

Podcast-Transkript „All Inclusive“

Staffel 2, Episode 12: Curse

Einspieler Curse: Wir können nur das geben, was wir haben. Und wenn wir keine Geduld mehr haben, wenn wir keine Kraft mehr haben, wenn wir kein Mitgefühl für uns selbst haben, wenn wir keine Fürsorge für uns selbst haben, können wir das anderen Menschen nicht geben. Und deswegen ist es unglaublich wichtig, diese Dinge, die wir in die Welt hinaustragen wollen, auch für uns selbst zu kultivieren, damit wir nachher im Außen umso effektiver sein können. Es ist nicht egoistisch, es ist unterm Strich sogar altruistisch.

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 Curse. Curse heißt eigentlich Michael Sebastian Kurth und er ist Rapper und systemischer Coach. Ich bin mit der Musik von Curse zur Schule gegangen und hatte lange nicht auf dem Schirm, dass er sich auch richtig gut mit dem Thema mentale Gesundheit auskennt. Curse ist Buddhist, Lehrer für Kum Nye, ein tibetisches Heilyoga, und er produziert seit 2017 seinen Podcast "Meditation, Coaching und Live". Und ich sage mal so, das ist ein Thema, von dem wir alle, nach mehr als einem Jahr Pandemie, so richtig profitieren können. Wie schafft es unsere Psyche durch die Pandemie? Auf welche Warnzeichen muss ich achten? Und wie lerne ich zu meditieren, ohne dabei zu überlegen, was ich danach noch einkaufen muss? All diese Fragen schwirren durch meinen Kopf und deshalb wollte ich von Curse wissen: Wie Sorge ich für meine mentale Gesundheit? Und, so viel kann ich verraten, der erste Schritt ist, erst einmal zu erkennen, dass man für sich sorgen muss. Und in welcher Form das geschieht, ist ganz individuell. Welche Form Curse für sich gewählt hat, wie es ihm seit Corona ergangen ist und was er seinem 16-jährigen Ich heute sagen würde, darüber sprechen wir jetzt. Viel Spaß.

Ninia LaGrande: Hallo Curse, wie geht es dir?

Curse: Mir geht's gut. Ich freue mich aufs Gespräch. Ausnahmsweise, für diese Jahreszeit, scheint mal die Sonne, gerade hier in Berlin. Das ist ganz schön. Ich

habe viel zu tun, das macht mir so ein bisschen - so kennst du so dieses dann, wenn man so viel zu tun hat, dann noch so ein Hintergrund-Kopfkreisen.

Ninia LaGrande: Ja.

Curse: Aber das geht gleich weg, weil ich freue mich aufs Gespräch. Also das war die lange Antwort. Die kurze Antwort, die oberflächliche Antwort ist: Gut. Und die tatsächliche Antwort ist: Gut, mit ein paar Extras. Wie geht's dir?

Ninia LaGrande: Ja, danke. Das ist ein sehr gutes Stichwort. Ich habe nämlich vor kurzem so eine schöne Antwort gelesen: "Ich komme klar, aber gut geht's mir nicht." Also jetzt geht's mir auch schon wieder ein bisschen besser, aber ich kenne das mit dem viel zu tun, das grundsätzlich auch immer so diese Monate im Frühjahr, bei denen ich, mit oder ohne Corona, irgendwie total viel zu tun habe. Und dann habe ich mich halt gefragt, ob wir nicht viel zu oberflächlich sind mit dieser Frage: Wie geht es dir? Weil ich würde niemals anfangen, wenn ich irgendwo hinkomme und alle sagen "Hey, na, wie geht's?" und ich soll da irgendwas Großes moderieren, wenn ich dann sage "Ja, ich komme klar, aber mir geht's eigentlich nicht gut", dann ist die Stimmung gleich im Keller für alle.

Curse: Weißt du, ich schreib tatsächlich darüber gerade ein Kapitel in meinem Buch, über die Frage "Wie geht's dir?" Das ist ein Buch, das heißt "100 Fragen an dich selbst" und es geht halt um bestimmte Arten, Fragen zu stellen und was das bewirken kann. Und da ist wirklich, ein Kapitel handelt von der Frage "Wie geht's dir?" Ich habe genau diesen Punkt. Und ich denke mir, wie man diese Frage beantwortet, das kommt natürlich wirklich sehr darauf an, wer einem gegenübersteht und wie gerade der Kontext ist und so. Aber ich glaube, dass man vielleicht die guten Menschen und die guten Situationen auch daran erkennt, wie ehrlich und tiefgründig man tatsächlich diese Frage beantworten könnte. Das ist für mich ein ganz schöner Gradmesser.

Ninia LaGrande: Das ist gut. Das lese ich mir dann durch, wenn das Buch erschienen ist.

Curse: Das dauert noch ein paar Monate, ja.

Ninia LaGrande: Ich mache zum Anfang immer so ein kleines Spiel und mit dir würde ich gerne "Entweder, oder" spielen. Also ich gebe dir zwei Möglichkeiten und du musst...

Curse: Also ich, warte ganz kurz. Kurzer Disclaimer: Ich freue mich schon darauf. Ich werde meiner Familie diesen Podcast vorspielen, weil, als unser Sohn klein war, der hat immer "Entweder, oder" mit mir gespielt. Und ich habe immer extra die Fragen beantwortet, so "Ja, das kann man ja so gar nicht entscheiden." Ich habe

immer so ihn geärgert und die haben sich so über mich aufgeregt, immer. Es war - ok, geil. Mal gucken. Ich versuche mich zusammenzureißen dieses Mal.

Ninia LaGrande: Gut. Minden oder Berlin?

Curse: Oh Gott, jetzt kriege ich...

Ninia LaGrande: Das ist jetzt schon schwer? Oh, ich dachte, die wäre einfach!

Curse: Das ist jetzt schon schwer. Jetzt muss ich politisch antworten. Nein, aber Minden.

Ninia LaGrande: Ans Meer oder in die Berge?

Curse: Ans Meer.

Ninia LaGrande: Konzert im kleinen Club oder auf einem Festival?

Curse: Im kleinen Club.

Ninia LaGrande: Allein oder unter Freund*innen?

Curse: Mit Menschen gemeinsam.

Ninia LaGrande: Erst die Lyrics oder erst der Beat?

Curse: Mittlerweile erst der Beat.

Ninia LaGrande: Frühaufsteher oder Nachtarbeiter?

Curse: Nachtarbeiter.

Ninia LaGrande: Roman oder Sachbuch?

Curse: Ach, leider, leider Sachbuch, Sachbuch, Sachbuch, Sachbuch, Sachbuch.

Ninia LaGrande: Wieso leider?

Curse: Weil es voll ein Wunsch von mir ist, wieder irgendwie in diese Muße zu kommen. Wirklich in so einen Roman einzusteigen. Weil es bei mir meistens zehn Minuten dauert, wenn ich einen Roman lese und ich bin total inspiriert und innere Welten und finde das voll schön, aber ich finde irgendwie seit ganz langer Zeit nicht mehr diese Muße und das ist echt schade.

Ninia LaGrande: Ich habe jetzt seit einiger Zeit tatsächlich wieder angefangen, ausschließlich Romane zu lesen, obwohl ich super viele neue Sachbücher hier liegen habe, die ich alle ganz spannend finde, weil das für mich so eine, wie du auch sagst, so eine Flucht ist. Aus diesem sich wiederholenden Pandemie-Alltag irgendwie und ich dann denke, ich kann mir nicht noch mehr Probleme auf der Welt geben. Ich muss dann irgendetwas Fiktives lesen und so richtig rauskommen. Das funktioniert bis jetzt auch ganz gut.

