

# Podcast-Transkript „All Inclusive“

## Episode 12: Madeleine „DariaDaria“ Alizadeh

**Madeleine Alizadeh** Für mich bedeutet es auch, dass ich mich traue, meine Ecken und Kanten zu zeigen, um mich selber zu beschützen. Also ich habe sehr, sehr lange, sehr, sehr viel runtergeschluckt und Angst gehabt, irgendwie Ecken und Kanten zu zeigen, um ja keine Konflikte zu erzeugen. Und das mache ich jetzt auch nicht mehr. Und für mich bedeutet Selbstfürsorge eben auch ganz hart Grenzen aufzuzeigen, nein zu sagen, Ecken und Kanten zu zeigen und ja, auch, wie ich vorhin gesagt habe, die Tür zuzumachen und zu sagen, nein. I don't wish to engage, also ich möchte nicht interagieren. Und das ist auch vollkommen okay.

**Ninia LaGrande, aus dem Off** Willkommen bei "All Inclusive", dem Podcast der Aktion Mensch. Ich bin Ninia LaGrande und ich darf in diesem Podcast mit schlaunen Leuten über Inklusion, Vielfalt und Chancengleichheit sprechen. Mein heutiger Gast ist Madeleine Darya Alizadeh, noch besser bekannt als DariaDaria. Madeleine ist Aktivistin, Autorin, Podcasterin und Unternehmerin. Mit "A Mindful Mess" hat sie einen der erfolgreichsten österreichischen Podcasts, leitet ein nachhaltiges Modeunternehmen und engagiert sich für gerechte Politik und Gesellschaft, Nachhaltigkeit, Tiere und ein achtsames Leben. 2019 erschien ihr Buch "Starkes weiches Herz", indem sie darüber schreibt, wie es uns gelingen kann, in einer Welt voller Krisen optimistisch zu bleiben und für Gleichberechtigung und Diversität einzustehen. Sie transportiert so viele wichtige Dinge auf meinen Bildschirm, dass ich von ihr wissen wollte "Madeleine, wofür schlägt dein Herz?" Und so viel kann ich verraten: Madeleine ist super reflektiert und kritisch in allem, was sie sagt und tut. Sie ist keine Influencerin mit ein bisschen eigenem Merch, sondern eine hochprofessionelle Unternehmerin, die einen genauen Überblick über Produktionsketten und Preise hat. Wir sprechen über ihren Umschwung von Fast Fashion zu fairer Mode, ihre Community in den sozialen Netzwerken und ehrenamtliches Engagement. Ein kleiner Hinweis noch: Wie ihr vermutlich hören könnt, sprechen wir übers Netz miteinander und weil die Technik dieses Mal nicht so wollte wie wir, hört es sich eher an wie ein Telefonat. Das tut der Qualität des Inhalts aber keinen Abbruch. Und nun viel Spaß beim Zuhören.

**Ninia LaGrande** Hallo liebe Maddie! Schön, dass du da bist.

**Madeleine Alizadeh** Hallo Ninia! Danke für die Einladung.

**Ninia LaGrande** Wie geht es dir?

**Madeleine Alizadeh** Gut. Wir sind in Tag zwei unseres harten, zweiten Lockdowns und soweit geht's mir gut.

**Ninia LaGrande** Ich versuche meine digitalen Aufnahmen zurzeit immer auf ein Zeitfenster zu legen, in denen mein Kind in der Kita ist. Wie machst du das mit Marianne? Sagst du dann, so, ich muss jetzt sprechen. Sei still.

**Madeleine Alizadeh** Also mit meinem Kind ist das ganz einfach. Die ist so gut erzogen. Nein, Marianne bellt eigentlich nur, wenn die Post klingelt und deswegen schalte ich für Audioaufnahmen immer die Klingel aus. Genau. Manchmal hört man sie so tapsen, aber das ist ja eher cute als irgendwas. Aber Marianne ist ein sehr pflegeleichtes Kind.

**Ninia LaGrande** Okay, sehr gut. Ich mache am Anfang immer so ein kleines Spiel und würde mit dir gerne das spielen, dass du die Sätze ergänzen musst. Ich fange an und du bringst die Sätze zu Ende. Du kannst auch gerne danach dann noch was dazu sagen. Okay?

**Madeleine Alizadeh** Okay.

**Ninia LaGrande** Hunde sind für mich...

**Madeleine Alizadeh** ...das schönste Geschenk.

**Ninia LaGrande** Bei Feminismus denke ich als erstes an...

**Madeleine Alizadeh** ...Simone de Beauvoir.

**Ninia LaGrande** Mein Vorbild ist...

**Madeleine Alizadeh** ...Marianne.

**Ninia LaGrande** Wenn ich mich jetzt an einen anderen Ort der Welt beamen könnte, wäre das...

**Madeleine Alizadeh** ...wahrscheinlich irgendwo, wo es warm ist und wo Meer ist. Also irgendso was wie Bali, glaube ich.

**Ninia LaGrande** Mein Lieblingsessen ist...

**Madeleine Alizadeh** ...Lasagne oder Butterbrot.

**Ninia LaGrande** Ich entspanne am besten...

**Madeleine Alizadeh** ...eigentlich in, so in der Natur und im Wald.

**Ninia LaGrande** Social Media ist für mich...

**Madeleine Alizadeh** ...manchmal schön, manchmal anstrengend.

**Ninia LaGrande** Die Modeindustrie ist...

**Madeleine Alizadeh** ...ziemlich komplex.

**Ninia LaGrande** Als ich das erste Mal mein eigenes Buch in den Händen hielt,...

**Madeleine Alizadeh** ...habe ich mich total gefreut.

**Ninia LaGrande** Mein bester Achtsamkeitstipp ist...

**Madeleine Alizadeh** ...atmen, bewusst atmen.

**Ninia LaGrande** Der letzte Podcast, den ich gehört habe,...

**Madeleine Alizadeh** ..."Erklärt mir die Welt" von Andreas Sartor über die Corona-Impfung.

**Ninia LaGrande** Das war's schon. Jetzt können wir ins Gespräch..

**Madeleine Alizadeh** Prüfung bestanden.

**Ninia LaGrande** Schon bestanden, genau./ ins Gespräch einsteigen. Ich habe mich sehr gefreut, dass du zugesagt hast, obwohl du ja auch super viel beschäftigt bist. Du führst ein Modelabel. Du produzierst Podcasts. Du hast deine Social-Media-Accounts. Du engagierst dich super viel. Gibt es eine Sache, die davon so dein richtiges Herzensprojekt ist oder machst du alles gleich gern?

