

Podcast-Transkript „All Inclusive“ Aljosha Muttardi

Aljosha Muttardi: Bei mir war das Hauptthema, dass ich das Gefühl hatte, ich muss eine bestimmte Rolle erfüllen, um ein Mann zu sein, um anerkannt zu werden. Das führt längerfristig dazu, dass wir aggressiver werden, dass wir weniger Hilfe suchen, weil wir denken, wir müssen es alleine lösen. Die Suizidrate ist höher. All diese Sachen, die mit toxischer Männlichkeit verbunden sind.

Einspieler Ninia LaGrande: Wir alle haben unsere Träume, Wünsche, Ängste und Herausforderungen im Leben. Doch bei weitem nicht die gleichen. Was beschäftigt Menschen, die andere Erfahrungen gemacht haben als ich? Was macht sie aus? Wofür kämpfen sie? Und was können wir von ihnen lernen? Willkommen bei "All inclusive", dem Podcast der Aktion Mensch. Ich bin Ninia LaGrande und ich darf mich auch in dieser Staffel wieder mit lauter spannenden Persönlichkeiten über Inklusion, Vielfalt und Chancengleichheit unterhalten. Denn, dass wir als Gesellschaft noch lange nicht da sind, wo wir sein sollten, ist uns glaube ich fast allen klar. Also, los geht's.

Ninia LaGrande: Mein heutiger Gast ist Aljosha Muttardi. Aljosha ist eigentlich Arzt. Ihr kennt ihn vielleicht besser als YouTuber und Podcaster von seinen Formaten "Vegan ist ungesund" und "Alles ist ungesund", die er zusammen mit Gordon Prox produziert. Aljosha setzt sich für Veganismus, Nachhaltigkeit und Rechte für LGBTQI+ ein. Ich wollte von ihm wissen, was er als männlich empfindet und wie wir Kindern ein offeneres Verständnis von Geschlecht und Geschlechterrollen beibringen können. Und was das alles eigentlich mit Ernährung zu tun hat. Daher habe ich ihn gefragt: Aljosha, warum kämpfst du gegen toxische Männlichkeit? Und, so viel kann ich verraten, das hat viele Gründe. Aljosha hat eine lange Reise zu sich selbst gemacht und ist sich sicher, diese stereotypischen männlichen oder weiblichen Eigenschaften gibt es in der realen Welt nicht. Welche Zuschreibung er von außen erfährt, welche Tipps er mir für vegane Ernährung geben würde und was Fleischkonsum mit Männlichkeit zu tun hat, das hört ihr jetzt. Viel Spaß!

Ninia LaGrande: Hallo Aljosha, wie geht's dir?

Aljosha Muttardi: Hallo! Mir geht's gut, danke schön. Ich freue mich echt total hier sein zu dürfen.

Ninia LaGrande: Ich freue mich auch.

Aljosha Muttardi: Wie geht's dir?

Ninia LaGrande: Mir geht's auch ganz gut. Ich bin Heuschnupfen geplagt. Aber ansonsten ist alles..? (lacht) Das ist immer so schwierig dann mit der Maske. Und dann läuft einem die Nase unter der Maske oder man rennt durch die Gegend und weint. Also ich weine dann immer so, mir laufen so viele Tränen aus. Und alle denken immer, ich hätte etwas ganz Schreckliches erlebt.

Aljosha Muttardi: Du hast Corona.

Ninia LaGrande: Und dabei ist es nur die Birke. Ja genau. (lacht)

Aljosa Muttardi: Oh nein. Ja, okay, das habe ich tatsächlich nicht. Ich bin ganz froh. Mein Bruder ist auch echt Allergiker und das ist nicht schön.

Ninia LaGrande: Ja, also ich glaube, es geht bei mir noch, aber manche Tage sind echt schwierig. Hast du heute schon was richtig Männliches gemacht?

Aljosa Muttardi: Ich verstehe die Frage nicht. (beide lachen)

Ninia LaGrande: Sehr gut.

Aljosa Muttardi: Also ich wüsste wirklich nicht, was ich darauf antworten soll. Also ich meine, ich gehe mal davon aus, dass es eine Einleitung in das Thema heute ist.

Ninia LaGrande: Genau.

Aljosa Muttardi: Aber ich würde da tatsächlich immer wieder gleich drauf antworten. Nämlich so, wie ich es gerade gemacht habe: Ich verstehe die Frage nicht. Es gibt für mich nichts typisch Männliches oder typisch Weibliches oder sollte es zumindest nicht. Ich finde Eigenschaften einem Geschlecht zuordnen ein bisschen strange und wir leben im Jahr 2021 und wir können mal anfangen umzudenken. Das ist auf jeden Fall etwas, was mich mein Leben lang mit begleitet und belastet hat, dass eben genau das mir zugeschrieben wurde. Also diese Schubladen, in die ich gesteckt, vermeintlich gesteckt werden sollte oder denen ich angehören sollte. Und ich war erst letzte Woche im Rahmen von Dreharbeiten in einem Fußballstadion. Und das hat in mir ganz viel unschöne Gefühle ausgelöst - aus meiner Kindheit, aus, ja, weiß ich nicht. Ich erinnere mich tatsächlich noch an eine Situation oder an die habe ich mich jetzt vor kurzem wieder dran erinnert, als ich dann da war, dass ich mit meinem Vater als ich, ich muss jetzt raten, 7/8 war, im Fußballstadion und ich habe tatsächlich mich so unwohl gefühlt, dass ich irgendwann als Kind. Also ich habe damals angefangen zu weinen, weil diese ganze Atmosphäre und das Gefühl, dass ich mich da nicht zugehörig fühle und alle um mich rum grölen und ich dachte, ich muss das aber mögen, hat mich so, ich hab's damals nicht verstanden, warum. Ich weiß nur, dass ich mich unwohl gefühlt habe und geweint habe. Und mein Vater war völlig verwirrt und dachte so "Hey, was ist denn mit dir los? Wir machen hier gerade Spaß." Mein Bruder total Spaß gehabt und ich fand es ganz furchtbar. Und jetzt verstehe ich, warum. Also ich habe tatsächlich etwas, was habe ich denn Männliches gemacht heute? Ich könnte jetzt theoretisch irgendwas sagen, was nicht in die Box passt, aber mir fällt einfach gar nichts ein. Ich habe heute noch nicht so viel geleistet. (lacht)

Ninia LaGrande: Wir sprechen gleich nochmal ein bisschen mehr über diese ganzen Schubladen und Zuschreibungen, die es da gibt. Aber vorher würde ich gerne mit dir "Entweder, oder" spielen. Also ich gebe dir zwei Möglichkeiten und du musst dich für eine entscheiden.

Aljosa Muttardi: Ich fühl mich jetzt schon unter Druck gesetzt. (lacht)

Ninia LaGrande: Ja, das ist das Ziel. (lacht) Soja oder Seitan

Aljosa Muttardi: Soja

Ninia LaGrande: Yoga oder Boxen.

Aljosh Muttardi: Ui, das ist schwierig, weil ich weder das eine noch das andere. Ich habe Schattenboxen mal gemacht. Zählt das auch?

Ninia LaGrande: (lacht) Ja, okay. Das lasse ich auch zählen.

Aljosh Muttardi: Yoga oder Schattenboxen. Ich nehme Schattenboxen.

Ninia LaGrande: Netflix oder spazieren.

Aljosh Muttardi: Ich lebe in Hamburg, also Netflix. (beide lachen) Hier regnet's immer.

Ninia LaGrande: Ja, kommt gleich die nächste gute Frage: Berlin oder Hamburg.

Aljosh Muttardi: Hamburg. Sorry, no offense an alle Berliner*innen. Hallo, sorry.

Ninia LaGrande: Ja, ich glaube, die müssen hier in diesem Podcast eh schon immer so ein bisschen leiden, die Berliner*innen, aber ist okay. Ich finde Hamburg auch gut. Strand oder Berge.

Aljosh Muttardi: Strand.

Ninia LaGrande: Camping oder All inclusive. Haha. Ich freue mich voll, dass ich diesen Gag hier einbauen konnte. (lacht) Also, Camping oder All inclusive.