Curse: Ja, ich lese zum Glück wenig, also auch, aber nicht nur ausschließlich Sachbücher über Probleme. Ich lese tatsächlich auch irgendwie schöne Dinge, die mich inspirieren, die bei mir auch positive Gefühle auslösen. Sagen wir mal so. Aber ja, du hast Recht. Vor allem, das Komische ist, dass ich durch Romane auch total inspiriert werde. Ich werde dadurch total inspiriert, selber zu schreiben, Musik zu machen und so. Deswegen weiß ich gar nicht, warum ich mir selber die Story erzähle, ich hätte dafür irgendwie keine Zeit und keine Muße. Keine Ahnung. I don't know. Ja.

Ninia LaGrande: Wanderstock oder Strandliege?

Curse: Strandliege.

Ninia LaGrande: Kaffee oder Tee?

Curse: Zurzeit Kaffee.

Ninia LaGrande: Träumer oder Realist?

Curse: Uff. Träumer.

Ninia LaGrande: Ja? Ein Träumer, der Sachbücher liest. Lässt sich das vereinbaren?

Curse: Absolut. Irgendwie bin ich so in den kleinen Dingen des Alltags und so weiter eher immer so Realist, aber sobald ich den Geist aufmache oder sobald ich über mein Leben nachdenke, was ich alles machen möchte oder was ich bisher auch gemacht habe, kommt es immer darauf zurück, dass ich schon immer ein großer Träumer war, weißt du. Weil sonst hätte ich mich niemals dafür entschieden, Ja, ich versuch's mit der Mucke. Der Junge aus der Kleinstadt in Ostwestfalen wird jetzt Rapstar. Ja, right. Solche Sachen. Also irgendwie denke ich immer, ich bin voll der Realist, aber, wenn ich dann wirklich mal ehrlich zu mir selber bin, bin ich ein kompletter Träumer.

Ninia LaGrande: Ja, ich glaub ich auch. Letztens hat die Braunschweiger Zeitung, ich bin in Braunschweig aufgewachsen, und die hatte mich dann auf dem Titel, weil

ich da demnächst einen kleinen Auftritt mache. Und da stand dann halt so: Sie hat ihre Jugend in Braunschweig verbracht und jetzt ist sie deutschlandweit bekannt. Und ich dachte, Okay, das ist der Tag von der 16-jährigen Nina, wo sie jetzt die drei Kreuze im Kalender machen kann. Steht in der Heimat auf der Zeitung. Deswegen kann ich das sehr gut nachvollziehen.

Curse: Ist doch immer auch noch so etwas Besonderes, wenn dann wirklich egal wie, also Minden und Braunschweig sind ja jetzt nicht mini kleine Dörfer, oder sowas.

Ninia LaGrande: Nee.

Curse: Aber trotzdem ist es natürlich jetzt nicht Berlin oder New York. Es ist doch echt aber trotzdem abgefahren, dass das dann doch unterm Strich noch irgendwie das Schönste ist, wenn es zu Hause in der Zeitung steht.

Ninia LaGrande: Ja, richtig.

Curse: Das ist irgendwie echt noch das Schönste. Ja.

Ninia LaGrande: Ja. Das war's schon mit dem kleinen Spiel. Und wir machen direkt weiter so mit dem Träumen und dem kleinen Jungen aus Minden. Wie bist du vom Rapper zum systemischen Coach geworden?

Curse: Also es war ein langer Weg. Aber man könnte sagen, dass ich mich schon immer für beides begeistert habe. Also nicht spezifisch fürs systemische Coaching, aber für so die Fragen, die uns Menschen beschäftigen: Wer bin ich? Wer sind die anderen? Warum sind wir so, wie wir sind? Warum gehen wir auf eine bestimmte Art und Weise miteinander um? Wie können wir besser zu uns selbst sein und zu anderen Menschen? Das sind Sachen, die mich schon immer beschäftigt haben. Die haben mich tatsächlich auch schon beschäftigt, als ich wirklich ein Kind war. Und ich hatte dann so ein Schlüsselerlebnis. Ich wusste gar nicht, was ein Psychologe oder eine Psychologin ist, bin dann aber in der zweiten Klasse dann mal zum Psychologen geschleppt worden und war da zwei, drei Mal. Und es war für mich irgendwie so mega gut, weil ich irgendwie so total das Gefühl hatte, Boah, da ist ein Mensch und dann auch noch ein erwachsener Mensch, der hört mir zu und der ist an mir interessiert und der hilft mir dabei, mich selbst besser zu verstehen und so weiter. Und dann habe ich in der zweiten Klasse den Berufswunsch Psychologe gehabt.

Ninia LaGrande: (lacht) Das ist ja großartig, dass es auch so gut für dich funktioniert hat. Also da muss es ja auch echt ein guter Mensch gewesen sein.

Curse: Absolut, absolut. Ich hatte ein ganz großes Glück. Weil das ist ja auch nicht selbstverständlich, dass es immer gleich zündet. Genau, ich wollte in der zweiten

Klasse Psychologe werden und tatsächlich habe ich dann angefangen, als ich zur Uni gegangen bin, Psychologie zu studieren. Also für mich war ab der zweiten Klasse klar irgendwie Psychologie und dann so ab der fünften war klar, Meh, lieber Rapper. Aber für den ganz unwahrscheinlichen Fall, dass das nicht klappt, dann Psychologie. Und letztendlich habe ich dann hauptsächlich Soziologie studiert, weil mich das dann doch irgendwie mehr interessiert hat. Aber dieses Interesse dafür, für Menschen und für mich selbst und für meine inneren Vorgänge, das hatte ich schon immer. Und das hört man eigentlich auch schon auf meinem ersten Album, so an den Texten.

Einspieler Ninia LaGrande: "Feuerwasser". So hieß das erste Studioalbum von Curse, erschienen im Jahr 2000. Da war ich gerade 17 Jahre alt und dank dem kommerziellen Erfolg von Eminem plötzlich auch Hip-Hop Fan. Curse rappt, damals wie heute, viel über sich selbst, seine Gefühle und Zwischenmenschliches. 2001 erreichte das Nachfolge Album "Von innen nach außen" die Top Ten der deutschen Charts und wurde vom Hip-Hop Magazin "Juice" zum Besten nationalen Album gekürt. Damit war der Grundstein für den Berufswunsch des kleinen Michael Kurth aus der fünften Klasse gelegt. Das ist doch mal eine schöne Geschichte.

Curse: Und dann bin ich Rapper geworden und hab dann zehn Jahre die Rap Karriere, oder länger als zehn Jahre alt irgendwie, da Vollgas gegeben und habe aber immer gemerkt, dass es dann halt auch Teile an mir und in mir gibt, die dadurch vielleicht auch ein bisschen zu kurz kommen. Und deswegen habe ich da so viele Sachbücher schon gelesen, um mich halt irgendwie fortzubilden. Weil andere Freunde von mir waren dann auf der Uni und ich habe dann halt Rap gemacht, was auch total toll ist. Aber ich hatte halt so ein ganz anderes Leben und habe mir das dann selber irgendwie geholt, dadurch, dass ich halt vielleicht irgendwo mal einen Kurs gemacht habe oder Sachen gelesen hab, Vorträge gehört hab und so. Und irgendwann kam dann der große Bruch, ungefähr 2010, wo ich dann eine sehr, sehr große innere Krise gehabt habe, wo ich versucht habe, aus einem sehr, sehr, sehr tiefen Tal wieder rauszukommen. Und da bin ich dann quasi wieder als Klient mit Coaching und Therapie in Berührung gekommen bin. Und das hat mir wieder so sehr geholfen und diese alte Liebe wieder entfacht bei mir, dass ich gesagt habe, Okay, jetzt ist der richtige Zeitpunkt, dass ich das vertiefe und dass ich selber, also sowohl konsequenter an mir selber arbeite, aber auch irgendwie ein bisschen auch lerne, wie das so funktioniert. Die Tools und die Methoden. Und meine Motivation war, das tut mir so gut, das hilft mir so sehr, ich möchte das mit anderen Menschen teilen. Weil ich weiß, dass es ganz viele Menschen gibt, denen das auch sehr, sehr helfen würde, die vielleicht den Zugang dazu nicht haben, für die vielleicht, Ich zur Therapie? Ach, nee, ist uncool. Oder, Ich weiß nicht, wo ich ansetzen soll oder so. Und ich habe mir gedacht, Okay, wenn ich das lerne, ich muss ja nicht gleich Therapeut werden und eine Praxis aufmachen, aber vielleicht gibt's dann eine Möglichkeit, irgendwie auch anderen Menschen zu helfen, irgendwie da einen