**Madeleine Alizadeh** Also ich muss schon sagen, dass die Mode für mich ein ganz besonderes Herzensprojekt ist. Also Daria D ist für mich, weil ich das einfach, ich trage es auch jetzt und das ist so was Greifbares. Und man kann sich da so schön austoben auch. Also die Mode auf jeden Fall, glaub ich, so mein liebstes Kind von allen.

**Ninia LaGrande** Und jetzt kann ich diese Frage, die sonst immer mir gestellt wird, endlich mal jemand anderes stellen: Wie schaffst du das alles?

**Madeleine Alizadeh** Was sagst du immer drauf, wenn du das gefragt wirst?

**Ninia LaGrande** Ich sage immer, ich mache ja nicht alles gleichzeitig.

**Madeleine Alizadeh** Also ich habe Hilfe. Ich habe ein ganz tolles Team, tolle Mitarbeiter\*innen, die wirklich wahnsinnig tolle Arbeit leisten. Und ohne die würde ich das nicht schaffen. Und ich muss sagen, ich bin, meine Superkraft ist es, glaube ich, sehr effizient zu sein. Also wenn ich mich hinsetze, kann ich wirklich sehr viel in sehr kurzer Zeit machen. Ich bin auch eine echte Minimalistin. Also ich mache immer nur, was notwendig ist und kann gut priorisieren. Und ich glaube, das hilft mir sehr bei dem Workload, den ich habe.

**Ninia LaGrande** Und dann ist es ja so, ich meine, das kenne ich auch so ein bisschen, wenn man online sehr viel postet, dann denken die Leute immer, sie würden da das ganze Leben von einer Person sehen. Und das ist ja in Wirklichkeit nicht so. Wie viel würdest du sagen, zeigst du von deinem echten, in Häkchen, Leben?

**Madeleine Alizadeh** Also wenn man alle Storys pro Tag zusammenrechnet, sind das vielleicht so fünf bis zehn Minuten von meinem Tag. Das ist immer mein echtes Leben, aber den Rest zeige ich halt nicht.

**Ninia LaGrande** Du hast es gerade schon erwähnt, "Daria D" heißt das Label, unter dem deine Kleidung erscheint. Erzähl mir doch mal von deinem Weg von der Fast Fashion Bloggerin zur nachhaltigen Unternehmerin.

**Madeleine Alizadeh** Gern. Also ich habe 2010 einen Blog gegründet und war eigentlich Stammkundin bei den ganzen Fast Fashion Läden. Auch, weil das halt irgendwie leistbar war und man sich irgendwie jedes Wochenende ein neues Teil kaufen konnte und für jede Party mit Freund immer was Neues gekauft und war auch oft in meiner Freizeit einfach nur so shoppen und keine Ahnung was. Mir hat das irgendwie voll gut gefallen und hab dann auch diesem Blog halt, den ich da 2010 gegründet habe, ziemlich viel über Fast Fashion geschrieben. Und ich bin aber sehr politisiert aufgewachsen, also mir war eigentlich immer so im Hinterkopf bewusst, dass das alles nicht gut produziert sein kann und hab dann aber 2012 angefangen, mich immer mehr damit auseinanderzusetzen. Und 2013 habe ich dann eine Doku gesehen, die heißt "Gift auf unserer Haut", da geht es um Leder-Gerbereien in Bangladesch.

**Einspieler** "Gift auf unserer Haut" ist eine Doku vom ZDF Format 37 Grad. 2013 ist sie erschienen und hat hohe Wellen geschlagen. Die Bilder sind schwer erträglich. Arbeiter\*innen in Bangladesch stehen in einer Brühe aus vermutlich krebserregenden Stoffen. Gequälte Tiere sind zu sehen und Kinder, die ganz normal in der Industrie mitarbeiten. Und das alles, damit wir günstig Leder und andere tierische Produkte auf unserer Haut tragen können. Dass diese Doku Madeleine Alizadeh zum Umdenken gebracht hat, wundert mich nicht. Auf YouTube könnt ihr sie euch anschauen. Ohne schlechtes Gewissen könnt ihr danach allerdings nicht mehr in euren Kleiderschrank greifen.

Madeleine Alizadeh Die hat so den Schalter wirklich zum Umlegen gebracht. Also das war echt der Moment, wo es klick gemacht hat und ich bin daraufhin zu meinem Kleiderschrank, hab alles umgedreht und angeschaut und hab versucht zu recherchieren. Okay, da steht "Made in Vietnam", aber was bedeutet das? Was finde ich auf der Website des Herstellers? Und ich bin drauf gekommen, dass ich eigentlich gar nichts weiß und dass Mode so ein wichtiges Thema in meinem Leben ist und mir so viel Freude und Spaß bereitet und mein kreatives Outlet ist, aber dass ich eben wirklich gar nichts darüber weiß, was ich da trage. Und wenn man sich denkt, durch wie viele Hände das geht und wie viele Hände das berührt haben, was ich jetzt trage. Gar nichts darüber zu wissen ist ganz schön schockierend. Das war so der Zeitpunkt, also im Herbst 2013, wo ich dann gesagt habe: Okay, ich möchte mich jetzt informieren und ich möchte über nachhaltige Mode schreiben. Und da ist das losgegangen. Und die Community ist dann mit mir gewachsen und hat mit mir gelernt. Und ehrlich gesagt, zu dem Zeitpunkt dachte ich mir so, ja, kann ich jetzt zumachen. Ich habe schon ein bisschen Geld in meinem Blog verdient, hatte schon ein paar Kund\*innen, die aber alle aus dem kommerzielleren Bereich waren, nicht aus dem ethischen Bereich und dachte: Okay, ich muss mir jetzt halt einen anderen Job suchen. Und es ist dann aber genau anders gekommen, was natürlich extrem schön ist und ich bin voll dankbar dafür.

