts für dich!“. Marie wollte aber trotzdem. Ich bin dann mit meinen Geschwistern dahin, hab gesehen wie der einen vor den Dez bekommen hat und prompt gab es kein Fleisch mehr.

Rebecca: Weil du als Kind vorher nicht realisiert hast, das Fleisch von den Tieren kommt? Sondern wie man es von Kindern schon eher mal kennt, nämlich das Mama Wurst kauft und Wurst wächst dann im Kühlregal sozusagen.

Marie: Ich weiß es nicht. Aber auf jeden Fall hat es einen unfassbar prägenden Moment gegeben, der ganz, ganz viel in mir ausgelöst hat, sodass ich als Kind auch über Jahre hinweg vegetarisch gelebt habe.

Rebecca: Was ist heute deine Überzeugung? Dich vegan zu ernähren und auch zum Teil vegan zu leben?

Marie: Was heißt Überzeugung? Sicherlich gibt es Glaubenssätze, die das ganze unterstützen und vorantreiben. Aber ich denke...

Rebecca: Manche machen es ja wegen der Umwelt zum Beispiel oder wegen der Tiere und Tierhaltung oder ähnliches.

Marie: Also ich denke mir, unser Körper ist zum Beispiel aufgrund unserer Darmlänge dafür gemacht. Ein reiner Fleischfresser hat einen wesentlich kürzeren Darm. Unser Gebiss ist, ich würde sagen ein Mischwerkzeug. Unsere Augen sind aber auch dafür da, dass wir Farben sehen, damit man zum Beispiel reife Früchte erkennt. Ich denke also, dass der Mensch von Haus aus dafür gemacht ist, auch entgegen jeglicher Meinung von außerhalb, dass wir uns rein pflanzlich ernähren können. Also wieso in Gottes Namen sollte ich Käfighaltung und die absurdesten Umstände der Tierzucht unterstützen? Ergibt sich mir einfach nicht. Wenn mein Körper doch auch so zurechtkommt.

Rebecca: Du sagst aber, dass ein Mettbrötchen bei dir auch geht. Bist du dann jemand, der sagt, dass er sich dann einfach Mett holt oder... ich sage eigentlich lieber Gehacktes, das ist mir lieber. Oder gehst du dann lieber zum Bio-Bauern und holst dir etwas, wo du weißt, das Tierchen hatte ein glückliches Leben? Oder halbwegs artgerecht gehalten.

Marie: Das ist jetzt schon fast eine Schlinge, die ich an meinen Hals spüre, aber ich gebe euch gerne Antwort. Wenn ich Bock habe auf ein Gehacktesbrötchen, ich nenne das nämlich auch so, dann gibt es das aber nur portioniert. Das heißt, dann gehe ich zu einem Fleischer. Also nicht mal das „olle“ abgepackte aus dem Tiefkühlregal oder aus dem Tiefkühler. Dann geht es zum Fleischer und dann heißt es auch gleich: „Verkauft ihr Hackbrötchen?“ Ich bin

dann tatsächlich auch zu faul und kaufe mir dann dort das Hack und dort das Brötchen. Nee, das ist ja Quatsche, denn wenn wir sündigen, dann kurz und schmerzlos.

Rebecca: Ja. Okay.

Robert: Da klingt so ein bisschen Selbstgeißelung mit.

Rebecca: Wir hatten es ja eben schon gesagt. Wir Menschen sind rein von der Anatomie her eventuell oder wahrscheinlich dafür ausgelegt, uns rein pflanzlich zu ernähren. Robert und ich hatten während wir unsere Moderation vorbereitet haben, ein Gespräch darüber geführt, wie gesund es ist, vegan zu leben. Weil es Leute gibt, die das sagen und Leute, die sagen etwas anderes. Ich bin zum Beispiel Plasmaspenderin und wenn man anfängt, Plasma zu spenden, macht man vorher eine Untersuchung. Und im Vorfeld fragte mich die Ärztin, ob ich vegan lebe und ich habe "Nein" gesagt. Darüber war sie total glücklich. Dann sagte sie: „Oh wie toll, die ganzen Veganer:innen haben immer so schlechte Eiweißwerte.“ Darüber haben Robert und ich uns dann unterhalten, denn letztendlich sagen viele Veganer:innen, es wäre gesünder, sich vegan zu ernähren und sicherlich sind im Fleisch auch schädliche Stoffe für uns drin. Auf der anderen Seite muss man natürlich gucken, dass man sich so ernährt, dass natürlich der Eiweißhaushalt im Reinen ist. Und dann erzählte mir Robert, dass es ja mittlerweile genügend Ersatzprodukte gibt, zum Beispiel fleischlose Leberwurst. Die auch nicht mehr nur vegetarisch ist, sondern auch auf vegan umgestellt wurde. Er sagte, die Krux daran ist, dass viele Eiweiße, die zum Beispiel...

Robert: Genau, also in veganen Ersatzprodukten, also gerade was Aufschnitt, Käse etc. ist, werden eben Bindemittel untergemischt, damit es eben Form hat und bekommt. Und die sich zum Teil schlichtweg crap für den Körper.

Marie: Ja, auf jeden Fall. Na klar.