Aljosh Muttardi: Ich sag mal, ist beides nicht unbedingt so krass meins. Aber, wenn man mich jetzt zwingen würde. Ist ja auch nochmal ein Unterschied: All inclusive zu Corona-Zeiten ist dann wahrscheinlich so "Ich bin der einzige Gast in dem Hotel". Dann würde ich es ja cool finden, aber prinzipiell würde ich von den beiden wahrscheinlich eher Camping nehmen, wenn ich jetzt an das ganz Klischeehafte denke, sorry.

Ninia LaGrande: Okay. YouTube oder Podcast.

Aljosh Muttardi: Also ich? Gucken oder konsumieren oder selber teilnehmen?

Ninia LaGrande: Ja, beides, vielleicht.

Aljosh Muttardi: Och, teilnehmen mag ich tatsächlich Podcasts sehr gerne und konsumieren tagesformabhängig. Es ist schwierig, da jetzt zu antworten. Ich sag jetzt einfach mal YouTube. Und manchmal Podcast.

Ninia LaGrande: Salz- oder Süßkartoffel.

Aljosh Muttardi: Süß.

Ninia LaGrande: Frühaufsteher oder Langschläfer.

Aljosh Muttardi: Früh.

Ninia LaGrande: Hunde oder Katzen.

Aljosh Muttardi: Hunde.

Ninia LaGrande: (lacht) Das war's schon.

Aljosha Muttardi: Meiner liegt da hinten in der Sonne.

Ninia LaGrande: Ah, achso. Du hast einen eigenen?

Aljosha Muttardi: Den siehst du gerade nicht.

Ninia LaGrande: Sehr schön. Was ist das für ein Hund?

Aljosha Muttardi: Ein kleiner Zwergdackel? Er sieht ein bisschen aus, wie ein geschrumpfte Weimaraner. Er ist ganz, ganz süß. Wirklich.

Ninia LaGrande: So, also du bist Veganer. Das ist kein Geheimnis. Du machst mit Gordon den YouTube-Kanal und Podcast "Vegan ist ungesund" bzw. "Alles ist ungesund".

Aljosha Muttardi: Korrekt.

Ninia LaGrande: Was ist die erste Reaktion von Leuten, wenn du erzählst, dass du keine tierischen Produkte isst?

Aljosha Muttardi: Es schwierig, da pauschal drauf zu antworten, weil sich das natürlich sehr stark geändert hat mit dem Fokus auf unseren YouTube-Kanal und dass ich natürlich eine gewisse Plattform jetzt damit habe. Früher habe ich diese typische Reaktion bekommen "Oh Gott, das könnte ich ja nicht" und so was. Also das sprudelt dann aus den Menschen raus. Das könnte ich ja nicht. Und ist das nicht ein bisschen extrem? Und ich könnte niemals auf Käse verzichten. Also da kommt dann wirklich ganz viel, auch ungefragt. Aber natürlich hat die Wahrnehmung sich zum einen gesellschaftlich etwas geändert. Das bedeutet, meiner Ansicht nach ist in den letzten sechs Jahren, die ich jetzt vegan lebe, sehr viel passiert, was Wahrnehmung und auch Präsenz von dem Thema angeht. Und auch vor allem natürlich, dass ich diese Plattform habe. Also die meisten Menschen, mit denen ich jetzt konsumiere, die kennen mich halt und es ist Corona gerade. Also es ist jetzt nicht so, dass man krass am Sozialisieren ist und so viele Menschen trifft und alle, die ich treffe, treffe ich eben, weil ich diesen Kanal hab und dann entweder einen Podcast oder ein YouTube-Video oder ein Gespräch darüber hab oder ein Interview. Und deswegen, generell ist meine Wahrnehmung aber auch da, wenn ich dann mal Menschen treffe, also tatsächlich auch letzte Woche, die das zum ersten Mal erfahren, eher positiv. Also ich finde, da hat sich auch was gewandelt. Ich weiß nicht, ob das immer noch meine Blase ist, in der ich mich befinde, weil ich bin mir schon dessen sehr bewusst, dass es immer noch eine krasse Blase ist, in der ich mich befinde. Aber es hat sich was getan. Gern geschehen, für die kurze Antwort.

Ninia LaGrande: Nee, alles gut. Dafür sind wir ja hier, dass wir uns lange unterhalten. Ich kenne das auch, dass Leute dann anfangen, auch ungefragt zu erläutern, dass sie schon ab und zu mal Fleisch essen. Aber wenn, dann wirklich nur Bio und vom Hof und sie wüssten dann, wo es herkommt und so. Ich kenne das auch von feministischen Themen. Ich finde das immer ganz niedlich, wenn Leute dann, obwohl man das vielleicht gar nicht so gemeint hat, sondern nur von sich erzählt hat, anfangen, sich zu verteidigen für irgendwas, was sie tun oder wie sie leben. Ist das auch deine Erfahrung?

Aljosha Muttardi: Absolut. Kann ich komplett so unterstreichen. Also ich, wirklich, ich habe so oft gedacht: Wenn auch nur ein Prozent der Menschen, die immer sagen, sie

essen nur Bio-Fleisch, wenn das zutreffen würde, dann hätten wir schon eine ganz andere Welt. Und wie du auch schon meintest, ungefragt. Aber ich glaube, dass ist eine fast normale Reaktion. Also bei allen Themen, wenn es um soziale Gerechtigkeit geht, löst das ja in Menschen erst einmal so eine Gegenreaktion aus, weil man das Gefühl hat, man muss sich rechtfertigen, weil man das vielleicht noch nicht so gemacht hat oder weil man sich vielleicht nicht damit auseinandergesetzt hat. Und dann ist es dieses "Ich möchte mich jetzt aber auch geraderücken. Ich bin aber auch kein schlechter Mensch". Und darum geht es ja gar nicht. Das ist ja ein Prozess, der in uns selber ausgelöst wird. Was an sich ja gut ist. Das ist ein gutes Zeichen, dass das passiert, weil das zeigt, dass wir uns irgendwie damit auseinandersetzen und dass da Prozesse sind, die uns unterschwellig sagen "Hey, das ist übrigens nicht cool, was wir da machen" oder so. Also ich finde es an sich gut, aber trotzdem auch immer wieder unterhaltsam. Und ich erwische mich aber auch selber dabei, dass ich das mache. Also ich will mich jetzt auch nicht davon freisprechen. Ich glaube, wir alle sind, was diese ganzen Themen angeht, sehr. Das sind ja alles irgendwie so Systemkritiken. Also ich finde es immer schwierig, da jetzt einfach zu sagen, wir kritisieren einzelne Menschen oder einzelne Institutionen. Das ist ja meist so ein Systemproblem, mit dem wir aufgewachsen sind und Prozesse, die wir einfach wieder verlernen müssen. Und das ist echt ein anstrengender Prozess.

Ninia LaGrande: Du hast gerade schon gesagt, du lebst seit sechs Jahren vegan. Wie ist es dazu gekommen?

Aljosha Muttardi: Ich glaube, mein Freund hat damals zu den Zeiten, als zumindest medial sehr viel über die homophoben Attacken in Russland gesprochen wurde, ich weiß nicht, ob du dich daran erinnerst. Da haben wir uns beide viel unterhalten und haben gesagt, irgendwie fühlt man sich so machtlos. Man liest immer diese Artikel und denkt so "Wir können gar nichts wirklich machen", immer nur zugucken und entsetzt sein und glücklich, dass wir hier sind. Und dann hat er gesagt "Ich möchte mal irgendwie was Gutes tun und ich versuch jetzt mal eine Woche vegetarisch". Fand ich total spannend, weil wir beide wirklich Null mit dem Thema am Hut hatten. Auch niemand im Umfeld, der irgendwie vegetarisch oder vegan gelebt hat. Also spannend, dass das von sich aus irgendwie so kam, dass das was Gutes ist.

Einspieler Ninia LaGrande: So, an dieser Stelle möchte ich einmal klären, was überhaupt der Unterschied zwischen vegan und vegetarisch ist. Vegetarier*innen sind Menschen, die kein Fleisch oder Fisch essen. Leute, die zwar Fisch, aber kein anderes Fleisch essen, bezeichnet man als Pescetarier*innen. Dass Fisch nicht als Fleisch im traditionellen Sinne gilt, kommt ursprünglich aus der Bibel. Für gläubige Christen ist jeder Freitag ein Gedenktag an Karfreitag, den angeblichen Todestag Jesu. Deshalb soll freitags gefastet werden. Das bedeutet, es darf kein Fleisch gegessen werden. Und ursprünglich galt nur das Fleisch warmblütiger Tiere als Fleisch, also aß man freitags Fisch. In vielen besonders katholischen Regionen oder Restaurants wird das heute noch so gehandhabt. Ich verrate vermutlich nicht zu viel, wenn ich sage, auch Fische sind Tiere. Veganer*innen wiederum konsumieren keinerlei tierische Produkte, also auch keine Milch, keinen Käse und so weiter. In der Regel tragen Veganer*innen auch keine Stoffe, die aus Tieren gewonnen werden, also z.B. kein Leder. Und sie verzichten auf Kosmetik, die an Tieren getestet wurde.