**Ninia LaGrande** Wie ist es dazu gekommen, dass du dann gesagt hast: Jetzt produziere ich meine eigenen Sachen?

**Madeleine Alizadeh** Das war eigentlich total organisch. Also alles/ lustigerweise alles, was ich so in meinem Leben gemacht habe und was passiert ist, hat sich total organisch entwickelt. Ich habe das nie drauf angelegt und das ist irgendwie ganz cool, weil man dann irgendwie sehr selber mit der Aufgabe auch wachsen kann. Und es war so, ich hatte im Frühjahr 2017 eine Kooperation mit einem deutschen Ministerium, wo es darum ging auf die prekären Umstände von Näher\*innen in Indien aufmerksam zu machen. Und im Rahmen dieser Kooperation musste ich ein T-Shirt, das von einer indischen Schneiderin genäht wurde, durfte ich bedrucken mit einem Spruch. Und ich hab mir draufdrucken lassen, mit irgendeinem schwarzen Siebdruck: "Ethical" und drunter stand

"Green is the new black". Ich hab das dann gepostet, die Bilder, und dann haben mich plötzlich alle gefragt, woher ich dieses T-Shirt habe. Und dann war ich so "Ah, eigentlich. Ich möchte meinen Blog dieses Jahr ruhend legen. Eigentlich wäre es ja cool jetzt vielleicht Merch zu machen, weil dann kann ich auch ein bisschen kompensieren für die Einnahmen, die ich dann ja auch nicht mehr hab. Und hab dann angefangen, eben gemeinsam mit einer Siebdruckerei in Passau zwei T-Shirts und einen Stoffbeutel zu produzieren, also zu bedrucken, zu veredeln. Ich hab die Schnitte eingekauft zuerst und zu vertreiben und so ist es eigentlich entstanden. Und das Label hieß am Anfang noch "Ethical" und dann hab ich es aber umgebrandet auf "Daria D" und wir haben dann auch nicht mehr mit eingekauften Schnitten und Siebdruck gearbeitet, sondern wirklich von Null auf Schnitte entwickeln lassen. Wir produzieren aktuell hauptsächlich noch in Portugal, haben aber jetzt schon die ersten Stücke, die wir auch in Serbien und in der Türkei produzieren haben lassen.

**Ninia LaGrande** Wie läuft die Produktion von einer neuen Kollektion ab? Sitzt du dann zuhause und zeichnest die Ideen auf oder wie läuft das?

**Madeleine Alizadeh** Genau. Also ich hab natürlich jemanden, der das kann. Also ich mach die Art Direction / Creative Direction. Ich kann keine Schnittzeichnungen machen. Ich bin keine Designerin. Ich habe aber eben eine Kollegin, mit der ich mich hinsetze und dann sage ich ihr: Schau, ich hätte gern so einen Bund. Ich hätte gerne solche Knöpfe. Ich hätte gerne so einen Kragen. Die Struktur von dem Teil soll so sein. Dann sagt sie okay, passt. Ich hab so eine Idee, wie das sein soll. Dann macht sie mal eine Schnittzeichnung davon. Dann gehen wir auf die Suche nach den richtigen Materialien, das nennt sich Sourcing. Da suchen wir dann die richtigen Stoffe. Wenn irgendwelche Applikationen drauf sind, wie Knöpfe oder Reißverschlüsse, suchen wir das und dann geht's eigentlich richtig los in die Prototypen-Herstellung. Da macht die Fabrik, kriegt dann diese Schnittzeichnung, macht einen Prototyp, den krieg ich dann, besprechen ihn mit ihr und dann kommen Änderungen. Und je nachdem, wie einfach oder nicht einfach das Teil ist, braucht es dann weniger oder mehrere Runden des Prototypings, bis dann das Teil fertig ist und serienmäßig in Produktion geht.

**Ninia LaGrande** Und du hast gerade schon gesagt, ihr habt viel in Portugal produzieren lassen, aber sattelt jetzt auch schon um in andere Länder. Die Kollektionen sind ja immer total fair und nachhaltig. Wie wird das überprüft? Hast du Zertifikate dafür oder legt ihr den Produktionsweg einfach komplett offen?