Rebecca: Und wenn diese Ersatzprodukte eben vegetarisch wären, könnte man ja zum Beispiel Ei als Bindemittel nehmen. Was in dem Fall nicht synthetisch wäre, sondern ein Naturprodukt.

Marie: Ja.

Rebecca: Wie stehst du zu dieser ganzen Sache? Also findest du, es ist okay, oder achtest du vielleicht auch darauf, wenn du dir dann solche Ersatzprodukte kaufst, achtest du dann auf die Qualität? Nimmst du dann etwas, wo gar kein crap drin ist oder wenig? Wie stehst du da zu diesem Thema?

Marie: Es ist schon sehr umfangreich, was ihr mich hier fragt.

Robert: Wir haben uns mal Mühe gegeben.

Marie: Merke ich und ist euch gelungen. Also ich bin keine Ernährungswissenschaftlerin und sicherlich weiß auch ich, dass es Dinge gibt, die sollten nicht, auch wenn sie oben reinpassen, nicht oben reinkommen. Was aber auch nicht bedeutet, dass wenn man sich dem veganen Lebensstil zuwendet, dass man sich der ganzen Ersatzfabrik zuwenden muss. Also das sind halt zwei paar verschiedene Schuhe. Und natürlich ist es so, dass Ersatzprodukte den Alltag leichter gestalten und auch ich bin jemand, der sich davon hinreißen lässt, das zu essen. Stichwort: vegane Leberwurst. Ich bin einfach ein riesen Fan davon - es schmeckt super lecker.

Rebecca: [lacht]

Marie: Also ich esse das Tier ja nicht, weil es mir nicht schmeckt. Und das wird jedem, der sich vegan ernährt oder sich weitestgehend vegan durch den Alltag bringt, der hat seinen Grund, warum er das tut. Also die Antwort von mir... ich versuche darauf zu achten, aber es ist das Gleiche wie mit der Schoki: Wenn es schmeckt, dann schmeckts!

Rebecca: Wie stellst du denn jetzt sicher, dass dein Eiweißhaushalt gedeckt ist? Also... muss man ja. Muss man ja dann gucken.

Marie: [lacht]

Rebecca: Kichererbsen, Bohnen?

Marie: Es tut mir leid, dass ich so lache, aber das ist ein absoluter Trugschluss. Es ist ein weitverbreitetes Ding. „Oh ihr armen, armen veganen Menschen. Ihr habt ja so viele Defizite.“ Also wo es ein Defizit gibt, ist Vitamin B12 - tatsächlich und das ist noch nicht mal ein Vitamin, sondern ein Bakterium. Ach ja und bei Zink. Das sind so zwei Sachen, die sollte ein vegan Lebender immer auf dem Schirm haben. Proteine haben wir genügend. Du sagtest vorhin, du bist Plasmaspenderin - ich bin Blutspenderin. Also sogar Vollblutspende und ich mache das schon viel länger, als ich vegan lebe und meine Werte sind alle im Optimalbereich. Also kann es dann so schädlich sein? Ich denke nicht!

Rebecca: Ja, spannend. Ich habe eben mit diesem Lebensstil wenig Berührungspunkte. Ich lebe nicht vegan, ich ernähre mich nicht vegan. Ehm... ja, man redet mal mit Leuten darüber. Ich bin aber noch viel zu unaufgeklärt, einfach weil mich das Thema wenig tangiert hat. Kann man ja auch ganz offen sagen. Deswegen finde ich es ja auch so interessant, mit jemanden darüber zu reden und eben gerade auch diese Vorurteile, sag ich mal. Ich war nun mal eben auf diesem Wissensstand, denn man kann ja auch nicht alles wissen.

Marie: Ja, genau.

Rebecca: Deswegen ist es super interessant, das mal von dir zu hören.

Marie: Was auch eine super schwere Zeit war. Das erste Jahr will ich fast sagen, das war unfassbar schwer. Denn wir werden ja auch erzogen, dass Aufschnitt auf den Tisch zum Abendbrot kommt oder auf das Frühstücksbrot. Ist ja auch total egal. Also wir werden ja so groß: Königsberger Klopse, Gehacktesstippe - was es alles für tolle Sachen gibt.

Rebecca: Jaaa! Rouladen.

Marie: Auch! Gar keine Frage und davon wegzukommen und sich zu sagen, dass man das einfach mal anders macht, das war so ein Kampf - also wirklich. Wie viel Seiten ich online studiert habe, um irgendwelche veganen Rezepte zu finden. Ehm... Ich bin auch auf für mich völlig neue Lebensmittel gestoßen. Wo ich dachte: „Oh, das kann man essen?“ [lacht]

Robert: Wasser?

Marie: [lacht] Ja, genau. Also das war auch für mich eine sehr spannende Zeit, die mich streckenweise sehr gefordert hat. Also wirklich herausgefordert hat, damit du halt nicht jeden Tag eine Paprikaschote gefüllt mit Bulgur isst.

Rebecca: Ist auch mal eine Zeit lang geil.

Robert: Zucchini-Schiffchen.

Rebecca: [lacht] Aber auf die Dauer muss man wahrscheinlich kreativer werden. Oder?

Marie: Richtig. Also denkt man. Ist es ja auch nicht.