Aljosha Muttardi: Und ich dachte, so eine Woche schaffe ich auch, easy. Ich muss dazu sagen, wir haben wirklich jeden Tag, dreimal am Tag, Fleisch gegessen. Also es war wirklich null Prozent Thema und wir haben auch das Billigfleisch gegessen. Also wir haben wirklich sehr viel konsumiert. Und nach der Woche habe ich gemerkt, dass es mir sehr

leicht gefallen ist. Und das habe ich dann einfach so ein bisschen verlängert, habe mir dann gedacht, ich mache jetzt einfach vegetarisch weiter. So ein bisschen Flexitarisch, im Urlaub hat man sich dann mal was "gegönnt", in Anführungszeichen. Und irgendwann kam dann so der Punkt. Ich hatte eine Freundin beim Sport, die vegan gelebt hat, die ich im Rahmen dessen dann irgendwann kennengelernt habe. Und die hat mir dann immer wieder so ein bisschen kleine Infos gegeben. Und dann habe ich irgendwann auf Facebook, und das war der ausschlaggebende Punkt, ein Video gesehen. So eine Art 15-minütige Zusammenfassung zum Thema Massentierhaltung. Also alle Industrien einmal kurz durch in 15 Minuten und ich habe wirklich nur geweint. Also ich habe dieses Video gesehen und ich habe richtig, richtig laut geweint in der Wohnung. Ich alleine und ich habe einfach richtig losgelassen, zum Thema Männlichkeit übrigens. Dieses Loslassen, das habe ich auch in der Öffentlichkeit nie, das hätte ich nie gemacht, weil ich nicht alleine gewesen wäre. Und ja, das hat mich so traumatisiert. Weil, natürlich guckt man das und denkt sich, ja, ich weiß ja, dass meine Wurst nicht zu Tode gestreichelt wird. Aber das zu sehen, also diese wehrlosen Lebewesen, die einfach nichts getan haben und dann so brutal behandelt werden. Dann gucke ich vor mich und sehe eine Scheibe Wurst und denk mir, brauche ich ja nicht. Also, was ist das? Auch wie krass, wie, ich will jetzt nicht entmenschlich sagen, aber wie ein Lebewesen so krass auf einen Gegenstand reduziert werden kann, dass ich vor mir auf einmal so eine Plastikverpackung mit einer Bärchen-Wurst drauf hab. Ich bin trotzdem dann nicht direkt vegan geworden, sondern erst mal so, also step by step. Und ich glaube, das ist auch so ein Hauptteil der Message unseres Kanals. Ist ja so ein bisschen dieses "Jeder Regen fängt mit einem Tropfen an. Versuche erst einmal besser irgendeinen Schritt zu machen, als gar keinen Schritt zu machen". Also Menschen, die sich darauf berufen und sagen ich könnte ja nicht auf ... verzichten und dann sagen, ich mache deswegen genauso weiter wie vorher, weil ich auf einen Teil nicht verzichten könnte. Dann denke ich mir so, ja, dann mach doch alles andere und lass den Teil, auf den du nicht verzichten könntest erstmal bei. Weißt du, was ich meine? Naja und so kam das halt und dann ist es ein schrittweiser Prozess über ein halbes Jahr gewesen. Punkt.

Ninia LaGrande: Wäre es für dich okay, wenn dein Partner oder deine Mitbewohner*innen nicht vegan leben würden?

Aljosha Muttardi: Partner und Mitbewohner*innen ist nochmal ein bisschen Unterschied, finde ich. Also bei Partner für den Anfang definitiv. Also, wenn man sich kennenlernt neu, weil ich ja eben schon davon gesprochen habe, das ist ja Systemkritik. Und ich habe ja am Anfang auch überhaupt nichts, also das gar nicht auf dem Schirm gehabt. Aber ich glaube, wenn man in einer Partnerschaft ist, lange zusammenlebt und für mich das so eine zentrale soziale Gerechtigkeitsrolle in meinem Leben spielt und die Person sich nicht da reinhängen möchte und das nicht verstehen möchte. Vor allem, wenn wir in einer so wahnsinnig privilegierten Situation sind, wie wir es jetzt sind, dass wir einfach nicht drauf angewiesen sind, hätte ich nach einer, ich kann jetzt die Zeit nicht definieren und ich weiß auch nicht, wie es dann tatsächlich in der Realität ablaufen würde, weil mein Freund glücklicherweise auch sehr überzeugter Veganer ist, könnte ich das längerfristig nicht, nee. Aber bei einer Mitbewohner*in, ja klar. Also ich meine, ich habe ja auch Freund*innen, die nicht vegan leben und ich thematisiere das auch im Freundeskreis einfach nicht mehr viel. Das ist ja mein Leben und die wissen das. Und ich habe, wenn sie mich fragen oder interessiert sind, dann sage ich denen gerne was, aber ich kann nicht Daueraktivist sein. Das ist zu anstrengend und das vergrault mir mein Umfeld.

Ninia LaGrande: Du bist ja eigentlich Arzt. Erlebst du dann auch, dass Menschen deine Ernährung und deinen Aktivismus mit deinem Beruf zusammenbringen? Dass sie denken,

ah ja, der weiß ja, wie es funktioniert. Deswegen ernährt der sich so. Weil es so gesund ist.

Aljosh Mutardi: Ja, auf jeden Fall. Es ist immer noch so, dass das ein ganz starker Status-Job ist. Also es ist auf jeden Fall so, dass Leute, wenn sie hören, dass ich Arzt bin, mir sofort mehr glauben, was Ernährung angeht und dass sie schon irgendwie auch das Gefühl haben Ja, der muss ja voll Ahnung haben. Was so ein bisschen paradox ist, weil Ernährung nicht Teil des Studiums ist. Es ist jetzt aber nicht so, dass sie dann sofort sagen, Oh, krass, du bist jetzt Ernährungswissenschaftler oder so. Aber mir wird schon tendenziell deswegen mehr geglaubt. Ich meine, ich verstehe auch den Ansatz und natürlich habe ich, was bestimmte Themen angeht, auch vielleicht einen besseren Einblick, weil wie ich ja schon irgendwie die ganze Biochemie und Pathophysiologie und die Entstehungsmechanismen und alles Mögliche, was im Körper so passiert, dass man das lernt während des Studiums. Aber dass ich deswegen mehr Ahnung von Ernährung hab?! Das habe ich mir halt angeeignet.

Ninia LaGrande: Ja. Ist vegan denn ungesund oder besonders gesund?

Aljosh Mutardi: Kann man so pauschal nicht beantworten. Weil also gesund oder ungesund, ist erstmal eine Lebensweise. Also das heißt, eine Ernährung an sich kann ungesund oder gesund sein. Und da ist erstmal so ein Begriff unwichtig, weil vegan kann auch bedeuten, ich esse jeden Morgen einen Apfel und danach nur noch Pommes und Ketchup - das ist auch vegan.

Ninia LaGrande: Pommes! Ja!

Aljosh Mutardi: Und zack habe ich mich aber richtig ungesund ernährt. Also es kommt am Ende ja immer drauf an, so eine mischköstige Ernährung, wenn sie sehr stark pflanzendominierend ist, kann sehr gesund sein. Eine vegane Ernährung kann, wenn sie sehr verarbeitet ist, sehr ungesund sein. Was ich immer versuche zu vermitteln, wenn es um gesunde Aspekte geht, dann eine vollwertig pflanzliche Ernährung. Das ist das. Weil vegan ist erst einmal ja für mich, und auch die Definition der Vegan Society, eine rein ethisch motivierte Bewegung.