Madeleine Alizadeh Genau, also wir selbst nutzen keine Zertifikate, weil wir zu klein sind. Also man muss sich vorstellen, z.B. um Fairware zertifiziert zu werden, muss man einen Jahresumsatz von 10 Millionen haben. Von den zehn Millionen Euro sind wir noch ein bisschen entfernt. Das heißt, wir als Marken uns zertifizieren zu lassen, also wir könnten uns jetzt PETA vegan zertifizieren lassen, das ist nicht so aufwendig und das sind nicht so viele Auflagen, aber zum Beispiel Fairware zertifiziert werden, das ist eines der besten Zertifikate, das können wir de facto einfach noch nicht. Unsere Factories sind teilweise zertifiziert, teilweise nicht. Teilweise nicht, weil es kleine Familienunternehmen sind. Also unsere Hauptfactory in Portugal hat 29 Mitarbeiter\*innen, wird geführt von einer Oma mit ihrem Sohn. Also sie hat die Factory gegründet und ihr Sohn hat es dann übernommen. Die füllen die Lieferscheine noch mit Hand aus. Also für die, sich ein Zertifikat, was ja auch sehr sehr viel kostet, zu leisten, das lohnt sich einfach nicht. Also da versuchen wir eine gute Mischung zu finden aus zertifizierten Rohstoffen vor allem, also Bio-Baumwolle, und einfach, dass die Rohstoffe an sich zertifiziert sind. Und bei den Produktionsstätten haben wir manchmal ein bisschen größere, die sich dann auch die Zertifikate leisten können oder eben kleine

Familienunternehmen. Wo es für uns dann auch voll okay ist, dass keine Zertifikate da sind. Und um auf die Frage zurück zu kommen, wie wir das kontrollieren. Wir haben vor Ort ein Qualitätsmanagement-Team und diese, also vor allem in Portugal. In Serbien und der Türkei müssen wir es noch ein bisschen besser implementieren, das wirklich wöchentlich jemand da ist. Aber wir haben tatsächlich jemanden, der wöchentlich in jeder Factory bei uns in Portugal fährt, sich alles anschaut. Der schaut nach, wie der Stand der Produktion ist, ob es irgendetwas zu besprechen gibt, auch ob die Ware okay ist. Also die Ware muss auch qualitativ geprüft werden. Genau, so ensuren wir das, aber am Ende des Tages muss man natürlich auch immer ein bisschen vertrauen. Ich sage mal, bei unserer Größe ist das gar nicht so das Problem. Also diese ganzen Horrorthemen, die man sieht, passieren halt meistens, wenn man wirklich groß wird. Wenn man sehr sehr kommerzielle Wege geht, wo wirklich Volumen umgesetzt werden, die einfach irre sind. Also wo dann einfach mal eine Million Stück von einer Jeans produziert werden und wo dann auch sogenanntes Subcontracting stattfindet. Subcontracting ist, wenn eine Factory einen Auftrag kriegt und der ist einfach viel zu groß und dann gibt diese Factory das an eine kleinere Factory ab oder einen Bruchteil und dann hat man, dann verwässert sich das total und man weiß gar nicht mehr wer hat was hergestellt und sind das dann Kinder, die in dieser subcontracted Factory sitzen und so weiter und so fort.

**Ninia LaGrande** Du hast es vorhin schon gesagt. Du hast selber auch früher Fair Fashion gekauft, weil man sich eben dann auch öfter mal was leisten konnte. Und nachhaltige Mode ist ja, aus guten Gründen, eben nicht super günstig. Glaubst du man kann auch mit wenig Budget nachhaltig leben?

Madeleine Alizadeh Ja also da kommt es immer darauf an, was man will und was man auch bereit ist/ welchen Kompromiss man bereit ist einzugehen. Also wie du schon gesagt hast, ich habe früher Fast Fashion vor allem gekauft, weil es günstig war. Und die schmerzhafteste Realität ist halt, dass es einfach auch für Unternehmen günstiger ist, schlecht zu produzieren. Ich habe keinerlei Incentive, keinerlei Anreiz jetzt gut zu produzieren. Ich zahl mehr und ich muss mehr von den Kund\*innen verlangen. Ich bekomme keine Steuererleichterungen. Ich bekomme keinerlei Hilfe vom Staat dafür, dass ich sage: Okay, ich übernehme die Verantwortung. Ich mache jetzt Mode, die fair und ökologisch hergestellt ist. Und da beginnt meiner Meinung nach das Problem, dass es eben Anreize geben muss für Unternehmer\*innen wie mich, aber auch größere, dass man sagt: Okay, es gibt einen Vorteil, wenn man gut produziert. Und sobald das dann subventioniert ist und es auch steuerliche Vorteile gäbe, könnte man das auch günstiger an die Kund\*innen weitergeben. Also es muss nicht immer billiger sein, billig zu produzieren. Das ist nur eine Frage, wie es honoriert oder nicht honoriert, steuerlich bevor- oder benachteiligt wird. Und de facto ist es jetzt einfach am günstigsten und auch für die Konsument\*innen am günstigsten, wenn ich irgendwo nach Indien, Bangladesch, wo auch immer, hingehe, für kein Geld Sachen produzieren lasse, vielleicht auch keine Steuern dort zahle und das dann hier verkaufe. Wobei man dazu sagen muss, die Margen, die die Unternehmen dann raufhauen, sind immer noch viel. Also eine Sporthose, die irgendwo in Nahost für 5 Euro das Stück hergestellt worden ist kostet dann bei uns teilweise auch immer noch 80, 90 Euro. Das heißt, die Unternehmen verdienen halt trotzdem dann noch viel. Und das ist eigentlich das Unfaire, dass man halt wenig, also nicht ökologisch, nicht ethisch produziert, wenig Input leisten muss und aber den maximalen Output kriegt. Und wenn man jetzt nachhaltig kaufen muss, es gibt schon viele Labels, die viele Basics machen, aber sobald man bisschen was Besonderes will, wie einen Mantel z.B., einen Wollmantel, also da kommt man unter 200 Euro nicht weg. Und das ist aber das, was es auch leider kostet. Also ein Wollmantel, der Meter Wollstoff kostet teilweise 80 Euro und wenn man dann 3, 4 Meter in so einem Mantel verarbeitet,

dann ist allein schon der Rohstoff bei 100, 150 Euro, wenn nicht mehr. Und ja, sonst gibt's halt immer noch die Möglichkeit, Secondhand zu kaufen und es gibt halt viele Seiten, die Basics anbieten. Also basic T-Shirts, Jeans bekommt man inzwischen auch schon für den Preis, den man bei bisschen teureren Fast Fashion bekommt, also wenn es kommt immer darauf an mit was man es vergleicht. Wenn man es jetzt wirklich mit einem Discounter vergleicht, wo ein T-Shirt 3 Euro kostet, dann ist ein Bio-Baumwoll T-Shirt um 15 Euro natürlich um ein fünffaches teurer. Aber ich sage mal, es gibt viel in der Mittelklasse, was dann/ ich mag den Begriff leistbar nicht, weil das ist so individuell. Und was für mich leistbar ist, ist für jemand anderen unleistbar oder vice versa, also deswegen. Es gibt Möglichkeiten, aber es ist definitiv billiger sich mit Fast Fashion einzukleiden.