Robert: Genau. Denkt man. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dieses Bild herrscht, dass man quasi nur von Gemüse lebt. Ich schiebe mir gerne mal eine vegane Lasagne rein... aber. Also ich ernähre mich jetzt nicht komplett vegan, habe aber durchaus Anreize. Was ich festgestellt habe, ist, dass die Leute eigentlich weniger an dem Fleischgeschmack interessiert sind, sondern man kennt eher eine bestimmte Gewürzpalette. Das Beispiel mit der Leberwurst war zum Beispiel ein ganz tolles... also ohne jetzt in den Aktivismus zu verfallen. Das finde ich auch immer ganz schlimm. Das hatten wir auch mit dem Klima schon einmal, dass man so mit dem Zeigefinger herumläuft. Also was mir auffällt... also zum Beispiel Nuggets. So Chicken-Nuggets auf der einen Seite und vegane auf der anderen. Schon Chicken-Nuggets sind ja kein Fleisch im eigenen Sinne. Das ist eben eine Fleischmasse mit ganz vielen Gewürzen. Ganz ehrlich, von der Konsistenz ist es gar kein Problem, so etwas vegan nachzubauen. Weil es eben nur eine Masse ist mit einer

Gewürzpalette, die du überall reinschießen kannst. Du könntest jedes Kaugummi schmecken lassen wie Chicken-McNuggets. Oh... Moment. Ich wollte jetzt gar keine Firma nennen. Wie Chicken-Nuggets ohne Mc.

Aber ich persönlich glaube, dass so ein Mehrgewinn ist, wenn man sich mit seiner Ernährung schon mal aktiver auseinandersetzt. Ich glaube, das würde bei vielen Menschen per se schon helfen. Egal, ob man sich jetzt nach wie vor karnivor möchte oder vegetarisch oder vegan. Wenn man sich vielleicht damit beschäftigt, was man isst. Ich glaube, dass würde bei vielen Menschen schon helfen. Eh. Dankeschön.

Rebecca: [lacht]

Robert: Sehr geehrtes Gericht.

Rebecca: Wie gesagt. Sehr cool, dass wir darüber geredet haben. Auf zum nächsten Thema. Ich glaube, wir hatten noch nie so viele Zitate in einer Episode eingebracht. Aber ich...

Marie: Waren die so gut?

Rebecca: Ja! Du hast es manchmal auch einfach gut auf den Punkt gebracht. Du hast eine Ausbildung zur 'Staatlich geprüften Bühnentänzerin im klassischen Ballett' angefangen, musstest dann aber abbrechen aufgrund von Problemen mit den Füßen.

Marie: Ja.

Rebecca: Und darüber wollen wir jetzt reden. Nicht nur über deine Füße, aber über das Ballett tanzen.

Robert: Kein Kink-Shaming!

Rebecca: [lacht] Welche... wenn du darüber reden möchtest! Welche Probleme hattest du denn mit deinen Füßen?

Marie: Ach, du brauchst alt Tänzerin einen unheimlichen Spann und da wissen viele gleich nicht, was das ist. Wie soll ich sagen? Einfach ganz Plattdeutsch: Der Fuß muss sich einfach vom Bein an einmal rumwickeln bis wieder zur Rückseite des Beins. Das können meine Füße einfach nicht.

Rebecca: [lacht] Okay.

Robert: Entschuldige.

Marie: Das muss einfach super gestreckt sein.

Robert: Für ein auditives Medium musst du mir das Bild nochmal langsam zeichnen.

Marie: Okay. Also wenn jemand gebeten wird, seinen Fuß mal zu strecken, dann siehst du das

häufig, dass vom Bein aus die Linie nicht gerade weiter geht oder sich vielleicht sogar nach unten im Verlauf ändert, sondern dass die Zehenspitze eigentlich oberhalb der Schienbeinkante wieder sichtbar sind. So schlimm ist es bei mir jetzt nicht gewesen, aber ein gestreckter Fuß. Genau. Das wird begünstigt durch einen Spann, das sind verschiedene knöcherne Strukturen, die unter anderem vom unteren Sprunggelenk ausgehen. Und das kann mein Körper nicht.

Rebecca: Also war's jetzt etwas, wofür du die Voraussetzungen einfach nicht hattest und nicht, dass du durch jahrelanges Tanzen Probleme bekommen hast? Sprich: Fehlstellung der Überbeine oder Ähnliches? Oder auch?

Marie: [lacht] Also zur damaligen Zeit nicht. Ich habe das Tanzen ja nicht abgelegt. Auch heute tanze ich ja noch. Die Probleme mit den Füßen habe inzwischen jetzt doch, na klar.

Rebecca: Wenn wir jetzt darauf eingehen. Du hast eine Ausbildung angefangen und hast vorhin gesagt, du hast mit 4 Jahren angefangen zu tanzen.

Marie: Ja.

Rebecca: Wann hast du diese Ausbildung gemacht? Denn du hast gesagt, Realschulabschluss, Call Center. Wir wussten jetzt nicht, hast du an der Hochschule getanzt? Aber wenn du sagst, du hast die Voraussetzungen nicht, dann wärst du wahrscheinlich nicht in der Hochschule, in der Tanzschule reingekommen. Wie war das jetzt genau.