Einstieg zu finden oder so. Genau. Dann habe ich halt angefangen, meine erste Ausbildung zu machen in dem Bereich 2010, 2011.

Ninia LaGrande: Ich finde auch tatsächlich, in der ersten Staffel dieses Podcasts war Cordula Stratmann zu Gast und die ist ja einerseits Kabarettistin und andererseits auch Familientherapeutin. Und ich habe schon damals gedacht, vielleicht liegt das gar nicht so weit auseinander. Weil du bist ja auch jemand, der schon immer, hast du ja auch gesagt, sehr viel auch über Gefühle geschrieben hat und so. Und ich glaube, dieses kreative Schreiben und aber sich dann auch dafür zu interessieren, "Wie gehe ich da eigentlich richtig tief rein?" liegt am Ende gar nicht so weit auseinander. Würdest du mir da zustimmen?

Curse: Ja. Bei mir persönlich würde ich dir da zustimmen. Ich weiß nicht, wie es bei anderen Menschen ist. Weil Kunst, jegliche Form von Kunst, ist ja bereits auch immer irgendwie auf eine gewisse Art und Weise eine Form von therapeutischer Arbeit. Man beschäftigt sich immer irgendwie mit dem eigenen Inneren. Und dann gibt es das Medium, was man nutzt, um das auszudrücken. Sei es Schreiben, sei es körperlich sich auszudrücken, zu tanzen oder was auch immer zu machen, Theater zu spielen oder zu singen oder ein Instrument zu spielen. Aber es ist ja immer ein Prozess der inneren Reflexion und dann der Veräußerung. Ob das dann bei allen Menschen auch noch damit einhergeht, dass man sich automatisch auch noch quasi für dieses wirklich klassische Therapeutisch-Psychologische interessiert, weiß ich nicht. Bei mir ist es tatsächlich aber so. Und ich würde auch sagen, mir hat mal ein ganz bekannter deutscher Motivationscoach gesagt, Ja, du wirst nie Erfolg haben, weil du machst zu viele Sachen gleichzeitig. Du willst einen Podcast machen und ein Buch schreiben und Coaching machen und deine Musik machen, das wird nie erfolgreich werden. Und da habe ich dann drüber nachgedacht. Weil mein Impuls war erst mal so, Quatsch, ich lehne mich dagegen auf. Und dann habe ich da drüber nachgedacht und dann bin ich zu dem Punkt gekommen, dass ich eigentlich nur eine Sache mache. Nämlich das, was mich in meinem Leben begeistert und das, was mir hilft und mein Leben bereichert, das mit anderen Menschen zu teilen. Und ob das Medium dann ist Musik und auf einer kleinen Club Bühne oder ob das Medium ist Podcast oder ob das Medium ist Workshops zu machen mit Leuten und mit Menschen direkt durch solche Prozesse zu gehen, das sind einfach nur andere Medien. Aber das was ich mache, ist eigentlich das gleiche. Also bin ich diesem Herrn sehr dankbar für seinen Flyer. Wer weiß, ob das so ein guter Spruch war und ich glaube auch nicht, dass es stimmt, aber er hat mir dabei geholfen, dass ich mir darüber im Klaren geworden bin, dass ich eigentlich nur eine Sache mache, unterm Strich.

Ninia LaGrande: Ich habe gerade so gelacht, weil mir fast genau das Gleiche passiert ist vor vielen Jahren, als ich noch so in Praktika in der Medienbranche rumhing. Und dann wurde mir immer gesagt, ich müsste mich jetzt aber auch mal entscheiden, ob ich zum Radio oder zur Zeitung oder zum Fernsehen will oder was

ich denn so machen möchte. Und ich habe da lange Jahre drüber nachgedacht und bin dann eben zu dem Schluss gekommen, Naja, das, was ich mache, ist Geschichten erzählen und das mach ich halt über verschiedene Kanäle. Also es ist wirklich sehr, sehr ähnlich.

Curse: Ich habe dazu einen ganz schönen Gedanken oder auch einen ganz schönen Satz, den ich mir auch immer wieder sage und den ich auch anderen Leuten manchmal sage, weil ich ihn so schön finde. Man fragt sich ja immer: Was will ich eigentlich wirklich? Selbst, wenn das nicht von außen an uns herangetragen wird, "Ja, du musst dich jetzt entscheiden", haben wir selber ja oft das Gefühl, ich muss mich jetzt entscheiden. Und dann stellt man sich die Frage, was will ich eigentlich wirklich? Will ich eigentlich zum Radio? Will ich zum Fernsehen? Will ich Rapper werden? Will ich coachen? Will ich dies, will ich das? Und während man da so drüber nachdenkt, macht man ja gar nix, weil man immer das Gefühl hat, wenn ich jetzt eine Sache mache, bedeutet das ja immer, ich kann die anderen Sachen nicht machen. Und ich glaube, in der Zwickmühle stecken ganz viele Menschen und man kann die Frage einfach nur ganz leicht verändern, mit einem Wort nämlich: Was möchte ich denn eigentlich wirklich jetzt? Und einfach nur das Wort "jetzt" dazu tun. Und es ist so, Okay, jetzt habe ich voll Bock auf Radio, dann mache ich das. Und dann kann ich mir aber ohne Probleme die Frage morgen oder nächste Woche oder in drei Monaten auch nochmal stellen. Und wenn ich dann sage, Nein, jetzt möchte ich Zeitung machen, ja, dann mache ich das. Und das hat es für mich total erleichtert, dieses "jetzt" dazu zu tun. Oder was möchte ich eigentlich in diesem Moment, in diesem Abschnitt? Was tut mir jetzt gut? Und das muss morgen nicht das Gleiche sein oder nächsten Monat. Und mir hat das sehr geholfen. Sorry, wollte ich nur mal reinwerfen.

Ninia LaGrande: Ja, richtig gut. Du hast gerade erzählt, dass du dann irgendwann in einem tiefen Tal warst und dahingehend dann eben dich auch irgendwann für die Ausbildung entschieden hast. Woran hast du gemerkt, dass du dich da wieder rausziehen musst?

Curse: Das habe ich daran gemerkt, dass mir klar geworden ist, dass ich so, wenn ich so weitermache, kein Leben führen kann, was lebenswert ist für mich. Das ist eine ziemlich krasse Erkenntnis.

Ninia LaGrande: Ja.