**Ninia LaGrande** Also eigentlich eine Aufgabe auch der Politik. Was du schon gesagt hast, da anzusetzen und das für alle zu verändern und das nicht zu individualisieren irgendwie, das Problem.

**Madeleine Alizadeh** Total. Und wie kommt eine alleinerziehende Mutter mit drei Kindern dazu, sich einen Body für 50 Euro aus Bio-Baumwolle kaufen zu müssen? Das ist nicht die Verantwortung der Konsument\*innen, sondern eben der Politik, die entsprechende Anreize setzen muss. Klar, wenn ich daher kommen und sage, ich möchte ein Mode Label machen und es ist billiger und ich habe einen minimalen Input und maximalen Output dadurch, dass ich Menschen ausbeute und die Umwelt verschmutze. Wenn ich jetzt kein Mensch bin mit irgendwelchen altruistischen Veranlagungen, wieso sollte ich das dann machen? Ja, also das ist eh klar.

**Ninia LaGrande** Was mir positiv aufgefallen ist, ist die Diversität bei deinen Models und auch die Range der Größen bei der Kleidung. Achtest du da oder extra drauf?

Madeleine Alizadeh Ja, wir versuchen es. Wir kriegen es noch nicht so gut hin. Natürlich ist XXXL noch weit nicht das, was möglich ist, und wir würden/ hätten auch gern noch größere Größen. Das wäre natürlich schön, um noch inklusiver zu sein. Aber wir achten sehr drauf. Also das war mir wichtig, dass wir das so schnell wie möglich so gut wie möglich umsetzen. Dass wir diverse Models haben, dass wir auch in unserem visuellen Auftritt einfach wirklich möglichst viel abbilden. Da fehlt natürlich noch viel. Also wir haben z.B. noch kein Model mit einer körperlichen Behinderung. Das ist z.B. etwas, das mir auch total wichtig ist, dass wir vielleicht mal eine rollstuhlfahrende Frau haben als Model oder eben einfach zeigen, dass es Menschen in allen möglichen Formen und Größen gibt und dass das auch in der Mode repräsentiert sein sollte. Und dass die Mode dann noch tragbar ist. Und da lernt man noch echt viel dazu. Also z.B. hab ich letzstens Feedback bekommen, dass unsere Crop-Pullis, also unsere recht kurzen Pullis, super für Rollstuhl-Nutzer\*innen sind, weil sie eben kurz sind.

**Ninia LaGrande** Für kleinwüchsige Frauen auch.

**Madeleine Alizadeh** Und kleinwüchsige Frauen, genau.

**Einspieler** Cropped, cropped, cropped. Für alle, die nicht so bewandert sind im Fashion Zirkus, aber trotzdem bis hierhin zugehört haben - cropped bedeutet wortwörtlich "abgeschnitten". Die Pullover, von denen Madeleine Alizadeh spricht, sind aber nicht mit der Schere zerschnippelt, sondern kurz. Shirts, die cropped sind, enden also nicht auf der Hüfte, sondern in der Regel in der Bauchnabel-Region. Das ist hip und bringt viele neue Styling-Möglichkeiten mit sich. Viele Grüße von eurer Carrie Bradshaw.

**Madeleine Alizadeh** Und dann gibt es wieder welche, die sich total beschweren, dass unsere Sachen immer cropped sind. Es ist auch so witzig, dass man halt dann versucht in der Diversität auch merkt, wie man halt auch aneckt manchmal. Also wie das manche dann zum Beispiel auch nicht mögen, wenn Sachen cropped sind und man aber sagen muss "Naja, dann gibt's vielleicht eine längere Version und dann kannst du halt die nehmen." Oder zum Beispiel, unsere Größen gehen halt nur bis XXXL. Das ist auch bei weitem nicht das, was das Spektrum hergibt. Und das ist halt wichtig. Und wir dachten am Anfang auch, wir skalieren sie einfach ganz normal rauf, die Größe. Aber du kannst eine XXXL nicht genauso skalieren, wie du von S bis L skalierst, weil du sonst eigentlich immer nur zwei Zentimeter überall dran tust. Aber eine Frau, die XXXL trägt, die hat vielleicht andere Bedürfnisse. Vielleicht hat sie eine größere Oberweite oder vielleicht hat sie sehr schmale Schultern, aber dafür einen recht breiten Oberarm. Also das ist halt/ Dinge, die man halt berücksichtigen muss und die man lernen muss. Und das Problem ist, selbst unsere Schnittzeichnerin, die sehr viel Erfahrung hat, die ist das auch nicht gewohnt, weil kein Label das macht. Das heißt, selbst wenn jemand 20 Jahre in einem Betrieb gearbeitet hat und sich super mit Schnittzeichnungen auskennt, die Person wird sich nicht damit auskennen, wie man inklusive Mode macht, weil es einfach nicht gelehrt und gelernt wird. Und deswegen lernt man da ein bisschen on the job. Und da lernen wir und ich auch sehr viel, während wir das halt probieren, inklusiver zu werden. Aber es ist halt auf jeden Fall eine Reise.