Marie: Die Tanzausbildung, die... das funktioniert ein bisschen anders. Tanzausbildungen beginnen, zumindest in Deutschland, mit der fünften Klasse. Also wir sind noch weit vor dem Abitur.

Rebecca: Ja.

Marie: Und dauern auch in der Regel bis zum Ende des Abiturs an. Also eine Tanzausbildung, wenn man sie komplett abschließt, dauert sieben bis acht Jahre und keine drei. Und das heißt, diese Ausbildung hat demnach direkt mit mir in der fünften Klasse angefangen.

Rebecca: Wann hast du sie dann abgebrochen bzw. abbrechen müssen?

Marie: Gar nicht so lange später, leider.

Rebecca: Okay, also es wurde dann schon festgestellt, dass dein Körper da einfach nicht dafür gemacht ist?

Marie: Genau. Also halbjährlich mussten wir damals zu Untersuchungen. Dort wurde alles getestet. Von der knöchernen Struktur bis hin

zum Lungenvolumen, wie sich das verhält, weil du musst ja eine gewisse Leistung erbringen und wenn das Lungenvolumen zu klein ist, was übrigens eins so meiner persönlichen Baustellen ist, dann muss man natürlich abwägen. Kann man dem Körper dieser Art der Belastung aussetzen oder riskieren wir hier eventuell auf Dauer etwas. Ich bin dann quasi gegangen worden und war damit auch sehr uneinverstanden. Ich habe mich dann in einer anderen Schule in Deutschland beworben und bin dann dort zum... also du hast immer zwei Testverfahren, zwei Testrunden. Die erste Runde ist so ein grobes aussieben und bei der zweiten geht es dann richtig los. Ich habe die erste Runde gemeistert, da war alles gut, habe auch die zweite Runde gemeistert und dann kam der Arzt. Und ich habe schon geahnt, dass das schwierig werden würde. Die Schule hätte mich aufgenommen, aber der Arzt hat sein 'Go' nicht gegeben. Ja, so ist das.

Rebecca: Alles klar. Also ich muss ganz ehrlich sagen, dass die Tanzausbildung so „früh“ anfängt... ich kannte das nur so aus Filmen. Mädchen tanzt oder Junge tanzt seit seiner Kindheit und möchte das gerne zum Beruf machen und geht dann quasi an so eine Tanzschule, Sportinternat oder Ähnliches.

Marie: Genau.

Rebecca: Wäre das dann bei dir der gleiche Fall gewesen?

Marie: Das war genauso.

Rebecca: Das war dann so ein Sportinternat?

Marie: Genau. Ich war im Internat in Berlin in einer Tanzschule. Ich komme ja gebürtig aus Magdeburg. Das heißt, du hattest auch keine fünf Schultage, sondern sechs. Was einfach dem geschuldet war, dass das Trainingspensum einfach einen gewissen Umfang brauchte, du aber auch deinen regulären Kernfächern folgen musstest. Darum gab es auch einfach sechs Schultage. War für mich im Umkehrschluss, ich werde Samstagmittag von meinen Eltern abgeholt aus Berlin, ab nach Magdeburg und eine Nacht zu Hause im eigenen Kinderzimmer schlafen und am Sonntagnachmittag ging es dann wieder zurück nach Berlin.

Robert: Hat sich das denn gelohnt? Da hätte man doch gleich dortbleiben können.

Marie: Es ist deine Passion und ich glaube, für eine Passion lohnt sich alles.

Robert: Ich meinte, für eine Nacht zurückzufahren. So ganz pragmatisch.

Marie: Naja natürlich. Also... naja, pragmatisch sicherlich nicht. Aber für ein Kind... also ich war... ich bin neun Jahre jung gewesen. Ich bin

gerade erst neun geworden. Unheimlich wichtig, unheimlich wichtig. Soziale Kompetenzen erwirbt man da sicherlich, gar keine Frage und trotzdem brauchst du ja noch die Bindung zu deiner Familie. Also das tägliche Telefonat macht es einfach nicht und auch mit deinen Geschwistern. Ich bin ja nun mal mit Geschwistern groß geworden und ich fand das für mich sehr wichtig, ja.

Rebecca: Ich finde es sehr schön zu erfahren... also wie gesagt, ich kenne das ja nur aus Filmen oder Serien und da war es ja auch immer so, wenn du nicht gut genug bist, fliegst du raus. Im Sinne von: Wenn du deine Leistung am Ende nicht bringst, oder dich verletzt hast....

Marie: Ist dort genauso.

Rebecca: Aber ich finde es dann schön, wenn es zusätzlich die halbjährige Untersuchung gibt, weil das ja auch wieder etwas mit Prävention zu tun hat. Oder auch nicht?

Marie: Ja, doch. Wahrscheinlich.

Rebecca: Wahrscheinlich schon.

Marie: Also ich habe für mich ein bisschen geschmunzelt.

Robert: Oh! Rebecca baust du dir jetzt eine.... Ohhh...

Rebecca: [lacht] Nein noch nicht ganz.

Robert: Baust du dir eine Moderationsbrücke?