Ninia LaGrande: Welche Tipps würdest du mir mit auf den Weg geben, wenn ich mich jetzt entschließen würde, zukünftig vegan zu leben? Du hast gerade schon, das fand ich sehr schön, hast du gesagt mit dem Tropfen für Tropfen, sozusagen. Was würdest du mir noch mit auf den Weg geben?

Aljosh Mutardi: Ich glaube, also ich versuche das immer so ein bisschen individuell zu machen, weil jeder Mensch anders funktioniert und andere Schwerpunkte, Prioritäten, Sorgen, Ängste und ich sage mal Vorlieben hat, was Essen angeht. Deswegen würde ich dich einfach erst einmal fragen, keine Ahnung, was dir jetzt am schwersten fällt, aber prinzipiell, um es jetzt mal massentauglich zu machen, würde ich sagen, sind ein paar Sachen, die ich total wichtig finde: Erstmal zurücklehnen und durchatmen. Weil viele Leute, die das hören, haben erstmal das Gefühl, Oh Gott, ich muss das jetzt machen. Und der Ist-Zustand, in dem man gerade ist, ist dann meist relativ weit entfernt von dem Soll-Zustand, den man sich im Kopf einbildet. Dieses Oh Gott, mein Kühlschrankschrank, da ist noch das und das drin. Ich weiß gar nicht, was ich machen soll. Ich weiß nicht, was ich frühstücken soll. Und dann geht diese Kaskade an Panikfragen los. Also erstmal zurücklehnen und entspannen. Keiner zwingt einen zu irgendetwas. Jeder darf und kann erst in dieser Welt essen, was er oder sie möchte. Das zweite wäre für mich, der

wichtigste Aspekt war Information. Versucht euch mit dem, was ihr esst, auseinanderzusetzen. Das ist total wichtig. Essentiell. Also zum einen, was die gesundheitlichen Aspekte angeht. Ich glaube, wir beschäftigen uns viel zu wenig damit. Wir leben in so einer Fast Food Convenience Gesellschaft, in der Essen, aus meiner Perspektive, vor allem gesundes Essen, zu wenig Bedeutung hat und zu wenig Bedeutung zugeschrieben wird. Wir schreiben dem Thema Gesundheit generell glaube ich zu wenig Priorität zu. Dann würde ich sagen, finde ich, ein cooler Tipp ist, schreib dir deine 10 Lieblingsgerichte auf, die du im Kopf hast, gib sie bei YouTube ein und hau das Wort "vegan" dahinter. (Ninia lacht) Dann hast du schon mal einen easy Einstieg für deine Lieblingsgerichte. Weil es gibt so gut wie jedes Gericht heutzutage in vegan. Und hab Spaß dabei. Total wichtig. Hab Spaß dabei dich auszuprobieren. Das war etwas, was ich z.B. total genossen hab, damals, als ich vegan geworden bin. Ich bin ganz anders in den Supermarkt gegangen. Ich habe das nicht als Zwang gesehen, sondern ich habe gedacht, Geil, ich kann jetzt Essen neu entdecken. Ich kann jetzt alles, was ich kaufe, dafür musste kein Tier sterben. Mit der Einstellung bin ich da reingegangen. Mir hat das richtig viel Spaß gemacht. Selbst, wenn da Sachen dabei waren, die ich Scheiße fand, wo ich so dachte, urgh, die Wurst schmeckt richtig nach Pappe. Egal, hat Spaß gemacht. Kauf ich nicht nochmal. Weitermachen. Und ich habe eine Zeit lang beim Kanal immer gesagt, es ist ein bisschen wie eine Sprache lernen. Am Anfang hat man erst mal so ein paar Wörter, ist ein bisschen verwirrt, Kommunikation noch schwierig. Dann kann man irgendwann Sätze bilden. Man fängt an, sich mit anderen Menschen zu unterhalten und irgendwann hat man die Sprache verstanden und es ist, als wäre es nie anders gewesen und es ist eine riesen Bereicherung. Und der letzte Punkt, aus meiner Perspektive total wichtig, um das aufrechtzuerhalten, sucht euch Menschen, und das ist glaube ich generell im Leben wichtig, die euch gut tun, die euch verstehen in dem, was sie macht und die euch unterstützen, in dem, was ihr macht. Nicht, die Widerstand leisten. Also, wenn ihr jetzt zu Freund*innen geht und denen das erzählt und die sagen dann, Oh Gott! und dann jedes Mal wieder Diskussionen anfangen, warum das denn Kacke ist und warum sie das nicht könnten, ist das natürlich kontraproduktiv dafür. Deswegen, es tut immer gut, sich mit Menschen zu umgeben, die einen verstehen und unterstützen.

Ninia LaGrande: Inwiefern hängt Veganismus auch mit deinem Aktivismus für Nachhaltigkeit zusammen?

Aljosh Mutardi: Also für mich war Veganismus ein Türöffner für alles was danach kam. Also ich sage ja immer es hat das Tor zu meinem Bewusstsein geöffnet, weil ich wirklich, das ist das erste Thema, mit dem ich mich auseinandergesetzt habe. Und ich habe dann diese Machtlosigkeit, die ich empfunden hab, dass diese unschuldigen Lebewesen da sind und wir können nichts machen, außer einfach die Produkte nicht mehr zu konsumieren und versuchen andere Menschen aufzuklären, habe ich dann irgendwann gemerkt, dass es halt andere Bereiche gibt, die genauso sind. Wir müssen darüber sprechen. Ich bin vegan geworden, weil mir Informationen zugetragen wurden, die ich vorher nicht hatte. Also das heißt, die Bilder, die Information, dass Ernährung extrem ausschlaggebend für unsere Umwelt ist, dass Ernährung für Gesundheit extrem wichtig ist. Auch, wenn das vielleicht offensichtlich erscheint, ist es halt nicht präsent, weil wir in einer Welt leben, die darauf ausgelegt ist, uns bestimmte Ideen zu vermitteln. Das bedeutet, wir laufen jetzt durch die Welt und sehen Werbung für McDonald's oder ich weiß nicht, ob wir den Namen sagen dürfen, wir sehen Werbung für Fast Food, für irgendwie Cola-Drinks, für Zigaretten. Und das ist so normal. Es sollte aber nicht normal sein und wir müssen das, was normal ist, neu definieren. Und das funktioniert eben nur, wenn wir darüber sprechen. Und das gilt eben auch für andere Bereiche. Für Rassismus, für Sexismus, für Queer-Feindlichkeit. Völlig egal was es ist, es sind meist Informationen, die fehlen. Und die

Mehrheitsgesellschaft, die vermeintliche, hat uns eine Norm geschaffen und darüber sehen wir halt die Dinge, so wie wir sie sehen. Wir haben halt gelernt, durch eine bestimmte Brille zu gucken. Und ich glaube, da ist die Intention meist nie böse, also selten. Und wir müssen halt einfach lernen zu verlernen. Einfach verlernen, ich glaube, das war doppelt gemoppelt, aber egal. Ihr wisst, was ich meine. Hallo.

Ninia LaGrande: Begegnet dir auch das Vorurteil "echte Männer essen Fleisch"?

Aljosha Muttardi: Ja klar. Also ich meine das ist ja so das Typische. Allein schon, wenn ihr euch mal Kochbücher oder sowas anguckt. Das ist so grausam. Oder auch Werbung. Werbung ist immer noch so unglaublich sexistisch. Frauen grinsen immer, also sind immer meist so total, weiß ich nicht, so mit einem Tank Top grinsend, lächeln in die Kamera und essen einen Garten Salat. (Ninia lacht) Ist so! Und was übrigens ein sehr bewertenswertes Essen ist, also Garten Salat sollten wir mehr essen. Das ist gut und ich weiß nicht, warum das so eine Art weich sein oder so einer Schwäche zugeschrieben wird. So von wegen als Mann isst man halt ein Steak und trinkt Bier. Und das ist dann genau das Bild, was man auf den auf den Kochbüchern hat, wenn es um Grillen geht. Da ist immer irgendwie für Männer, grillen, und es ist total absurd. Und genauso erlebt man das halt auch. Und das witzige an der Geschichte ist, dass sogar ich, ich erinnere mich jetzt auch im Nachhinein daran, als Jugendlicher oder ich glaube, das war schon während des Studiums, kurz vor meinem Outing, sehr viel versucht habe, über meinen Fleischkonsum auch zu kompensieren nach außen. Ich habe halt so bestimmte Mechanismen entwickelt, wo ich dachte, Okay, ich muss den Menschen jetzt zeigen, ich bin voll heterosexuell. Unter anderem habe ich das gemacht, indem ich immer wieder betont habe, wie geil ich Fleisch finde. Und das ist kein Scherz. Also ich habe wirklich Leuten einfach immer gesagt, Ja, Fleisch. Sollen die Veganer und so. Ich habe damals noch nicht gegendert, deswegen mach ich das jetzt einfach mal so. Sollen die Veganer und die Vegetarier, sollen die mal bla bla bla. Mehr für mich. Also das kam halt alles von mir. Und es war alles ein Mechanismus, um männlicher zu wirken. Hat gut geklappt.