**Ninia LaGrande** Und so ein bisschen außergewöhnlich ist das für euch ja auch. Ich habe den Eindruck, dass die Mode Branche, auch wenn sie diverser wird, immer noch sehr von dem normschönen, oft noch weißen und sehr schlanken Typen bestimmt wird. Ist das auch dein Eindruck? Oder ändert sich da langsam was?

Madeleine Alizadeh Also es ändert sich was, aber es ist auf jeden Fall mein Eindruck. Also es ist ja auch / vor allem, ich merke es halt. Ich bin in meiner Bubble und da sind alle sehr aufgeklärt und auch den Labels die ich folge und so. Aber ich muss sagen, ich habe mich gefreut. Ich war letztens auf der Website von Lululemon und das ist ja bei Gott nicht nachhaltig oder irgendwas und haben auch sehr sehr viele mehrgewichtige Fragen auf ihrer Website und das finde ich super. Dass auch vor allem diese ganze Fitness/Yoga-Blase, die ja wirklich sehr sehr von weißen, schlanken Frauen geprägt ist, dass die auch anfängt keine normschönen Körper zu zeigen. Und die Sache ist, ich glaube viele stoßen sich am Anfang, wenn sie es sehen, weil es so ungewohnt ist. Aber ich glaube, je mehr wir es sehen, desto normaler ist es und desto eher nehmen wir es als die Normalität wahr, weil es einfach die Normalität ist. Und das ist halt so absurd, dass wir halt das, was wir visuelle präsentiert bekommen, der nur so ein kleiner Bruchteil ist von dem, wie Menschen ausschauen.

**Ninia LaGrande** Hast du eine Vision davon, wo es mit deinem Label noch hingehen soll? Die 10 Millionen knacken?

Madeleine Alizadeh Also 10 Millionen Umsatz. Mein Geschäftspartner hat gesagt, nächstes Jahr machen wir das. Ich bezweifle es. Da sind wir noch weit davon entfernt. Aber nein, also ich würde mich freuen, wenn wir eine echte Konkurrenz werden zu gleichpreisigen Fast Fashion Labels. Also wenn jemand sagt: Okay, ich überlege mir jetzt einen Pulli zu kaufen und ich überlege mir den dort zu kaufen, wo er genauso viel kostet wie bei uns und dann sagt nein, ich kaufe ihn dort, weil das schaut genauso cool aus. Und ich finde es auch cool, wenn Leute gar nicht wissen, dass wir nachhaltig und alles Mögliche sind, sondern einfach die Sachen kaufen, weil sie sie cool finden. Und das ist für mich immer der Anspruch. Weil ich war nie zufrieden mit diesen Öko-Klamotten.



Und ich bin halt gerne zu Zara und co gegangen. Mir gefallen die Sachen dort. Und ich fände es halt cool, einfach eine echte Alternative zu werden und auch ein bisschen eine Konkurrenz zu werden. Dass wir auch zeigen, das ist ein Business-Modell, das rechnet sich. Man kann so wirtschaften, man kann so als Unternehmerin die Dinge angehen und das ist mir total wichtig, da auch so ein Exempel zu zeigen.

**Ninia LaGrande** Ich habe als Teenie unter anderem Unterschriften gegen den Walfang gesammelt. Wie war das bei dir? Wolltest du schon immer die Welt retten?

**Madeleine Alizadeh** Ich hatte schon immer so ein bisschen einen Robin-Hood-Komplex und als Kind war mein Lieblingsbuch dieses Buch "Der Regenbogenfisch". Das ist dieser Fisch, der seine ganzen Schuppen verschenkt. Aber in Retrospektive und auch in Therapie habe ich gelernt, das ist eigentlich nicht so gut. Also auch der Regenbogenfisch ist eigentlich kein gutes auch so aufgewachsen. Mein Papa war politischer Aktivist, meine Mutter hat bei den Sozialdemokraten gearbeitet. Also ich war halt immer in einem Bayern, das halt sehr politisiert war und sehr viel von sozialer Gerechtigkeit geprägt war und ich glaube, deswegen habe ich es einfach auf dem Schirm und ich bin sicher das, was man so einen Gutmenschen nennen würde. Aber ich bin genauso egoistisch und lerne auch und kann auch Nein sagen und kann auch die Tür mal zumachen. Und das ist wichtig, dass man das auch kann.

**Ninia LaGrande** Ich habe so ein bisschen den Eindruck, dass so die Leute, die jetzt so 16, 17, 18 sind - also so ein bisschen die Generation nach uns - viel mehr politisch ist, als ich es beispielsweise damals war. Und auch viel organisierter. Also mit Fridays for Future und Black Lives Matter und anderen Themen. Ist das auch dein Eindruck?

**Madeleine Alizadeh** Also nachdem ich schon ab 13 regelmäßig auf Demos war, habe ich nicht das Gefühl, dass die politischer sind, aber ich habe das Gefühl, sie kennen sich extrem gut aus. Und das mit dem organisiert sein hab ich auch krass das Gefühl. Also ich bin früher halt immer nur auf Demos mitgegangen und ich war auch Teil einer politischen Gruppierung. Aber das war alles viel mehr Underground und viel mehr alternativ. Und jetzt ist es halt wirklich salonfähig und sie haben es halt geschafft, das wieder in die Popkultur zu holen. Also das, was wir so in den 68ern hatten, was heißt wir, ich war ja noch nicht geboren, aber...

**Ninia LaGrande** Hahaha, ich auch nicht.

**Madeleine Alizadeh** Damals, als ich im Vietnamkrieg war. Nein, also die... sie sind jetzt auf jeden Fall sehr organisiert. Und sie haben es eben geschafft, eine Popkultur draus zu machen. Und es cool zu machen. Und das ist halt das schöne, dass man halt auf TikTok dann politisch motivierte Videos sieht und Politik auf der Agenda ist. Das find ich halt wirklich cool.