Rebecca: Nein, also ich finde es gut. Denn wenn letztendlich jemand nicht die körperlichen Voraussetzungen hat, dann direkt von Anfang an zu sagen, das wird nichts, anstatt, dass derjenige oder diejenige sich den Körper kaputt macht. Weil es nun mal ein sehr anstrengender, ein sehr belastender Sport ist, der den Körper kaputt machen kann. Es gibt ja genügend Balletttänzer*innen, die später Rückenprobleme haben und eventuelle Fehlstellungen bei den Beinen, Hüften oder wie auch immer.

Robert: Obwohl ich da ehrlich gesagt so ein... also da bin ich ein kleiner Pessimist und würde erstmal unterstellen, dass diese medizinischen Untersuchungen, die so regelmäßig erfolgen, natürlich auch einer gewissen Ökonomie zugrunde liegen.

Rebecca: Kann sein.

Robert: Man will sich das Tanzmaterial natürlich auch möglichst lange erhalten und wenn ich merke, dass bei X/Y auf lange Sicht nichts zu holen ist... was mich übrigens zu der Frage führt, ob das Personal an Tanzschulen tatsächlich... Oder hast du es so erlebt, wie man es heutzutage aus der Populärkultur kennt? Also

konkret: Der strenge Tanzlehrer, die strenge Tanzlehrerin... also oft werden ja auch russische Tanzlehrer oder russische Tanzlehrerinnen inszeniert. Also, ohne, dass man jetzt Phrasen dreschen will. Das russische Staatsballett ist ja aber nun mal ein Meilenstein im Ballett, glaube ich. So ein richtiger Impakt. Was anderes kennt man ja kaum. Man kennt so „Black Swan“, wo das ganze so ganz schlimm inszeniert wird und ansonsten verbindet man mit Ballett immer so einen militärischen Drill, weinende Kindergesichter. Klär uns mal auf, wie du das wahrgenommen hast.

Marie: Dieses Elitäre, was du angesprochen hast, würde ich sofort unterschreiben und dein 'Black Swan' finde ich nicht mal übertrieben. Auch die Inszenierung russischer Lehrer finde ich nicht übertrieben, aber ich muss gestehen, dass ich (wie sollte es auch anders sein) ein russisches Ehepaar hatte, welches uns unterrichtet hat. Natürlich kam es vor, dass geweint wurde. Auch in unserer Tanzgruppe gab es nicht einen Fall von Magersucht, es gab mehrere, es gab natürlich weinende Kinder, es gab natürlich den Drill, dass die Füße nicht gut genug sind. Das bezog sich nicht nur auf mich, aber passt ja hier sehr gut. Es ging ja auch anderen so. Deine Auswärtsdrehung ist nicht gut genug, du musst mehr trainieren und wenn der Schultag vorbei war, dann war der Schultag nicht vorbei. Wir sind in die Training-Säle gegangen und haben uns geschunden, na klar auf jeden Fall.

Aber dadurch, dass das eine Gemeinschaft war... also ich war ja vorher in der Grundschule noch alleine damit. Das war immer so: „Marie hat nie Zeit zum Spielen, Marie geht immer nur zum Tanzen.“ Ich hatte trotzdem meine Freunde, aber es ist halt aufgefallen, dass ich mehr in der Freizeit mit einem Hobby verbracht habe als andere in meiner Klasse. Und dann kam ich dort an und wurde in eine Gemeinschaft aufgenommen, denn wir hatten alle ein Ziel: Tänzerin oder Tänzer werden. Wie soll ich sagen... dieses Elitäre, dieses Disziplinierte, das kannte ich ja sowieso nicht anders. Also wie gesagt... also natürlich ist es im Kindertanz noch ein bisschen lockerer aber diese Disziplin bekommst du ja dennoch mit. Die versteift sich und verstärkt sich einfach nochmal, die bestätigt sich immer mehr, je älter du wirst und darum habe ich das niemals als dramatisch empfunden.

Eine schlimmere Situation, die ich von damals noch im Kopf habe...wo ich bis heute nicht weiß, wie ich damit umgehen soll oder ob man richtig gehandelt hat. Es ist damals bei uns eine an der Stange umgekippt, sie ist einfach ohnmächtig geworden und lag dann dort auf dem Boden und es wollten gerade alle zu ihr stürmen - verständlicherweise. Unsere Lehrerin hat uns mit „Halt! Stop“ zurückgehalten, alle bleiben an der Schlange stehen, Übung geht weiter, Pianistin hat weitergespielt. Sie ist dann die Schülerin einfach an den Rand gesetzt und

weitergemacht. Sie war, wie sich im Nachhinein herausgestellt hat, nicht per se ohnmächtig geworden aber irgendwas muss sie ja gehabt haben. Es kippt ja nicht jemand einfach so um. Also ist es so wie in den Filmen? Ja! Ist das okay? Ich weiß es nicht. Für einen Außenstehenden nicht, aber ich habe es nicht als dramatisch empfunden.

Rebecca: Okay.

Robert: Trotzdem heavy.

Rebecca: [lacht]

Marie: [lacht]

Robert: Also macht gerade etwas mit mir. Ich finde das irgendwie super krass.