Curse: Es war aber natürlich ein längerer Prozess. Ich habe gemerkt, obwohl ich das mache, was ich liebe, obwohl ich Rapmusik mache, obwohl ich Videos drehe, Tourneen spiele, im Studio bin, obwohl ich eigentlich das mache, was ich liebe, bin ich tief in mir drin eigentlich unglaublich unglücklich. Und dann habe ich mich am Anfang erst dafür geschämt, dass ich so unglücklich bin, weil ich gedacht habe, Naja, ich habe gar nicht das Recht dazu, nicht glücklich zu sein, weil mir geht's gut.

Ich wohne in einer schönen Wohnung. Ich bin erfolgreich, also relativ gesehen. Ich darf das niemandem erzählen, dass es mir eigentlich nicht gut geht, weil alle dann denken, ich bin voll der undankbare Idiot. Also ging es mir nicht gut. Dann ging es mir nicht gut, weil's mir nicht gut ging. Und dann ging es mir nicht gut, weil's mir nicht gut ging und ich mit niemandem drüber sprechen "durfte", habe ich mir selber gesagt. Und so ging das dann immer weiter. Und ich bin in so eine Spirale gekommen, über Jahre, von Kompensieren - mehr Party, mehr, weiß ich nicht, Kohle ausgeben. Einnehmen nicht so viel, aber ausgeben. Und irgendwie so Sachen zu kompensieren, um dann trotzdem immer wieder am gleichen Punkt zu landen und sogar irgendwie noch tiefer da drin zu sein. Naja, und irgendwann habe ich dann halt auch versucht zu sagen, Okay, ich versuche jetzt meine Geschäftsstrukturen zu verändern und ich versuche jetzt, das zu machen und jenes zu machen. Und es war alles cool und alles waren so kleine Puzzleteile, aber es hat bei mir irgendwann einfach so einen Punkt gegeben, und zwar, das habe ich ganz, ganz selten erzählt, weil es irgendwie so komisch lächerlich ist, aber ich habe Inception gesehen. Kennst du den Film Inception?

Ninia LaGrande: Ja.

Curse: Und in Inception ist es ja so, der ganze Film oder fast der ganze Film spielt eigentlich auf der unterbewussten Ebene, auf einer Traum Ebene, wo extrem viel mit unterbewussten Bildern und Archetypen passiert. Und es gibt so den Protagonisten und der sabotiert alle Missionen. Also alles, was die da zusammen machen wollen, sabotiert der irgendwie, weil er tief in seinem Unterbewusstsein krasse Schuldgefühle hat aufgrund des Todes seiner Frau. Jetzt habe ich den Film zu Tode gespoilert, aber hey! (Ninia lacht) Und ich habe den Film gesehen und ich bin da rausgekommen und ich war mehrere Tage wie in einer Trance. Also wie, als ob dieser Film mich hypnotisiert hätte. Und mir ist bewusst geworden, dass es in mir, in meinem Unterbewusstsein, in meinen tiefen Ecken, da gibt es Sachen, die werden alles, was ich mache, sabotieren und negativ einfärben. Für den Rest meines Lebens. Es sei denn, ich gucke sie mir an. Es sei denn, ich gehe dahin. Und das hat in letzter Konsequenz irgendwie, diesen Gedanken hat tatsächlich dieser Film "Inception" bei mir ausgelöst. Weil, weißt du, da wurde mir das irgendwie einfach auf eine Hollywood Art und Weise mit einem coolen Soundtrack einfach mal gezeigt. Und das hat irgendwie bei mir geschneppert und deswegen habe ich dann angefangen zu sagen, Okay, ich kann zwar irgendwie hier ein bisschen mehr Ordnung in mein Leben bringen und Pläne schreiben, ich kann hier irgendwie versuchen Business Strukturen anders zu machen, ich kann hier irgendwie versuchen, ein bisschen mehr so und so zu leben. Aber eigentlich muss ich dahin, wo ich eigentlich nicht hingucken möchte. Aber das ist die Wurzel. Und so hat das dann angefangen, dass ich gesagt habe, Okay, ich muss das jetzt irgendwie radikal machen.

Ninia LaGrande: Was macht denn eigentlich ein systemischer Coach? Für die, die uns zuhören und gar nicht wissen, was das bedeutet?

Curse: Ja, systemisches Coaching ist die erste Ausbildung, die ich dann gemacht habe. Ich arbeite mittlerweile absolut nicht nur systemisch, sondern auch viele andere Sachen. Aber systemisches Coaching ist so eine ganz große Grundlage und auch das, was mich am Anfang so fasziniert hat. Der Begriff Coaching ist in Deutschland nicht geschützt. Das heißt, jeder Mensch kann sich ans Klingelschild schreiben "Coach". Jeder Mensch darf irgendwelche Kurse verkaufen und Menschen Tausende von Euros abnehmen mit - in Anführungsstrichen - "Coaching". Du brauchst dafür keine Ausbildung, keine Qualifikation, nichts. Und dann gibt es halt innerhalb dieses Coachings gibt es halt verschiedene Strömungen und einige dieser Strömungen, wie z.B. das systemische Coaching. Das sind die, die auf wissenschaftlichen Dingen beruhen, die aus verhaltenstherapeutischen Quellen kommen, die auf bestimmten psychologischen Prinzipien basieren, die erprobt sind und so weiter. Also das ist dann weniger Tschakka, Tschakka und mehr wirklich so, Okay, was funktioniert wirklich? Welche Methoden sind in der Praxis wirklich nachhaltig hilfreich? Und so weiter. Und dann hat sich dieses systemische Coaching herausgebildet, um sich so ein bisschen abzusetzen, auch von anderen Formen des Coachings. Das Besondere oder sagen wir mal vielleicht das Schöne am systemischen Coaching sind meiner Meinung nach zwei Sachen: Die erste Sache ist, daher kommt auch das Wort "System", man geht davon aus, dass nichts isoliert auftritt. Also wenn ich sage, ich habe ein Problem, dann sehe ich vielleicht den Wald vor lauter Bäumen nicht, aber dieses Problem tritt immer innerhalb eines gewissen Systems auf. Das heißt, ich schaue nicht nur, Okay, was ist dein Problem? Was denkst du dazu? Sondern ich gucke mir dein System an, dein Umfeld, dein Arbeitsumfeld, dein persönliches Umfeld und betrachte halt, welche Faktoren auf die Entstehung des Problems einwirken können und welche Faktoren, die man vielleicht gar nicht auf dem Schirm hat, vielleicht auch bei der Lösung dieses Problems oder dieser Situation helfen können. Das heißt, man betrachtet immer das gesamte System, in dem die Probleme oder die Situationen auftreten. Das finde ich sehr schön, weil man könnte sagen, dass es etwas ganzheitlicher ist. Und das Zweite, was ich so schön finde und worüber ich auch meine Abschlussarbeit geschrieben habe, ist, dass man als systemischer Coach immer davon ausgeht: Wir als Coaches, wir wissen nichts. Ich bin kein Experte für dich und deine Situation, denn ich kenne dich gar nicht wirklich. Und du, als die Person, die eigentlich ein Problem mitbringt, du bist diejenige, die auch die Lösung schon in sich trägt. Du bist diejenige, die am meisten Wissen über die Situation hat, die alle Insides und Outsides davon kennt und so weiter. Das heißt, mein Job als systemischer Coach ist nie, dir irgendeine coole Lösung zu geben, weil ich ein Macker bin, der jetzt hier irgendwie das Leben gecheckt hat.

Ninia LaGrande: Schade (lacht).