Ninia LaGrande: (lacht) Warum ist es problematisch, wenn wir Geschlechtern, in dem Fall Männern, wenn es um Fleisch geht, bestimmte Eigenschaften und Rollen zuweisen?

Aljosha Muttardi: Weil wir, also, weil wir Menschen damit in Schubladen stecken und weil wir vor allem dafür sorgen, dass das Gefühle unter/. Also es ist schwierig, das jetzt in einen Satz zu fassen, aber bei mir war das Hauptthema, ich beziehe es jetzt einfach mal auf mich, dass ich das Gefühl hatte, ich muss eine bestimmte Rolle erfüllen, um ein Mann zu sein, um anerkannt zu werden. Und dazu gehören halt Eigenschaften, die sehr viel mit Unterdrücken von Gefühlen zu tun haben und einem Bild, was nach außen hin vermeintlich Stärke zeigt, dabei ist es eigentlich nur schwach und so eine Art Überlegenheit. Ganz schwierig zu erklären, aber das führt, finde ich persönlich, dazu, dass man nie Gefühle kommuniziert, dass man Gefühle nicht zulässt bzw. unterdrückt, dass wir sexistische Strukturen unterstützen. Und ich glaube auch das führt dazu, dass Männer Probleme haben Verletzlichkeit zu zeigen und das führt längerfristig dazu, dass wir aggressiver werden, dass wir weniger Hilfe suchen, weil wir denken, wir müssen es alleine lösen, dass wir keine Gefühle rauslassen, unterdrücken und dadurch aggressiv werden, dadurch depressiv werden, traurig werden. Die Suizidrate ist höher. All diese Sachen, die mit toxischer Männlichkeit verbunden sind, also dieses giftige Bild, was ich schon beschrieben habe am Anfang. Weißt du, als ich, also ich meine, ich war ein kleines Kind und ich habe geweint, weil ich das Gefühl hatte, ich gehöre hier nicht rein, in dieses Fußballstadion. Das muss man sich mal, also ich finde, das muss man sich mal vorstellen. Ich meine, ich habe noch nicht verstanden, warum das so war, aber wie belastend etwas

ist, dass man als Mann oder als Junge sich nicht entscheiden darf: Ich möchte aber jetzt gerade Nagellack tragen. Ich möchte jetzt aber einen Rock anziehen. Ich möchte jetzt aber mit einer Barbie spielen. Ich möchte jetzt aber weinen. Egal was. Und das zu unterdrücken, nur, weil die Gesellschaft einem sagt, das und das ist vermeintlich normal, um irgendwie dazuzugehören, ist halt, ja, total traumatisierend. Und ich kann jetzt auch immer noch sagen, wir Menschen wünschen uns einfach normal behandelt zu werden. Ich glaube, wir wollen einfach nicht, dass Menschen sich nach uns umdrehen, dass Menschen uns irgendetwas hinterherrufen, egal wie die Intention dahinter ist. Wir wollen einfach zwischendurch mal das Privileg haben, unsichtbar sein zu dürfen. Weißt du, was ich meine?

Ninia LaGrande: Ja, absolut. Ich bin kleinwüchsig. Ich weiß ganz genau was du meinst. (lacht) Also da gucken halt auch Leute oft oder machen Sprüche oder so.

Aljosha Muttardi: Ich weiß auch, dass viele Sachen gar nicht böse Absicht sind. Also z.B., wenn ich jetzt händchenhaltend mit einem Mann durch die Stadt laufe. Dann ist es natürlich so, dass manche sich auch umdrehen und denken, Ach cool, freu ich mich voll. Aber am Ende des Tages drehen sich halt Menschen um und gucken nach mir. Und ich fühle mich halt wie in so einem, also das ist für mich eine gute Definition für was Privileg bedeutet. Privileg bedeutet einfach, dass man sich mit Dingen nicht auseinandersetzen muss. Und Menschen, die heterosexuell sind, können händchenhaltend durch die Stadt laufen und kein Mensch dreht sich um und es ist einfach normal. Und das ist das, was ich meine. Man möchte sich einfach manchmal in eine Normalität zurückziehen oder unsichtbar sein dürfen und entscheiden dürfen. Wenn man laut sein möchte, dann ist es okay. Aber man ist halt immer sichtbar und kann sich halt nicht verstecken. Und das führt zum einen zu Diskriminierung und zum anderen halt auch zu diesen - auch positive Diskriminierung ist ja Diskriminierung am Ende.

Einspieler Ninia LaGrande: In einem Text von mir habe ich das mal "Anwältin in eigener Sache sein" genannt. Ich bin das als kleinwüchsige Frau jeden Tag. Manchmal mehr, manchmal weniger. Ich habe nie die Möglichkeit, mich von meiner Körpergröße wie von einem Kostüm zu trennen, nur, weil ich heute mal keine Lust habe, angestarrt zu werden. Ich kann nicht in einer Masse untergehen. Ich bin vielleicht manchmal nicht zu sehen, aber ich steche immer heraus. Ich muss mich immer erklären, ob ich möchte oder nicht. Und das ist vermutlich genau das, was Aljosha hier meint. Deshalb kann ich sein Gefühl an dieser Stelle besonders gut nachvollziehen.

Ninia LaGrande: Nochmal zurück zu diesem Stichwort toxische Männlichkeit. Ich habe selber auch einen kleinen Sohn und ich habe auch darüber gelernt, ich versuche mich da selber viel zu regulieren, ich habe das Gefühl, vor allen Dingen, vielleicht war das bei dir auch so, vor allen Dingen Jungs hören sich sehr oft an sowas wie: Stell dich nicht so an oder so, weißt du? Oder, so schlimm war es nicht.

Aljosha Muttardi: Absolut.

Ninia LaGrande: Legt man da schon so eine, unbeabsichtigt mit Sicherheit, aber legt man da schon so eine Grundlage?

Aljosha Muttardi: Auf jeden Fall. Also ich meine, jeder kennt den Spruch: Ein Indianer spürt keinen Schmerz. Stell dich nicht so an. Sei keine P.... Ich sag es jetzt nicht. Also allein schon dann auch wieder weibliche Geschlechtsteile als etwas vermeintlich Schwaches zu nehmen. Und übrigens "Der hat aber Eier in der Hose" ist männlich, ist

wieder was total Starkes. Das ist auch wieder so ein Systemproblem. Und damit meine ich, das ist in Filmen so repräsentiert, dass es in der Werbung repräsentiert. Das ist von Generationen uns so übertragen worden. Mein Vater hat das damals auch zu mir gesagt, so ein Indianer spürt keinen Schmerz. Das hat er aber natürlich nicht in böser Absicht gesagt, sondern weil er es auch so gelernt hat. Und natürlich macht das was mit einem. Natürlich denkt man als kleines Kind dann, ja, ich muss jetzt stark sein, ich muss taff sein und ich muss derjenige sein, der dann irgendwie dafür da ist. Und Frauen sind ja so weich und ich heulen immer und die sind so emotional. Und dann diese ganzen Klischees. Sprache hat ja Macht und erschafft ja auch Realität. Und das ist genau das, was dann passiert, wenn man sich das immer wieder sagt. Genauso wie auch queer-feindliche Begriffe, wie, also ich meine, ich bin damit großgeworden, dass in der Schule "schwul" als etwas Abwertendes, Schwaches und übrigens auch Weibliches. Also das ist auch: Schwul = weiblich = schwach. Das ist ja auch wieder so dieses "Du bist kein echter Mann, wenn du schwul bist". Das ist auch das, womit ich groß geworden bin. Und deswegen, ich bin so froh, dass sich diese Geschlechterrollen langsam anfangen zu lösen. Und ich weiß zwar, dass wir glaub ich immer noch, auch wir beiden jetzt hier, in einer krassen Blase unterwegs sind, aber ich glaube trotzdem, dass sich sehr viel tut und umso wichtiger halt auch, dass man drüber spricht.