Rebecca: Ja. Es ist halt schon irgendwo eine andere Welt. Ich war jahrelang Geräteturnerin, deswegen versteh ich auch, was du mit gestreckten Füßen meinst. Es ist sicherlich nicht ganz so extrem wie im Ballett, aber war auch immer eine gewisse Strenge und Disziplin.

Marie: Auf jeden Fall, gar keine Frage. Aber das bringt einen... Also als Außenstehender denkt man sich vermutlich... also der Robert denkt sich wahrscheinlich gerade: „Oh mein Gott. Was habt ihr euch da angetan?“

Rebecca: Der Drill.

Marie: Ich finde rückwirkend muss ich sagen... das gibt einem aber auch eine unfassbar mentale Stärke.

Rebecca: Ja, das stimmt.

Marie: Also du treibst dich selber sicherlich dadurch an andere Punkte, wo andere Personen wohl gesagt hätten: „Hier ist mein persönlicher Schluss und hier ist mein Stopp.“ Und dann sagst du dir: „Klar könnte ich jetzt aufhören und natürlich tut es auch weh, aber ich weiß, dass ich es aushalte und deswegen mache ich weiter.“

Robert: Da würde ich aber einbringen, dass das eindeutig auch andere Wege nach oben gibt, außer Kinder in so einer mentalen Dauerschwebe zu halten. Also irgendwo kurz vor der Erschöpfung und ich meine so eine 6-Tage-Woche hat bestimmt seine Berechtigung und auch das Puschen zu körperlichen Grenzen... Training ist ja nie etwas anderes. Aber ganz klar, um da für mich auch so ein Punkt zu markieren... Cool finde ich das nicht.

Rebecca: Das ist auch vollkommen okay.

Marie: Das ist vollkommen legitim.

Rebecca: Gerade, wenn du davon sprichst. Du wolltest Tänzerin werden, du wolltest das beruflich machen und dann kannst du eben nicht mit 18 anfangen zu trainieren. Das heißt, du musst halt so jung anfangen zu trainieren und auch später musst du Leistung bringen. Wahrscheinlich wird deswegen auch so früh dieser Drill ausgeübt oder dieser Druck ausgeübt, damit du dich einfach schon daran gewöhnst. Auch an diese körperliche Belastung. Also wenn du... Also wie würde dann so eine Tanzausbildung weitergehen nach dem Abitur?

Marie: Nach dem Abitur bist du dann fertig und du hast eine Abschlussprüfung. Bekommst dein Zeugnis ganz normal... Dein Berufszeugnis. In dem Fall „Staatlich geprüfte Bühnentänzerin“. Dann kannst du dich bewerben, vortanzen und zum Teil eines Ensembles werden - falls sie dich natürlich wollen. Und dort ist es ja nicht anders...also dort im Berufsleben spätestens. Dann haben wir ja keine zwei Stunden Training und dann Pause. Dann trainierst du zwei Stunden an der Stange, dann werden noch zwei, drei Stunden in der Mitte trainiert, dann hast du vielleicht zwei, drei Stunden zwischendurch Pause, vielleicht auch mal vier Stunden und dann geht es am Nachmittag bis zum Abend weiter.

Rebecca: Das ist dann eben dein Job. Das ist dann dein Vollzeitjob.

Marie: Genau. Richtig. Aber ja, Robert, ich pflichte dir auf jeden Fall bei. Man muss dazusagen, dass das alles bestimmt ganz, ganz furchtbar klingt, aber es ist immer noch menschenwürdig. [lacht] Also das möchte ich gleich mal dazusagen. Es klingt grausam, aber es ist immer noch im... ich würde sagen, in der Grauzone der Menschenwürdigkeit.

Rebecca: Wie schlimm war es dann für dich? Also wie bist du damit umgegangen, dass du keine Tänzerin mehr werden konntest? Also das du deine Ausbildung abbrechen musstest?

Marie: Horror. Kann ich... Also es hat mir das Herz gebrochen. Also es gibt auch heute noch... also es geht mir nach wie vor sehr nah, das Thema. Also wirklich sehr nah. Manchmal reichen Filme. Wenn ich Tanzfilme sehe und ich weiß, das ist die eine Sache, die ich nicht mehr erreichen werde und dann sitze ich bei mir heulend auf der Couch. Klar. Es ist halt eine Leidenschaft und die kommt von ganz, ganz tief und die ist nicht irgendwie beigebracht, die ist nicht irgendwie anerzogen, die wurde mir nicht aufgezwungen. Das ist auch ein wichtiger Punkt. Es ist eine Sache, auf die ich als ganz kleiner Steppke alleine aufmerksam geworden bin und das Interesse ist unverschoben. Das Einzige, was da ein bisschen tröstet, ist die Tatsache, dass ich selber 'Tanz' unterrichten kann, auch hier an der Hochschule und das ich selber noch ehrenamtlich als Tänzerin arbeite.

Rebecca: Als Balletttänzerin oder auch andere Tänze?

Marie: Naja, also das reine Ballett hat sich so ein bisschen verschoben, das liegt daran, dass mir das Trainingspensum fehlt. [lacht] Das kann ich nicht anders sagen. Sagen wir mal 'Contemporary Dance' und weil das der mieseste Zungenbrecher ever ist: Modernes Ballett.