Curse: Ja, ich weiß. Es kommen einige Leute und sagen, Ey, du bist halt systemischer Coach, pass mal auf, gib mir mal einen Tipp, ja. Und natürlich gibt's manchmal auch Situationen, wo man einen Tipp gibt, weil man jetzt sagt, Ganz ehrlich, also du hast Probleme mit deinem Plattenlabel. Ich hatte auch mal ein Plattenlabel, da kann ich dir vielleicht einen Tipp geben. Das ist aber kein systemisches Coaching. Als systemischer Coach sagt man: Hey, du bist die Expertin, der Experte für dein Problem. Und mein Job ist es als Coach dir dabei zu helfen, das wieder zu erkennen, deine eigenen Lösungen zu finden, deine eigenen Ressourcen zu aktivieren und auf Lösungen zu kommen, die mir als Coach niemals eingefallen wären. Weil ich - I don't know. Ich habe vielleicht irgendeine Theorie und mutmaße irgendwas in meinem Kopf, aber man lernt sogar, die eigenen Theorien, die eigenen Mutmaßungen, immer wieder hintenzustellen, sich immer wieder selber zurückzunehmen. Und das finde ich so krass da dran, weil das was ist, was wir im normalen Umgang ganz selten miteinander machen. Jemand sagt, Ach, ich habe jetzt voll das Problem. Und dann sagen wir ja meistens, Ach Mensch, versuch doch mal bla bla bla bla bla. Das kenne ich. Das hat mir auch geholfen. Mach doch mal dies, mach doch mal jenes. Ist auch cool, hat auch seinen Platz. Aber was wir in dem Moment ja auch machen, wenn wir ganz ehrlich sind, ist, wir betrachten auf einmal das Problem der anderen Person, die Situation der anderen Person, durch unsere eigene Brille.

Ninia LaGrande: Ja.

Curse: Wir machen das Ding auf einmal total zu einer "ich"-Sache. Also, was ich tun würde, was mir geholfen hat, was ich darüber denke. Das ist auch ok, aber wir verlassen eigentlich das Feld der anderen Person, der Person, die uns gegenübersteht. Und das zu lernen und das zu üben und das zu praktizieren, zu sagen, Okay, ich bleibe bei der anderen Person. Ich bin jetzt gerade nicht wichtig. Die andere Person ist wichtig. Ich bleibe bei der, ich höre der Person zu und versuche mit Fragen, mit Ideen, mit Techniken, die anderen Personen zu empowern, das finde ich so krass. Und das ist das, was mich da dran so begeistert, so fasziniert, so wertschätzend ist. Das ist für mich systemisches Coaching.

Ninia LaGrande: Jetzt sind wir ja seit ein bisschen mehr als einem Jahr irgendwie quasi in so einer Ausnahmesituation. Für mich war das so, dass das letzte Jahr immer so in Wellen ging. Im Nachhinein hätte ich vielleicht die ersten Monate, März, April, Mai, letztes Jahr, der Pandemie ein bisschen mehr genießen sollen, weil ich gezwungen war, mal runter zu fahren und auf dem Sofa zu sitzen. Auf der anderen Seite habe ich mir damals dann Sorgen um mein finanzielles Einkommen gemacht und jetzt performt man auf eine Art so einen Alltag, finde ich, wieder, obwohl wir immer noch diese Ausnahmesituation haben. Wie geht's dir damit und wie hast du das letzte Jahr erlebt?

Curse: Hm. Tja, ich kenne das auch mit diesen Wellen. Es gibt ja eh immer so Phasen, die ich habe. Mal läuft es ein paar Wochen oder ein paar Monate super und ich bin guter Dinge und dann ist es wieder zäh. Das hat sich, glaube ich, ein bisschen intensiviert. Und vor allem diese zähen Phasen haben sich ein bisschen intensiviert. Obwohl, wenn ich ganz ehrlich bin, vielleicht nicht die zähen Phasen, sondern ich habe das Gefühl, dass die letzten anderthalb Jahre irgendwie ein bisschen dumpfer gewesen sind bei mir, weißt du. Weil alles gleichförmiger geworden ist. Ist ja auch klar. Wir waren meistens zuhause und es gab halt weniger Möglichkeiten für uns, irgendwie so einschneidende Erlebnisse zu haben. Das ist so ein bisschen dumpf und gleichströmig gewesen. Das Schöne, was ich entdeckt habe oder was ich mir daraus mitgenommen habe, ist, eine neue und andere Verbindung zu Menschen zu finden, selbst, wenn man sich nicht face-to-face sehen kann. Ich bin auch ein bisschen Zoom-müde, ja, aber trotzdem ist das für mich eine total tolle Entwicklung, dass dieses Zusammenkommen im virtuellen Raum, auch international und so weiter, einfach selbstverständlicher geworden ist, dass die Menschen nicht mehr so große Hemmungen haben, auch irgendwelche Sachen zu besprechen online und so weiter, weil mir das z.B. total ermöglicht hat, ganz viele tolle Sachen zu machen auf internationaler Ebene, die ich sonst niemals hätte machen können. Weil ich hätte gar nicht die Zeit oder das Geld gehabt, jetzt irgendwie nach Amerika zu fliegen und drei Wochen später nach Brasilien zu fliegen und da mit irgendwelchen Menschen tolle Workshops zu machen. Aber jetzt hatte ich halt die Möglichkeit das zu machen, auf die virtuelle Art und Weise. Und natürlich habe ich auch im letzten Jahr, in den letzten anderthalb Jahren sehr viele von meinen Coaching-Aktivitäten auch in den virtuellen Raum verlagert und hab mit hunderten von Leuten Workshops gemacht und Coachings gemacht und so weiter. Und auf die Idee wäre ich sonst wahrscheinlich gar nicht so krass gekommen, wenn ich nicht durch die Umstände dazu gebracht worden wäre. So, das aber alles mal zu Ende gesagt: Ich sehne mich total danach draußen zu sitzen wieder, mit Freunden, und irgendwie zusammen auf einer Wiese zu sitzen und zu lachen und sich irgendwie herzlich in den Arm zu nehmen. Natürlich habe ich auch schon Menschen in den Arm genommen in den letzten anderthalb Jahren, ja, aber ohne irgendwie so große Sorgen dabei zu haben. Und danach sehne ich mich auch. Total.

Einspieler Ninia LaGrande: Oh Mann, ich weiß genau, was Curse meint. Tatsächlich bin ich eine Person, die sich zu Beginn der Pandemie noch gefreut hat, dass sie jetzt nicht mehr alle Leute umarmen muss. Ich stehe da nämlich gar nicht so drauf. Aber inzwischen vermisse selbst ich den vertrauten Schweißgeruch meiner Freund*innen. Im vergangenen Jahr habe ich mich mit wenigen ausgewählten Leuten immer verabredet, ob es okay ist, wenn wir uns umarmen beim Treffen. Und es waren jedes Mal ganz große Gefühle. Ich freue mich, wenn das wieder ganz normal möglich sein wird und werde dann zwar nicht jede Person drücken, die mir über den Weg läuft, aber zumindest all jene, die ich in den letzten Monaten besonders vermisst habe.

Curse: Ich bin aber auch bereit, irgendwie noch ein paar Monate Zurückhaltung zu praktizieren, um keine anderen Menschen zu gefährden oder so. Weil, man weiß es ja nie. Es ist okay, aber meinetwegen, also ich würde auch gerne mit dem Finger schnippen und morgen ist alles irgendwie neu. Wäre schon sehr nice. Hätte ich großen Bock drauf.

Ninia LaGrande: Wie sorgt man für die eigene mentale Gesundheit in so einer langen Ausnahmesituation?