**Ninia LaGrande** Du hast in deinem Buch "Starkes weiches Herz" unter anderem geschrieben "Mal bin ich Heuchlerin, mal eingebildete Selbstdarstellern" und beziehst dich damit auf die Reaktionen in den sozialen Netzwerken. Wenn man dir aufmerksam folgt, dann bekomme auch ich den Eindruck, dass es eigentlich völlig wurscht ist, was du machst, weil es wird an jeder Stelle irgendetwas gefunden, das man kritisieren kann. Geht dir das auch so damit?

**Madeleine Alizadeh** Ja, auf jeden Fall. Also ich glaube ich hab noch nie irgendwas gepostet oder gemacht oder gesagt, was nicht kritisiert wurde. Also man findet immer was. Ich glaube da war

auch das Learning für mich so, einfach das Big Picture und das große Ganze nicht zu vergessen und sich auch gar nicht auf so kleine Diskussionen irgendwie einzulassen.

**Ninia LaGrande** Woran liegt das, meinst du, dass Leute manchmal so auf dich reagieren? So krass?

**Madeleine Alizadeh** Also ich glaube, das hat verschiedene Gründe. Erstens biete ich eine... Also erstens kann jemand einfach anderer Meinung sein. Gerade jetzt, ich habe kürzlich was übers Impfen gepostet. Da sind einfach viele Menschen anderer Meinung. Und wenn ich mich klar pro Impfung positioniere, dann gibt es viele Menschen, die Anti-Impfung sind und die das dann kritisieren. Dann, glaube ich, gibt es viele Menschen, die sehr kleinlich sind. Die an einer Message viele kleine Dinge sehen, die man eventuell noch irgendwie ändern könnte, dass das passt. Dann gibt es viele Menschen, die einen sehr persönlichen Bezug zu einem Thema haben und vielleicht anders darauf reagieren als andere, was ja auch völlig legitim ist. Dann biete ich eine sehr gute Projektionsfläche für Menschen. Ich bin eine Person, die in der Öffentlichkeit steht. Da haben die Menschen auch eher das Gefühl, dass sie Dinge abladen können. Ja, also nur um mal ein paar Gründe zu nennen. Also das ist ja sehr, sehr vielfältig.

**Ninia LaGrande** Wie gehst du mit hate speech um? Also Kritik ist ja das eine oder eine andere Meinung zu haben, aber es gibt ja sicherlich auch, kenne ich genauso, Nachrichten, wo man denkt: Okay, das ist jetzt wirklich unter der Gürtellinie. Wie gehst du damit um?

**Madeleine Alizadeh** Ich lösche es und ich blockiere die Personen. Also ich kenne da echt nix. Ich bin da inzwischen sehr rigoros. Ich lass nicht auf mir rumtreten und wenn jemand einfach, wenn ich weiß jemand ist nicht an einer Diskussion interessiert und jemand geht auch nicht in ein Gespräch, um wirklich zu diskutieren, sondern einfach nur um zu provozieren. Aber dann interessiert mich das auch wirklich nicht. Ich habe erst heute in der Früh mit einem Bekannten geredet, der ist Arzt, und eine Arztkollegin hat ihm eine Nachricht geschickt, wie es bei ihr gerade im Krankenhaus ist und mit Menschen, die da, vielen Menschen, die an Organversagen sterben und dass sie gar nicht nachkommen mit den ganzen COVID Patient\*innen und dass es schlimm ist. Und er hatte das anonym in seiner Story gepostet, um nochmal darauf hinzuweisen, wie ernst die Lage ist. Und dann schreiben eben Menschen: Sag mir den Namen von dem Krankenhaus. Sag mir den Namen von der Ärztin. Das ist ja alles nur Fake. Und dann denke ich mir, es ist dein Recht zu glauben, dass es nicht stimmt. Aber dann bin ich in keiner Lage dazu, dich vom Gegenteil zu überzeugen. Ich werde dir jetzt nicht den Namen von der Ärztin und ihre Adresse und ihr Krankenhaus schicken, weil das ist datenschutztechnisch nicht möglich. Und deswegen findet dann halt einfach kein Gespräch statt. Ich finde, darauf kann man sich ja auch einigen. Ich finde, man kann über alles reden, aber es kommt darauf an, ob man drüber reden will oder was die Motivation ist. Und wenn die Motivation ist, es von vornherein nicht zu glauben und jemandem Dinge zu unterstellen, die einfach nicht wahr sind und sich auch sozusagen einfach sehr an Argumenten zu bedienen, die einfach nicht nachvollziehbar sind und keiner Beweislage unterliegen oder keinen seriösen Quellen, dann ist es auch nicht mein Job oder meine Verantwortung, mich da hinzusetzen und stundenlang zu diskutieren. Und ich finde das auch okay. Man kann dann auch die Tür zumachen. Finde ich völlig in Ordnung.

**Ninia LaGrande** Was ich immer sehr cool finde ist, dass du ja teilweise auch sehr witzig und humorvoll auf bestimmte Nachrichten reagierst oder die dann anonym teilst und entsprechend etwas Witziges dazu schreibst. Ist Humor auch ein gutes Werkzeug für dich, mit solchen Reaktionen umzugehen?