Rebecca: Okay. Auch vielleicht so bisschen in Richtung Jazz?

Marie: Nein. Jazz ist mir zu einwärts.

Rebecca: Okay.

Robert: Okay. Wir würden euch... ne, anders. Ich würde euch mal anbieten, dass ich euch eine kleine aber feine Auswahl an coolen Ballett Filmen schenke. Die sich Marie nicht angucken muss, aber an denen ich persönlich Gefallen gefunden habe, weil sie auch oft mit menschlichen Schicksalen verknüpft sind.

Rebecca: Ich habe als Jugendliche total gerne 'Dance Academy' geguckt. Das kam immer auf KIKA.

Robert: Ja. Genau! Sowas werde ich euch nicht verlinken.

Rebecca: Das war eine australische Sendung aber es war total toll.

Marie: Aber du kannst ja mal was anderes verlinken - meinen Lieblingsfilm: Er ist aus den 90er Jahren und nennt sich „Anna“. Anna ist eigentlich eine Weihnachtsserie damals gewesen und der ganze Film part kam wahrscheinlich so gut an, dass direkt ein richtiger Film daraus gemacht wurde. Anna.

Robert: Anna.

Marie: Anna

Robert. Anna. Okay.

Marie: Teil eins und Teil zwei.

Robert: Ist aufgenommen und notiert.

Marie: [lacht]

Robert: Um das Thema trotzdem würdevoll abzuschließen... seit dem Erlebnis. Oder seit dem ganzen thematischen Komplex 'Ballett' sind jetzt so ein paar Dekaden ins Land gegangen.

Marie: [lacht]

Robert: Ja, stimmt ja. Ein paar Dekaden.

Rebecca: Ein paar.

Robert: Was hat das rückwirkend mit dir gemacht?

Marie: Was meinst du konkret? Ich brauche mehr Futter! [lacht]

Robert: Ne.

Rebecca: Wie hat es dich geformt als Person?

Robert: An welchen Ecken hat es dich geschliffen? Wie hat es dich nachhaltig beeinflusst? Wir könnten jetzt natürlich so ein paar Stichpunkte geben, die wir eigentlich auch vorbereitet haben, aber du hast schon so ausführlich und emotional über das Thema gesprochen und deswegen würde ich jetzt tatsächlich einfach direkt den Sprung in die Gegenwart machen und mit all deinen Charaktereigenschaften, die du hast... was würdest du sagen, hat Ballett und die Abkehr von Ballett mit dir rückwirkend gemacht?

Marie: Die Abkehr kann ich/möchte ich gar nicht mit einbeziehen, was es aber menschlich mit mir gemacht hat, steht fest. Ich bin unheimlich zielstrebig. Ich bin eine super, super, super verbissene Person. Also wenn ich mir was in den Kopf gesetzt habe, dann passiert das. Auf Biegen und Brechen und ich lass davon auch nicht ab, bis es tatsächlich nicht erfüllt ist. Ja und Disziplin! Ich bin keine, die das Handtuch wirft, bloß weil es beim ersten, zweiten und dritten Mal nicht geklappt hat und wenn es erst der zehnte Versuch ist. Hauptsache es hat geklappt.

Rebecca: Zum Beispiel eine Melone anzuschneiden.

Marie: Zum Beispiel eine Melone anzuschneiden. [lacht]

Robert: Aber sie kann es mit den Zehen. Du hast in dem Vorgespräch geschrieben, dass du eine Pedantin bist. Hat das etwas damit zu tun?

Marie: Ich weiß nicht. Vielleicht. Ich weiß es tatsächlich nicht, aber das stimmt - das bin ich. [lacht] Vorhin in dem Vorgespräch fiel Mal das Wort „Monk“.

Robert: Basierend auf der Fernsehserie „Monk“. Die packen wir euch natürlich in die Shownotes.

Rebecca: Wir kommen jetzt langsam, aber sicher zum Ende dieser Episode. Vorher würden wir aber gerne noch eins von dir wissen. Du hast geschrieben auf die Frage, welches Laster du gerne loswerden würdest: „Ich finde mich gut, so wie ich bin. Alles kommt zu seiner Zeit. Warum also die Eile?“

Marie: Genau.

Rebecca: Fanden wir sehr schön, gerade als Abschluss. Du scheinst an das Thema sehr locker heranzugehen. War das schon immer so oder ist das eine Sache, die du dir vielleicht über die Zeit angeeignet hast?

Marie: Disziplin hatten wir jetzt schon, das ist das eine. Und es muss sich ja im Leben alles ausbalancieren. Ich hatte in der Zeit, als das Tanzen noch sehr, sehr großgeschrieben wurde, mir viele Dinge sehr persönlich genommen. Weil ich es ja gewohnt war, jeden Tag eine Kritik in irgendeiner Form zu bekommen, wie zum Beispiel: „Halte den Arm gerade. Mach das hier. Mach das so, zieh den Po und den Bauchnabel rein.“ Ich habe von Natur aus ein Hohlkreuz, das ist eine Strafe. Und es muss ja aber dazu noch den gesunden Gegensatz geben.