Curse: Wahnsinnig gute, wichtige und schöne Frage. Ich würde die gerne auf zwei Arten beantworten. Die erste Art ist die allgemeine Art. Wir haben ja gerade gesagt, keine Tipps geben, aber dann muss man jetzt halt mal vielleicht ein bisschen allgemeiner sprechen. Die erste Sache ist, es ist gut direkt zu gucken, Okay, was tut mir gut und welche Sachen, die mir guttun, kann ich jetzt auch unter solchen Umständen machen? Denn, und das ist das Vertrackte bei der Sache, wenn man sagt: Ich wünsche mir mehr Freiheit. Dann findet man auf der Suche nach Freiheit erstmal all die Punkte, an denen man nicht frei ist. Und dann kann man da stehen bleiben und sagen, Hier bin ich nicht frei. Da bin ich nicht frei. Scheiße, Scheiße, Scheiße, Scheiße. Bäh, bäh, bäh, bäh bäh. und sich damit auseinandersetzen. Das ist eine Möglichkeit, ist aber nicht so produktiv. Was produktiver ist, ist zu sagen, Okay, da und da bin ich noch nicht frei. Wo bin ich frei? Wie kann ich das mehr erfahren? Und wie kann ich das dann erweitern und ausbauen? Und genauso ist es auch mit Selbstfürsorge und mentaler Gesundheit. Wo fühle ich mich wohl? Wo geht es mir gut? Was hilft mir? Und dann begegnen mir vielleicht als erstes Dinge, die ich jetzt nicht machen kann. Mir hilft es immer, meine Freunde zu umarmen. Gut, kann ich jetzt nicht machen. Oder mir hilft es, in den Urlaub zu fahren. Okay, kann ich jetzt nicht machen. Gut, dann kann man da stehen bleiben. Aber man kann auch einen Schritt weitergehen und sagen, Okay, was sind denn die Dinge, die ich machen kann, die mir helfen, die in meinem Verfügungsbereich liegen? Und sich darauf zu fokussieren und zu sagen, Okay, da lasse ich mich nieder, das praktiziere ich jetzt mehr, darauf fokussiere ich mich. Und dann bin ich ein bisschen supported, dann bin ich ein bisschen gestärkt, dann geht's mir ein bisschen besser, ich bin ein bisschen ruhiger. Und von dem Punkt aus kann ich mir dann auch meine Probleme anschauen und die Dinge, die noch nicht so gut sind und kann sie aber mit ein bisschen mehr Bodenhaftung, ein bisschen mehr Stärke und ein bisschen mehr Klarheit vielleicht angehen, als wenn nicht direkt da rein gesprungen wäre. Das heißt, ich finde, es ist immer total gut und wichtig, sich wirklich auf die Ressourcen zu besinnen, auf das zu besinnen, was man hat, was für einen da ist, was man nutzen kann, was einem helfen kann. Und manchmal sind es halt kleine Dinge, die man zusätzlich noch implementieren kann. Also ich bin irgendwie so voll der Spaziergangs-Muffel, aber ich muss mir zugestehen, es tut mir gut, einfach auch mal eine halbe Stunde rauszugehen. Und selbst, wenn ich am liebsten in der Natur wäre, ich wohne halt mitten in der Stadt, gehe ich halt in der Stadt mal raus, dreh eine Runde. Es ist nicht optimal, aber es ist schön und es hilft mir. Oder ich setze mich

hin und ich meditiere ein bisschen. Das hilft mir sehr dabei, meine Gedanken zu beruhigen. Das hilft mir sehr dabei, bisschen mehr irgendwie in meinem Körper anzukommen und ein bisschen aus meinem Kopfkino rauszukommen. Da helfen mir manchmal 5 bis 10 Minuten schon echt sehr. Vor allem, wenn ich merke, dass ich sehr angespannt bin. Das sind solche Kleinigkeiten, die sich so banal anhören, die man aber total praktizieren kann und die wirklich helfen. Und da sind wir vielleicht auch schon bei der zweiten Ebene, nämlich: Das ist eigentlich gar nicht so unterschiedlich, ist wirklich einfach zu gucken, was hilft mir. Und bei mir persönlich war es jetzt in den letzten anderthalb Jahren, mich trotzdem mit anderen Menschen zu verbinden. Dann halt im virtuellen Raum. Trotzdem mit Menschen spazieren zu gehen, statt zusammen im Restaurant zu sitzen oder sowas. Trotzdem irgendwie im Rahmen der Möglichkeiten mit Menschen zusammen zu sein, mich auszutauschen. Und was mir auch sehr geholfen hat, ist, ich habe mich auch wieder mit meinen Sorgen, mit meinen Ängsten wirklich konfrontiert und auseinandergesetzt, denn ich habe mir natürlich auch Sorgen und Ängste gemacht in der Zeit. Meine Familie und die Gesundheit und so weiter. Und anstatt das irgendwie krass auszuleben und Paranoia zu bekommen oder mich total dagegen aufbäumen und zu sagen, Nein, du darfst keine Angst haben und (rarr) Rebellion, habe ich den Mittelweg gewählt und hab gesagt, Okay, ich gestehe mir und anderen Menschen ein, dass ich Angst habe. Ich sage das. Ich gebe das zu. Ich rede offen drüber. Und dann gebe ich zu, dass ich Sorgen habe und dann spreche ich da drüber und aber nicht so, Ja, ich habe Sorgen und dann muss dies gemacht werden und jenes, sondern so, Ich Sorge mich. Das fühlt sich nicht gut an. Ich möchte das so für mich nicht haben, weil das mein Leben belastet. Ich bin bei mir geblieben und das hat mir voll geholfen, weil dann konnten sich die Sachen total schnell auflösen. Und das ist etwas, was mir wirklich hilft. Mir das einzugestehen und dann aber bei mir zu bleiben damit und zu sagen, Okay, das ist so, ja, alright. So. Boah, lange Antwort. Das tut mir leid. Schneid einfach. Und dann am Ende nachher nur noch: Mir geht's gut, das war schön. Und dann passt es.

Ninia LaGrande: Du hast gerade schon das Stichwort Ressourcen genannt, was für mich auch irgendwie total wichtig geworden ist. Weil ich habe das Gefühl, so um mich herum, auch ich selber, alle gehen inzwischen so ein bisschen auf dem Zahnfleisch und sind schneller auf 180, als sie es vielleicht vor anderthalb Jahren gewesen wären. Und ich ziehe mich inzwischen immer raus, wenn es so, egal ob on- oder offline, um Diskussionen, um Corona und Verschwörungsmutten und irgendwelche Geschichten die Leute erzählen. Wenn es darum geht, dann habe ich einfach, ich habe keine Kraft mehr zu diskutieren oder mich darüber auszutauschen. Findest du das egoistisch oder ist das okay?

Curse: Ich finde das selbstfürsorgend. Egoistisch ist es vielleicht, wenn man sagt, Ach, weißt du was? Mir geht's gut. Ich habe keinen Bock, dass ihr mich runterzieht mit euren Problemen. Da will ich gar nichts von hören. Hauptsache ich habe meine Kohle oder Hauptsache mir geht's gut. Das ist vielleicht ein bisschen egoistisch oder so. Wer weiß, vielleicht steckt da aber auch eine ganz große Angst da drunter. Wer