Ninia LaGrande: Wie gehst du mit diskriminierenden oder diffamierenden Kommentaren um?

Aljosha Muttardi: Ja, ich muss ehrlich sagen, dass ich relativ wenig bekomme. Ich sage jetzt mal so, dafür, dass ich so eine große Plattform habe, erstaunlich wenig. Ich glaube, das liegt aber auch an der Art und Weise, wie wir Dinge kommunizieren, dass wir uns selber nicht ganz so ernst nehmen. Und natürlich kommen immer mal wieder Leute, die mich dann irgendwie oder uns oder mich als, Achtung: Schwuchtel, bezeichnen oder sowas, aber ich muss sagen, das juckt mich nicht. Das liegt aber auch daran, dass ich natürlich ein relativ stabiles Umfeld habe, die mich auffangen können, die für mich da sind. Und ich weiß natürlich auch, dass solche Sachen nicht persönlich sind, sondern dass das halt einfach eine Art von naja, uninformativer, toxischer Kommentar ist von Leuten, die sich dann tatsächlich ironischerweise als männlicher darstellen wollen, indem sie andere runterspielen. Das ist ja immer so die Paradoxie dahinter. Offensichtlich jemand, der unsicher in seiner eigenen Männlichkeit ist und deswegen trifft mich das nicht so. Im Alltag kommen ja manchmal so Sachen auf, auch bei der Arbeit, die in guter Intention passieren, aber trotzdem einen so wurmen und so dieses, weißt du, ich kenne auch jemanden, der schwul ist... (Ninia lacht) Oder auch die Frage, die ja ganz, ganz viele nicht verstehen, ist, wenn ich z.B. habe einen Migrationshintergrund und diese ständige Frage: Wo kommst du eigentlich wirklich her? Und ich immer so: Aus Düsseldorf. Ja, wo denn wirklich? Aus Oberkassel, das ist ein Stadtteil von Düsseldorf. Natürlich verstehen viele Menschen das nicht, weil sie sagen, Ja, aber ich meine das doch gut, ich bin doch nur interessiert. Aber man muss lernen zu verstehen, dass diese Fragen. Also du bist nicht die erste Person, die das fragt. Du bewegst dich in deiner Blase, in der diese vermeintliche Mehrheit. Also so, wie du wahrscheinlich, keine Ahnung wie oft, auch Fragen bekommst, wo du denkst: Jetzt muss ich das wieder sagen. Jetzt muss ich schon wieder darauf eingehen, als ob du die erste Person bist, die mich irgendwas über meine Körpergröße fragt. So, weißt du? Oder irgendwas. Ich kenne auch jemanden, der/die... So, ja cool. Weißt du, das ist halt einfach. Und da muss ich sagen, merke ich dann auch immer wieder, dass ich da auch noch keinen Mechanismus für habe. Ich ignoriere es manchmal einfach weg. Ich versuche dann, entweder ich gehe auf ein, je nachdem, wie die Situation es zulässt, aber das ist echt kein einfaches Thema.

Ninia LaGrande: Ich habe das mal, das war das Kurioseste, was ich bisher erlebt habe war, das ist mir wirklich mehrmals passiert, zwei oder dreimal unabhängig voneinander, dass ich auf der Bühne eine Show hatte und dann danach eben noch so mit Leuten, die da waren, aus dem Publikum, mich unterhalten habe. Und da kam jemand auf mich zu und hat gesagt: Ich gucke auch den Tatort. Und ich brauchte wirklich beim ersten Mal lange, bis ich verstanden habe. Die meinen, sie gucken auch den Münsteraner Tatort mit der kleinwüchsigen Pathologin Christine Urspruch.

Aljosha Muttardi: Ich bin leider zu wenig in der Tatort Thematik drin.

Ninia LaGrande: Da gibt's eine kleinwüchsige Schauspielerin, Christine Urspruch heißt die. Die ist ganz toll und die spielt da halt eine kleinwüchsige Pathologin. Aber da war die Brücke so lang, dass selbst ich nicht verstanden hab, was die Leute mir jetzt damit sagen wollen. Und dieses, ja, ich kenne auch jemanden, der klein ist oder so. Das kenne ich natürlich auch total.

Aljosha Muttardi: Aber ich überlege dann auch immer, was die Intention dahinter ist, ja zu sagen, Hey, ich möchte dir gerade vermitteln, dass ich voll tolerant bin, weil ich kenne auch jemanden, der so ist wie du und ich mag dich trotzdem.

Ninia LaGrande: Ich finde dich trotzdem okay.

Aljosha Muttardi: Oder genau deswegen. Und ich finde dich trotzdem okay, obwohl du nicht normal bist. Das ist ja das, was ankommt bei einem. Ich weiß auch noch genau, ich war im Krankenhaus und einer meiner Oberärzte meinte zu mir, Ja, wir hatten hier mal einen Kollegen blablabla, der war auch schwul. Und ich so, Okay?! Und da meinte er, Ja, es tut jetzt eigentlich gar nicht zur Geschichte. Ich so, Okay, warum erzählt man es dann? Also warum muss man eine Eigenschaft erwähnen, wenn es nichts zur Geschichte tut? Damit ich mich wohler fühle? Wow, ich fühle mich jetzt aber deutlich unwohler als vorher. Weißt du? Dieses extra erwähnen von etwas, um jemandem etwas zu vermitteln, es ist halt echt schwierig. Und deswegen meine ich, das ist keine Kritik an den einzelnen Menschen, sondern das ist etwas, was wir verlernen müssen. Und das verlernen wir halt nur, wenn wir darüber sprechen und wenn andere Menschen sich vor allem darüber informieren und versuchen so ein bisschen aus ihrer Privilegblase rauszugehen. Weil an sich muss man ja sagen, wir, die jetzt beide von Diskriminierungsformen betroffen sind, machen jetzt auch noch die Aufklärungsarbeit. Weißt du, was ich meine? Das ist ja auch so ein bisschen, eigentlich wäre es halt cool, wenn die Menschen, die nicht davon betroffen sind, sich so ein bisschen damit auseinandersetzen oder versuchen, aber sie haben halt das Privileg. Wir haben nicht das Privileg, dass wir Sachen beiseitelegen können. Wie du schon meintest, du kannst dich nicht entscheiden, morgen rauszugehen und zu sagen, Ich bin heute 1,80m groß. Und ich kann nicht morgen aufstehen, also ich meine, ich kann meins noch ein bisschen besser verstecken. Auch da, ich bin so, ich habe mich sehr an dieses Heteronormative angepasst. Auch da merke ich immer wieder, ich bin in so einer Blase drinnen, in so einem Mindset, in meinem Kopf, ich darf nicht zu feminin wirken. Diese Handbewegung. Und ich war jetzt letzte Woche, ich darf noch nicht so viel darüber reden, aber ich war bei Dreharbeiten für ein sehr, sehr cooles Projekt und da waren auch andere queere Menschen mit dabei. Und ich habe mich noch nie in meiner gesamten, also ich kann mich nicht daran erinnern, dass ich mich jemals so sicher gefühlt habe in einer Umgebung, wie da. Und ich habe Eigenschaften rausgelassen, von denen ich gar nicht wusste, dass sie da sind. Ich habe mich frei bewegt, ich habe teilweise richtig feminine Bewegungen gemacht, ich habe gedacht, Ja, schminken? Mach, mir egal. Ich würde auch High Heels tragen und das mal ausprobieren. All diese Sachen, all die

Sachen, die mir Angst gemacht haben früher, weil ich dachte, ich werde dann in eine Box gesteckt, habe ich beiseitegelegt, weil ich so dachte, Hey, hier fühle ich mich sicher. Ich kann sein, wer ich will und ich werde nicht dafür verurteilt. Und ich habe, und das ist das wichtigste, einfach nicht mehr darüber nachgedacht.