Tja und mein Papa... also ich habe ein sehr gutes Verhältnis zu meinen Eltern, obwohl ich sehr früh ausgezogen bin. Und mein Papa hat so eine... so eine...wie soll ich sagen? So eine leichte, witzige, plappernde Art. Das ist so ein Typ, den stellst du einfach irgendwo hin, das dauert eine Minute und dann hat er drei neue Freunde. So und das ist etwas, was ich an meinem Papa immer ganz, ganz toll fand. Und in dem Zuge habe ich auch gemerkt, dass ich natürlich auch ganz viele Züge von meiner Mama habe, die diesem gar nicht entsprechen.

Dann bin ich sehr viel in die Selbstreflexion gegangen und das ist eine Sache, die ich mir beigebracht habe. Das hat auch eine ganze Weile gedauert, also ich will meinen, das war bestimmt ein Prozess von drei bis fünf Jahren und der lebt nach wie vor fort. Und es gibt immer noch Situation, wo ich denke: „Ah Marie, da hättest du ein bisschen galanter reagieren können.“ Oder einfach anders oder warum regt mich das überhaupt auf? Oder Vorverurteilungen, die habe ich selber durch das Tanzen sehr oft erlebt. Vor allem wenn es hieß: „Ah Marie geht wieder zum Training.“ Das sind natürlich prägende Sachen aus der Kindheit auch. Das sind alles Sachen, bei denen ich mir gesagt habe, dass ich sie nicht mehr möchte. Ich möchte nicht mehr so sein und ich denke, wir sind bis zu einem gewissen Maß und auch insofern wir uns das selber zutrauen, in unserer Persönlichkeit sehr formbar. Also antrainiert.

Rebecca: Antrainiert. Okay, cool. Also ich fand das einfach sehr cool, diesen Abschluss zu haben, ich muss nicht... also klar ist es gut, Ziele im Leben zu haben. Und zu sagen: „Ich möchte das und das mal erreichen.“ Naja und da auch mit einer gewissen Zielstrebigkeit heranzugehen. Ich finde es aber auch schön, dass man auch sagt: „Okay, das dauert jetzt einfach auch ein bisschen, bis ich mein Ziel erreicht habe und ich muss mich jetzt nicht...“ Jetzt sind wir wieder beim Drill. Man muss sich nicht sofort totmachen, damit man das Ziel

erreicht. Ich kann mir dabei auch Zeit lassen und brauche die wahrscheinlich auch...

Marie: Entschuldige, dass ich dir ins Wort falle. Natürlich soll man sich da nicht zu viel Zeit lassen, aber natürlich habe auch ich ein Laster, gar keine Frage. Also jeder von uns hat mindestens eins und wenn wir ehrlich sind, dann hat wahrscheinlich jeder zehn. Es gibt Dinge, die müssen einfach nicht sofort angegriffen werden. Da gibt es aber Dinge, wenn ich mich zum Beispiel für einen Bachelor einschreibe, dann habe ich ein Ziel, ich habe eine Regelstudienzeit und dann kann ich das versuchen, in der Zeit zu schaffen.

Robert: Kann man versuchen.

Marie: Kann man versuchen. Dann gibt es aber auch die...die...darf ich Schnarchnasen sagen? Ja, oder?

Rebecca: Klar.

Marie: Es gibt aber auch so Schnarchnasen, da denkt man sich: „Jetzt komm doch mal aus dem Pote.“ Also die verwechseln dann das „Treibenlassen“ mit dem „Hinvegetieren“. Das ist ein Problem. Vegetieren ist doof. Sich ein bisschen treiben lassen ist, denke ich, gesund.

Robert: Vegetation dagegen ist geil.

Marie: [lacht] Das stimmt.

Rebecca: Also Grundsatz ist: Man kann und sollte wahrscheinlich auch immer mal wieder an sich arbeiten, aber man muss es nicht übertreiben.

Marie: Genau.

Rebecca: Letztendlich muss man am Ende des Tages einfach mit sich selbst leben können.

Marie: Genau.

Robert: Was haben wir jetzt noch hier zu stehen, Rebecca?

Rebecca: Jetzt haben wir noch zu stehen: Sommer, Sonne und so weiter: Tschüss!

Robert: Bleibt gesund, genießt die Sonne, wenn sie sich irgendwann mal zeigt und habt eine gute Zeit.

Rebecca: Ich kann mich da Robert nur anschließen. Marie, vielen Dank, dass du heute hier warst. Es war sehr schön, mit dir zu quatschen über Ballett, Veganismus und Sport. Es war mir ein Fest. Vielen Dank. Robert auch dir vielen Dank, dass du mal wieder dabei warst. Unser Snackbeauftragter geht auch immer

seiner Arbeit nach und sorgt für Versorgung.
Auch dafür nochmal ein herzliches Dankeschön.

Robert: Immer gern, Rebecca. Tschüss.

Rebecca: Tschüssi.

Marie: [lacht]

Outro: #gerneperdu der h2 Talk-Podcast.
Redaktion und Moderation Rebecca Göring
und Robert Gryczke. Die Musik hat Mathies
Kölzer für uns komponiert. Redaktionelle
Unterstützung und Grafik kommen von der
Hochschulkommunikation. Projektleitung und
Produktion liegen beim
Veranstaltungsmanagement.



www.h2.de/gerneperdu