weiß. Man weiß es nie. Ich bin sehr vorsichtig, irgendwelchen Menschen sowas zu unterstellen. Ich glaube sowieso seit 10, 15 Jahren, durch das Internet, verändert sich unsere Diskussionskultur, es verändert sich unsere Streitkultur, es verändert sich unsere Austauschkultur, was in vielen Belangen sehr gut ist, weil wir viel globalere Informationen bekommen, wir viel informierter sind über alles was passiert und so weiter und dadurch viel komplexer die Welt verstehen können. Super. Auf der anderen Seite ist es aber auch so, das sind wir in unseren letzten 100.000 Jahren Menschheitsgeschichte überhaupt nicht gewohnt, dass wir auf einmal nicht 500 Leute kennen, sondern auf einmal Zugriff zu irgendwie 7 Milliarden Menschen und deren Geschichten in all ihren Komplexitäten haben. Und ich glaube, da kommen wir manchmal einfach gar nicht so hinterher und das überfordert unser Nervensystem einfach. Und ich glaube, das ist absolut in Ordnung dann zu sagen, Hey, ich muss mich da manchmal rausnehmen. Ich muss für mich selbst sorgen. Ich brauch auch mal Zeit, in der ich einfach aus dem Fenster gucke und sehe das jetzt grade bei mir vor der Tür kein wütender Mob steht, der versucht mich zu lynchen, oder da jetzt gerade kein Diktator versucht und so weiter. Jetzt gerade ist es in Ordnung. Und meiner Familie geht's vielleicht auch gerade ganz gut. Oder jemandem in meiner Familie geht's nicht so gut. Ich kümmerge mich erstmal darum. Denn diese Menschen brauchen meine Kapazität. Ich glaube das ist absolut in Ordnung für die eigene Gesundheit, für die eigene Psyche, für das eigene Wohlbefinden Grenzen zu setzen nach außen und zu sagen, Okay. Nicht, weil ich mich nicht dafür interessiere, sondern weil meine Kapazitätsgrenze erreicht ist, mache ich einen Cut. Und du trägst einen Pullover, auf dem steht drauf "Geschlossen für morgen". Und ich weiß nicht, woher das kommt, aber ich interpretiert es total genau in diese Richtung. Nämlich heute ist zu, damit ich morgen wieder da sein kann. Und ich sag halt immer irgendwie, wir können nur das geben, was wir haben. Und wenn wir keine Geduld mehr haben, wenn wir keine Kraft mehr haben, wenn wir kein Mitgefühl für uns selbst haben, wenn wir keine Fürsorge für uns selbst haben, können wir das anderen Menschen nicht geben.

Einspieler Ninia LaGrande: erinnert ihr euch an die Folge mit Helen Fares aus der ersten Staffel von "All Inclusive"? Mit ihr habe ich genau darüber gesprochen und wie wir damit umgehen können, wenn Menschen aus dem eigenen Umfeld plötzlich Verschwörungsmythen verbreiten. Hört da gerne nochmal rein. Das Gespräch mit Helene lohnt sich so oder so, in voller Länge.

Curse: Wir können so tun, als ob wir es geben, wir können Fürsorger performen, wir können Mitgefühl performen. Wir können es aber nicht wirklich geben. Und deswegen ist es unglaublich wichtig, diese Dinge, die wir in die Welt hinaustragen wollen, auch für uns selbst zu kultivieren. Und zuerst und immer wieder für uns selbst zu kultivieren. Damit wir nachher im Außen umso effektiver sein können. Das ist nicht egoistisch. Es ist unterm Strich sogar altruistisch.

Ninia LaGrande: Nun gibt's ja viele gesellschaftliche Gruppen, die durch die Pandemie irgendwie sehr einsam geworden sind. Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, ältere Menschen, Singles vielleicht auch, die dann in manchen Fällen auch nicht die Möglichkeit haben, sich online mit anderen zu verbinden. Was können oder was müssen wir da, auch als Gesellschaft, als Umfeld, tun, um die nicht zu vergessen, die Leute?

Curse: Unglaublich gute Frage. Ich habe keine Antwort.

Ninia LaGrande: (lacht) Ich auch nicht. Ja.

Curse: Ich habe Ideen vielleicht, ich habe Fantasien, ich habe Wünsche, ich habe Träume. Aber ich habe keine Antwort. Und du sagst, du auch nicht. Ich finde, das ist ein wertvoller Moment gerade, dass wir beide sagen, wir haben keine Antwort. Und dass es deswegen so wichtig ist, mit solchen Menschen, mit allen Menschen und vor allem auch mit den Menschen, die jetzt besonders leiden, irgendwie in den Diskurs zu gehen und zu fragen: Was würdest du denn brauchen? Was kann besser laufen? Was kann man anders machen? Und uns vor allem für die Zeit, in der wir jetzt vielleicht hoffentlich perspektivisch einen etwas besseren Umgang mit der Pandemie finden, das als Information mitzunehmen und zu sagen, Gut, wer ist gut durch die Krise gekommen? Okay, vielleicht müssen wir uns um die nicht so viele Sorgen machen. Und vielleicht müssen wir da nicht so viele Hilfspakete in Milliardenhöhe schnüren. Und bei wem hat's nicht so gut geklappt? Und vielleicht müssen wir da unsere Netze ausbauen. Vielleicht müssen wir da besser hinschauen. Wir können uns ja nicht auf alle Eventualitäten vorbereiten, denn wir wissen nicht, was morgen passiert. Man kann nicht für alles gewappnet sein, immer, ständig und jede Eventualität. Aber die Diskussion ist so wichtig. Und es ist auch total wichtig zu sagen: Ich habe keine Antwort. Weil in dem Moment, wo man sagt, "Ich habe keine Antwort", da ist alles möglich. Da ist alles offen. Da kann alles entstehen.

Ninia LaGrande: Ja.

Curse: Und in den Momenten in denen wir sagen, Ja, ich weiß, wie's geht oder wir machen jetzt einfach eins, zwei, drei, zack, zack, zack, da macht man schon wieder dicht. Da macht man sich und die anderen schon wieder irgendwie äh. Aber in dem Moment, wo man sagt: Ich weiß es nicht. Was denkst du? Lass uns mal drüber quatschen. Und es fühlt sich nicht cool an, keine Antwort zu haben, aber ich gehe damit. In dem Moment ist alles offen. Find ich super.

Ninia LaGrande: Ich denke auch z.B. an Kinder und Jugendliche. Und will nochmal zurück zu der Geschichte, die du erzählt hast, als du in der zweiten Klasse beim Psychologen warst. Und da hast du ja vorhin gesagt, der hat mich ernst genommen und sich mit mir unterhalten. Und ich finde, das ist so ein wichtiger Punkt, weil mein Mann ist Lehrer und der hat mir erzählt, dass jetzt von der Schule aus die Eltern

gefragt werden, ob das online unterrichten gut funktioniert hat. Aber keiner, selbst in der Schule, ist auf die Idee gekommen, die Schüler*innen zu fragen. Also er schon, er macht das für sich. Aber das war für mich so total beispielhaft für dieses "Wir überlegen und reden, aber keiner fragt mal die, die eigentlich gerade davon betroffen sind". Also einfach nur, würdest du das übertragen, dieses Erlebnis, was du in deiner Kindheit hattest, dass man sagt, man muss eben auch gerade jetzt mit Kindern und Jugendlichen auf Augenhöhe und viel im Gespräch bleiben, um diese Zeit rumzukriegen, sozusagen?