Ninia LaGrande: Ja, das kenne ich auch. Als ich bei meinem ersten Bundesverbandstreffen war, der Kleinwüchsigen mit Familien, stand ich abends auf der Tanzfläche und hab mich die ganze Zeit gefragt, was anders ist. Und es war halt, dass ich keine Arme und Hintern im Gesicht hatte und halt alle irgendwie miteinander getanzt haben und ich halt auch alles gesehen habe und so und auch so tanzen konnte, wie ich wollte, ohne dass jemand gelacht hat oder mich fotografiert hat oder so, ne. Also das war schon. Deswegen kann ich das sehr gut nachvollziehen. Was glaubst du, wie könnten wir Kinder mit einem offeneren Zugang zu Geschlechterrollen aufwachsen lassen?

Aljosha Muttardi: Das ist eine super schwierige Frage. Ich meine, ich habe ja selber auch keine Kinder. Deswegen ist es auch immer ein bisschen schwierig, über Sachen zu sprechen, die ich selber gar nicht erfahren habe. Und das einzige, ich habe einen Dackel. Aber ich würde mal behaupten, dass es anders ist, ein Dackel aufzuziehen als ein Kind. (lacht) In Teilen zumindest. (Ninia lacht) Also vielleicht das erste Jahr, kann ich mir vorstellen, ist es ähnlich.

Ninia LaGrande: Das ist bestimmt sehr ähnlich.

Aljosha Muttardi: Wenn sie kacken und pissen, wann sie wollen, sag ich jetzt einfach mal so vulgär. Aber danach, glaube ich, ändert sich das schon. Ich glaube, das Wichtigste ist am Ende des Tages den Kindern zu vermitteln, dass man sie liebt für das, was sie sind und was sie sein wollen. Und ich persönlich glaube immer noch, dass das Wichtigste, ich habe Angst, dass ich dafür auf den Sack bekomme, aber, wenn ich an meine Hundeschule denke. Da habe ich gemerkt, das ist viel mehr Training für mich als für Henry, also für meinen Hund. Und ich glaube, das kann man aber trotzdem auch ganz gut auf Eltern übertragen. Wenn man als Elternteil sich immer wieder versucht, über diese Themen zu informieren und sagt, Okay, ich möchte nicht einfach nur sagen, weil wer kennt es nicht? Wer kennt diese Sprüche nicht, die ich übrigens nicht cool finde: Also ich sehe keine Hautfarbe. Mir ist sexuelle Orientierung völlig egal. Ich bin ein komplett offener Mensch. Das ist einfach nur warme Luft. Das bedeutet gar nichts, weil wir leben immer noch in einer Gesellschaft, in der wir aktiv darauf hinweisen müssen: Was ist denn das Problem überhaupt? Kannst du es überhaupt benennen? Weil einfach nur zu sagen, Ich sehe das alles nicht, macht ja auch diese Probleme unsichtbar. Das ist ja so ein bisschen so, Ja, cool. Ich sehe sie halt schon. Ich erleb sie halt jeden Tag. Und deswegen muss man halt als Elternteil, die vielleicht auch selber von diesen Diskriminierungsformen nicht betroffen sind, sich proaktiv informieren und wirklich auch das Kind so involvieren, dass man lernt zu verstehen, was bedeutet es denn LGBTQIA+ affin oder freundlich zu sein? Was bedeutet es, meinem Kind diese Werte zu vermitteln? Was bedeutet es, antirassistisch zu sein? Was bedeutet es, also in deinem Fall z.B., bei kleinwüchsigen Menschen? Was bedeutet es über trans-feindlich? Also all diese Themen. Es ist ja auch, muss man sagen, relativ viel, über das wir sprechen müssen. Und da würde ich sagen einfach informieren, informieren, informieren.

Ninia LaGrande: Glaubst du, dass da auch die Schule eine größere Rolle spielen muss, was die Bewusstseinsbildung in Sachen Geschlecht angeht?

Aljoshia Muttardi: Auf jeden Fall. Siehst du, guck mal, daran sieht man nämlich, dass ich kein Elternteil bin, weil ich gar nicht an Schule gedacht hab. Siehste, da kommt nämlich die Mutter in dir raus.

Ninia LaGrande: Hättest du dir da als Schüler auch mehr gewünscht?

Aljoshia Muttardi: Ja, Gott. Schulzeit, schwierige Zeit auf jeden Fall. Also gerade in der Findungsphase. Ich meine, ich habe ja alle Gedanken, die ich nur ansatzweise hatte, habe ich sowas von unterdrückt und in eine Blackbox gesteckt und die Blackbox habe ich verbrannt. Also vergiss es. Schulzeit war ganz schlimm. Ich habe nicht einmal die Situation gehabt, dass eine Lehrer*in über Homosexualität gesprochen haben. Über was sind überhaupt Geschlechter, diese Geschlechterrollen? Ich meine gut, bei mir ist es auch inzwischen wirklich schon sehr lange her. (beide lachen) Wirklich. Aber das ist super, super, super wichtig. Natürlich. Die Erziehung, die wir in der Schule lernen, prägt uns ja und das Umfeld. Und wenn eine Lehrer*in vorne als Autoritätsperson steht und einem sagen, Hey, es ist völlig okay, wenn du so sein willst. Natürlich auch die Vorbilder, die wir im Internet haben, heutzutage Social Media und so. Das hatte ich ja alles nicht. Das ist auch sehr, sehr wertvoll. Es ist natürlich ein zweischneidiges Schwert oder Messer, ich weiß es nicht, dass wir einerseits super viel Aktivismus und Sichtbarkeit schaffen können, aber gleichzeitig natürlich auch sehr viel Hass die Plattform bieten. Aber, wenn ich zurückdenke, was mir damals gefehlt hat, ist es einfach Bezugspersonen. Menschen, die mir vermitteln, dass es okay so ist. Sichtbarkeit von marginalisierten Menschen, die auch darüber sprechen dürfen und die mir vermitteln, warum es ein Problem ist, bestimmte Dinge zu sagen, zu denken, zu machen. Das ist das mit dem Informieren, was ich meine. Also alle, die jetzt zuhören und sagen, Ich bin davon nicht betroffen, aber ich fühle mich überfordert. Wir leben halt immer damit. Es ist ein Privileg jetzt zu sagen, Ich fühle mich damit überfordert, weil man sich 35 Jahre seines Lebens nicht damit auseinandersetzen musste, weißt du? Natürlich ist es viel am Anfang, aber wir haben es halt 35 oder 40 oder 30, egal wie alt wir halt auch sind, Jahre erfahren. Und ich glaube schon, dass es wichtig ist, sich das auch nochmal vor Augen zu führen und zu sagen, Naja, ich habe das Privileg, mich jetzt mit den Themen auseinanderzusetzen. Ich muss es nicht. Ich kann theoretisch den Laptop zuklappen, mich nicht mehr damit auseinandersetzen und Netflix anmachen. Für uns ändert sich unsere Lebensrealität ja nicht.

Ninia LaGrande: Empfindest du dich als Vorbild?

Aljoshia Muttardi: Boah, das kommt immer mit so ein bisschen, so einem gewissen Druck, kommt das so ein bisschen bei mir an. Aber in gewisser Weise, ja. Weil ich halt einfach eine außergewöhnlich große Plattform habe. Das geht auch mit sehr viel Druck einher. Weil ich schon das Gefühl habe, dass Menschen, die Aktivismus betreiben, über denen so eine riesen Lupe ist. Und bei jeder falschen Bewegung, die ich mache, wird mir das auch gerne vor Augen geführt nach dem Motto: Gut, du denkst, du bist was Besseres? Dann zeigen wir dir jetzt, bist du nicht. Du machst auch Fehler. Und ich möchte an dieser Stelle auch nochmal sagen, ich mache ganz, ganz viele Fehler. Ich kann mich nicht von diesen ganzen Sachen freisprechen. Ich habe immer noch viele problematische Denkmuster in mir. Ich versuche dran zu arbeiten, ja. Aber es ist halt absurd, von sich zu behaupten, dass man perfekt oder alles richtigmachen würde. Ich muss mich als Teil des Problems sehen, aber ich möchte gleichzeitig auch Teil der Lösung sein. Also es ist echt schwierig, so eine Gratwanderung. Das macht manchmal das Internet für mich auch echt zu einem anstrengenden Ort, weil ich liebe es, darüber zu sprechen, ich liebe es, eine starke Meinung zu haben und ich liebe es aufzuklären und mich auch selber weiterzubilden. Das mache ich ja auch ganz, ganz viel im Internet. Aber ich finde es ganz

anstrengend, wie man auseinandergenommen wird, wenn man einen vermeintlichen Fehltritt macht. Oh mein Gott, wie kannst du nur diese Firma unterstützen? Da gehört das und das zu. Oh mein Gott, wie kannst du nur eine Avocado essen? Weißt du endlich, was dafür passiert? Oh mein Gott, da ist was in Plastik verpackt. Wie kannst du das nur tun? Hey Leute, ich meine, das ist so diese Paradoxie: Es gibt Menschen, die machen im Internet, was sie wollen. Die fliegen nach sonst irgendwo hin, First Class, machen da irgendwie eine Riesenparty, saufen, fahren Auto, essen Fleisch.

Ninia LaGrande: Wandern nach Dubai aus.

Aljosh Mutardi: Wandern nach, oh Gott. Don't get me started. Wandern nach Dubai aus. Und da interessiert es keinen. Und bei uns, die sich schon Mühe geben oder generell bei Menschen, die sich schon Mühe geben, die werden auseinandergespült. Das natürlich sehr kontraproduktiv für so Bewegungen.

Ninia LaGrande: Hast du denn selbst Vorbilder?

Aljosh Mutardi: Hm, also bestimmt. Ich bin jetzt niemand, der so krass Menschen idealisiert, weil ich die meisten einfach nicht kenne. Habe ich auch noch nie, tatsächlich. Ich habe auch in meiner Kindheit nie so, klar, ich habe also zum Beispiel mochte auch Britney Spears damals, als kleines Kind. Ich mochte die Backstreet Boys und so. Aber jetzt nicht so, ich war nie jemand, der dann gekreischt hat oder so. Ich glaub, das hat sich einfach so ein bisschen durchgezogen durch mein Leben. Also es gibt Menschen, die ich sehr, sehr bewundere. Dazu z.B. zählt für mich Tupoka, Tupoka Ogette. Die finde ich ganz, ganz toll. Die hat irgendwie eine ganz schöne Art und Weise mit Menschen zu reden und zu kommunizieren. Und die Art und Weise wie sie Aufklärungsarbeit finde ich total bewundernswert. Jetzt kommt etwas sehr Spezielles, Ru Paul.

Ninia LaGrande: Ah ja.

Aljosh Mutardi: Kennst du? Eine US-amerikanische Drag Künstlerin bzw. Künstler. Und ich meine, ich weiß, dass es auch Kontroverse um sie herum gibt, aber sie hat einfach für mich diese Welt aufgebaut, die mir einfach nochmal neue Perspektiven auf das Thema Drag und Visibility und die queere Szene und auch dieses ganze Drag Race, die Thematiken innerhalb dieser ganzen Szene, einfach nochmal aufgeführt hat und ich selber auch wieder gemerkt habe, wie wohl ich mich fühle, wenn ich das gucke. Weil ich mich zurücklehnen kann und Drag Queens für mich das repräsentieren, glaube ich, was viele Menschen wollen, nämlich einen Scheiß auf alles geben und einfach massivst viel Spaß haben. Und das ist so dieses, du kannst dich zurücklehnen und einfach Spaß haben. Und das vermittelt Ru Paul für mich auch.

Ninia LaGrande: Topoka Ogette ist eine deutsche Autorin, Anti-Rassismus-Trainerin und Aktivistin. Sie hat den Bestseller "Exit Racism - rassismuskritisch denken lernen" geschrieben und betreibt mit ihrem Team auf Instagram unermüdlich kostenfreie Aufklärungsarbeit. Ich kann euch nur empfehlen, ihr zu folgen und ihr Buch zu lesen oder zu hören. Ru Paul ist ein US-amerikanischer Schauspieler, Sänger und Moderator und der Protagonist der Sendung Ru Paul's Drag Race. In dieser Casting Sendung sucht Ru Paul nach Amerikas nächstem Drag Superstar. Er moderiert die Sendung als Mann und übernimmt den Jury Vorsitz in Drag. Drags oder Drag Queens sind Männer, die künstlerisch auf dem Rahmen einer Performance und mithilfe von Verkleidung, Make-up und Perücken eine Frau darstellen. Deutschlands bekannteste Drag Queen heißt Olivia Jones.

Aljosha Muttardi: Hast du welche?

Ninia LaGrande: Ja. Ich sage immer dasselbe, dass ich nicht irgendwie an einer Hand fünf Vorbilder abzählen kann und die sind es dann, sondern dass ich mir irgendwie aus allen Leuten, die ich toll finde, seien das jetzt Leute, die bekannt sind oder eben Leute aus meinem Familien- oder Freund*innenkreis, so die Eigenschaften oder Dinge, die sie machen, die ich cool finde, zusammen picke sozusagen.

Aljosha Muttardi: Finde ich eine sehr gute Antwort. Die nehme ich auch.

Ninia LaGrande: Okay. Als letzte Frage: Welche Ziele hast du noch? Wohin soll es für dich noch gehen?

Aljosha Muttardi: Also ich möchte auf jeden Fall weitermachen. Ich würde gerne eine größere Plattform entwickeln. Ich möchte gerne mehr über die Themen sprechen können. Ich würde das auch noch ein bisschen losgelöster machen wollen, also so ein bisschen auch mein eigenes Ding. So gerne ich natürlich "Vegan ist ungesund" und Gordon mag, ist es manchmal auch schön, im Leben bisschen alleine stehen zu können und so sein eigenes Ding zu machen. Und ich habe ja nochmal eine ganz andere Lebensrealität als Gordon und ohne zu viel zu spoilern, so in der Art sowas passiert auch gerade für mich. Das ist total toll. Da bin ich sehr, sehr glücklich drüber. Und Ende des Jahres darf ich dann hoffentlich auch offiziell darüber sprechen. Ich kann es dir sagen, wenn hier alles aus ist. (lacht) Richtig fies, für alle, die zuhören. (lacht) Und ich möchte weiter tatsächlich so an mir arbeiten, dass ich mich irgendwann in meinem Leben so frei bewege, wie ich es in den letzten Wochen gemacht habe, als ich mich so sicher gefühlt habe. Das wäre so ein Wunsch von mir. Und dass das ganz viele andere Menschen und queere Kinder das irgendwie auch schaffen und das als Vorbild sehen und sagen, Ich fühle mich freier und ich lebe meine Lebensrealität. So, das wäre mein Wunsch.

Ninia LaGrande: Wunderschöner Wunsch. Vielen, vielen Dank, dass du mit mir gesprochen hast, Aljosha.

Aljosha Muttardi: Vielen Dank, das war ein sehr, sehr schönes Gespräch. Habe mich sehr gefreut.

Ninia LaGrande: Mich auch.

Einspieler Ninia LaGrande: Das war mein Gespräch mit Aljosha Muttardi. Ich habe sehr viel gelernt in diesem Gespräch. Wie anstrengend muss es sein, lange eine Fassade aufrechtzuerhalten, um sich aus Angst vor Ausgrenzung nicht zu outen? Und wieviel mehr wiegt es jetzt, dass Aljosha sich frei ausleben kann? Das Wichtigste: Es gibt nichts, das tatsächlich typisch männlich oder weiblich ist. Was es aber sehr wohl gibt, ist toxische Männlichkeit. Unterdrückte Gefühle machen uns und andere krank. Wichtig ist, dass wir das Bild des starken, niemals verletzlichen Mannes endgültig hinter uns lassen, unseren Kindern erklären, dass sie alles sein können und dass wir als Gesellschaft effektiv daran arbeiten, Menschen, egal wo sie herkommen, wie sie aussehen, welchem Geschlecht oder welcher sexuelle Orientierung sie sich zuordnen, einen sicheren Raum bieten. Viele finden diesen Raum zur freien Entfaltung im Netz. Was fehlt, ist eine reale Öffentlichkeit, in der sich alle frei fühlen können, so zu sein, wie sie eben sind. Und wir müssen nicht alle von heute auf morgen vegan leben, aber zukünftig vielleicht ein bisschen drauf achten. Denn weniger Fleisch ist nicht nur gut für die eigene Gesundheit, sondern auch für die

Gesundheit unseres Planeten. Ihr habt es ja gehört, jeder Regen beginnt mit einem Tropfen. Und jetzt hofft ihr bestimmt, dass ich euch verrate, was Aljosha dieses Jahr noch so vor hat. Na, da müsst ihr noch ein bisschen Geduld haben. Abonniert doch bis dahin einfach unseren Podcast. Bis zum nächsten Mal. Tschüss.