Curse: Ich glaube, das ist eh gut mit Menschen auf Augenhöhe zu sein und im Gespräch zu sein. Und ich glaube, da gibt's halt diese zwei Ebenen. Das eine ist, was ich erlebt habe, war diese ganz individuelle Ebene. Ich hatte individuell meine Issues und konnte mich darüber mit jemandem austauschen. Das hat mir individuell sehr geholfen. Ich würde mir wünschen, dass alle von uns diese Möglichkeit haben, irgendwie vertraute Personen zu haben - in der Familie, in der Schule oder im Umfeld. Und dann gibt's halt die größere Ebene. Die Ebene, nicht nur individuell auf meine zweite Klasse gesehen, sondern vielleicht irgendwie auf alle Grundschulen im Bundesland gesehen. Wie hat das mit dem Online Unterricht und so weiter funktioniert und was kann man besser machen? etc. Das setzt sich dann natürlich auch wieder aus Individuen zusammen, aus allen Kids, aber es ist eine etwas andere Betrachtungsweise. Und ich glaube, beides ist total wichtig. Ich habe einen 16-jährigen Sohn, der jetzt in der Pandemie genau das gleiche durchlaufen hat - Online-Unterricht, wochenlang sich gar nicht richtig mit Freunden treffen. Wenn, dann nur mit wenigen und auch immer irgendwie mit diesem Hintergedanken, wer weiß und so, ne. Ich habe so das Gefühl, der macht das sehr gut. Aber trotzdem ist das was, ich mache mir da auch Sorgen und Gedanken und denke auch irgendwie so, Hey, ich kann mir das gar nicht vorstellen, wie das für mich gewesen wäre in dem Alter. Und ich habe echt einen riesen Respekt vor allen Kindern, vor allen jugendlichen, vor allen Leuten unter schwierigen Umständen in dieser Zeit. Ja, das ist krass. Tja, Punkt.

Ninia LaGrande: Die Schriftstellerin Doris Dörrie hat in einem Interview gesagt, was du vorhin auch schon so ein bisschen gesagt hast, dass uns irgendwie die Inspiration fehlt, weil nichts mehr passiert. Du hast gesagt, alles war so ein bisschen dumpf und es gibt kein Kino, keinen Urlaub, keine Konzerte. Und ich merke das für mich auch so in meinem kreativen Prozess. Glaubst du, Meditation und Achtsamkeit kann auch dabei helfen, wieder kreativ zu werden?

Curse: Mir hilft es sehr, denn in der inneren Welt ist eine ganze Menge Kino und eine ganze Menge Theater.

Ninia LaGrande: Schöner Satz. Ja.

Curse: Ja. Mir hilft es sehr, weil dadurch, dass ich nicht so viele Ablenkungsmöglichkeiten im Außen habe, bin ich halt viel mehr auf mich zurückgeworfen. Das kennen sicherlich ganz viele gerade. Und das ist manchmal auch Scheiße oder oft Scheiße, aber in diesem „Scheiße“ verbirgt sich halt manchmal, wenn man es zu packen kriegt, eine Möglichkeit. Und mir hilft es sehr, da irgendwie zu gucken. Und vor allem, was mir auch hilft, ist, mir selbst da auch ein bisschen Zeit zu geben und mir selbst irgendwie zu sagen, Okay, ich erkenne das an. Das ist einfach auch gerade eine scheiß schwierige Zeit für ganz viele Menschen. Ich bin da noch sehr privilegiert und selbst für mich, mit vielen Privilegien, ist es Scheiße. Das ist aber auch okay, dass, obwohl ich privilegiert bin, es auch für mich Scheiße sein darf. Das ist auch okay. Und dann setze ich mich hin und versuche irgendwie ein bisschen, ja, ein bisschen entspannter mit mir selbst zu sein, mich nicht so sehr unter Druck zu setzen, in diesem Moment. Ja, ich muss jetzt aber. Sondern, nee, es ist halt Scheiße und das ist auch okay und das darf jetzt mal eine halbe Stunde Scheiße sein. Und mir das dann ein bisschen anzugucken. Und mir hilft dabei Meditation. Mir helfen dabei aber auch diese coaching und diese therapeutische Arbeit. Das hilft mir dabei, weil das mir einfach - es ist interessant. Selbst, wenn ich dann da mit mir alleine bin, lasse ich mich selbst nicht mit mir alleine. Sondern ich habe dann ja bestimmte Methoden, bestimmte Tools, bestimmte Betrachtungsweisen, um mit dem, was ich da vorfinde, umzugehen. Das heißt, ich spring ja nicht einfach nur in den reißenden Fluss, sondern ich weiß irgendwie, wie man schwimmt und habe diese Methoden und versuche mit denen irgendwie gut durch diesen Fluss zu kommen. Und das hilft mir.

Ninia LaGrande: Das ist die letzte Frage: Wenn du dem 16-jährigen Curse jetzt etwas sagen könntest, was wäre es?

Curse: Ich bin jetzt verseucht bei der Frage, weil ich habe vor zwei Tagen die lustigste Antwort darauf gelesen, nämlich: Investiere in Bitcoin. (Ninia lacht) Das ist die einzig richtige Antwort.

Ninia LaGrande: Das ist wie bei "Zurück in die Zukunft", wo er diesen Sportkatalog findet.

Curse: Oder kauf Wohnungen im Prenzlauer Berg oder sowas. Aber nee, jetzt mal davon weg, von Bitcoin und Wohnungskauf und so weiter Mal weg, würde ich wahrscheinlich dem 16-Jährigen würde ich wahrscheinlich sagen, Hey, alles wird gut zwischen 20 und 30. Genieß dein f**king Leben, Alter. Es ist okay. Es ist okay. Es ist okay, Mann. Ist okay, echt. Also ich glaube, ich würde wirklich einfach eine Hand auf die Schulter legen und sagen, Pass auf, ne, hau rein. Aber, ey, vor allem zwischen 20 und 30, chill the f**ck out. Und es ist ok. Du bist in Ordnung und alles wird gut und mach langsam, Junge. Genieß dein Leben.

Ninia LaGrande: Vielen, vielen Dank!

Curse: Kauf Bitcoin. (Ninia lacht) Und kauf Bitcoin. Danke dir vielmals!

Ninia LaGrande: Das war mein Gespräch mit Curse. Hach, fühlt ihr euch auch gerade so beseelt? Ich kann mir jetzt richtig gut vorstellen, dass Curse ein Mensch ist, der nicht nur sehr gut zuhören kann, sondern gleichzeitig empathisch genug ist, anderen in einer Krise zu helfen. Spannend, wie früh er für sich entscheiden konnte, was ihn beruflich interessiert und wie er das letztendlich alles umsetzen konnte. Vieles von dem, was Curse gesagt hat, habe ich an mir wiedererkannt. Tatsächlich denke ich immer noch zu oft, es sei egoistisch, auch mal nur auf mich selbst zu hören und mir etwas Gutes zu tun. Aber, und das hat Curse ja auch bestätigt, nur, wenn es mir gut geht, habe ich genug Kraft, für andere da zu sein. Das lerne ich gerade. Und ich versuche ab und an zu meditieren, was ich früher übrigens immer sehr belächelt habe. Aber es fährt mich runter, wenn auch nur für 10 Minuten. Vielleicht probiert ihr das auch mal aus. Das war die letzte Folge dieser Staffel von "All Inclusive". Wenn euch der Podcast gefällt, schenkt uns ein Abo oder eine Bewertung auf den üblichen Portalen. Ich freue mich immer sehr, wenn ich sehe, mit welcher Begeisterung ihr zuhört oder Folgen in den sozialen Netzwerken teilt. Im stressigen Alltag bleibt kaum Zeit für tiefere Gespräche. Umso glücklicher machen mich die Unterhaltungen, die ich für diesen Podcast führen durfte. Übrigens habe ich diese Staffel wieder viel gelernt und ich hoffe ihr auch. Egal, ob es um Gleichberechtigung, fehlende Inklusion auf dem deutschen Arbeitsmarkt, um Politik, Sex, Wohnungsbau oder um fehlende Barrierefreiheit in der Öffentlichkeit ging. Klar ist, es gibt in unserer Gesellschaft noch viele offene Baustellen. Aber es beruhigt mich, dass in allen Feldern engagierte Menschen für eine gerechtere und zugängliche Welt für alle kämpfen - all inclusive eben. Deshalb, bleibt dran. Bis zum nächsten Mal. Tschüss!