**Madeleine Alizadeh** Absolut. Also ich muss ein bisschen immer aufpassen, dass ich nicht zu zynisch werde. Aber für mich ist es definitiv der beste Coping Mechanismus. Mit allem. Also auch wenn es um mentale Gesundheit geht. Und alles was mich irgendwie selber betrifft, ist es für mich einfach ein super Coping Mechanismus. Und da muss man immer betonen, es ist ein Unterschied, ob du selber davon betroffen bist oder eine andere Person. Also zum Beispiel, ich finde es auch voll okay, dass ich über meine Depressionen Witze mache. Aber wenn jemand, der noch nie eine Depression hatte, darüber Witze macht, finde ich, ist es etwas Anderes. Oder wenn meine persischen Freunde es witzig finden, fremdenfeindliche Witze über sich selber zu machen oder sich Spitznamen zu geben, weil das ihr Coping Mechanismus ist, dann finde ich ist das auch okay. Als wenn es jemand macht, der nicht betroffen ist. Das finde ich ist immer wichtig zu betonen. Aber ja, es ist ein Coping Mechanismus, der total hilft. Und ich finde, man kann es zwischendurch auch brauchen, dass man einfach über was lacht. Und das heißt auch nicht, dass man es nicht ernst nimmt, sondern es heißt, dass man vielleicht mal eine Minute braucht, um darüber zu lachen und durchzuatmen.

**Ninia LaGrande** Gibt es auch Austausch mit deinen Followern, z.B. auf Instagram, von dem du profitieren kannst?

**Madeleine Alizadeh** Absolut. Also ich kriege regelmäßig super Input von Follower\*innen. Hinweise, Anstöße, Inspiration. Also das ist ja, es ist ja schon oft ein bisschen one-way Kommunikation, weil es einfach so viel ist, was ich kriege und ich einfach auf vieles nicht antworten kann. Aber wenn ich dazu komme und das lesen und das durchsortiere, dann sind da sehr sehr viele super Nachrichten dabei, die mir auch neue Denkanstöße geben. Und ich poste dann ab und zu auch mal Screenshots in die Story, wenn mich jemand auf was hinweist und bin dann auch immer sehr dankbar, dass die Leute sich die Zeit dafür nehmen.

**Ninia LaGrande** Wie betreibst du für dich Selbstfürsorge?

**Madeleine Alizadeh** Also für mich ist Selbstfürsorge, dass ich ganz genau darauf höre, was mir mein Körper sagen will. Weil ich finde, ich merke sehr schnell, wenn es mir nicht gut geht, oder die Alarmzeichen sind sehr prägnant. Und Selbstfürsorge bedeutet für mich, dass man darauf hört. Für mich bedeutet das auch, dass ich mich traue, meine Ecken und Kanten zu zeigen, im Zuge, um mich selber zu beschützen. Also ich habe sehr, sehr lange, sehr sehr viel runtergeschluckt und Angst gehabt, irgendwie Ecken und Kanten zu zeigen, um ja keine Konflikte zu erzeugen. Und das mache ich jetzt auch nicht mehr. Und für mich bedeutet Selbstfürsorge eben auch ganz hart Grenzen aufzuzeigen. Nein zu sagen. Ecken und Kanten zu zeigen und ja, auch mal, wie ich vorhin gesagt habe, die Tür zuzumachen und zu sagen Nein. I don't wish to engage, also ich möchte nicht interagieren. Und das ist auch voll okay. Und wie das konkret aussieht. Also für mich ist das vor allem, wenn ich das Handy mal abdrehen kann, dass ich mich jeden Tag bewegen kann, dass ich an die frische Luft komme, dass ich genug Schlaf bekommen. Aber auch so Dinge wie Medikamente. Ich nehme seit ein paar Monaten jeden Tag Medikamente und das ist für mich auch Selbstfürsorge, weil ich jeden Tag etwas nehme, was mein Leben leichter macht und mein Leben schöner macht. Also auch so etwas ganz Banales eigentlich.

**Ninia LaGrande** Du nutzt deine Kanäle ja auch viel, um auf soziale Missstände, den Klimawandel oder Tierquälerei aufmerksam zu machen. Ist dir das wichtig, dass dann so besonders auch solche Themen irgendwie zu spielen?

Madeleine Alizadeh Ja, also ich finde, es braucht immer eine gute Mischung, dass Menschen auch nicht zu überfordert werden. Und wir hören halt sehr viele Hiobsbotschaften. Gerade jetzt ist es einfach sehr viel. Aber ja, alles, wo es um Gerechtigkeit geht ist sicher mein Thema, egal ob es um die Umwelt, den Menschen, das Tier geht. Und je nachdem was auch gerade aktuell ist. Jetzt war Abtreibung gerade ein sehr aktuelles Thema. Impfungen. Also auch worüber irgendwie aktuell gesprochen wird, versuche ich dann immer aufzugreifen und halt, wenn nötig, Content dazu zu machen.

**Ninia LaGrande** Glaubst du, mit mehr Reichweite kommt auch mehr Verantwortung?

**Madeleine Alizadeh** Ja. Wobei, ich finde die Verantwortung ist gleich. Also wenn ich Mutter bin und ein Kind hab, hab ich auch sau viel Verantwortung und da hab ich nur eine oder zwei oder wie viele Kinder man auch immer hat. Hab ich auch, oder als Vater. Ich glaube, man hat sehr viel Verantwortung, aber ich glaube nicht, dass man die Verantwortung nur in die Hände derer geben sollte, die 300.000 Instagram Follower innehaben oder berühmt sind oder in der Öffentlichkeit stehen. Natürlich ist die Reichweite größer und man streut schneller und mehr. Aber ich glaube, dass die Verantwortung bei uns allen liegt. Und ich glaube auch nicht, also ich will auch nicht so ein Moralapostel sein, die sagt, jeder muss sich seiner Verantwortung bewusst sein. Weil das musst du nicht, du kannst auch, wenn du willst, durchs Leben gehen, tun was du willst und wieder sterben. Das ist voll okay. Es ist, niemand sagt, dass du das machen musst. Es ist eine freie Entscheidung und ich finde, das muss man den Menschen auch einräumen. Und ich persönlich möchte solidarisch handeln. Das heißt aber nicht, dass das andere machen und dass ich das von anderen erwarten kann. Ich wünsche es mir natürlich. Aber wer wäre ich, dass ich das anderen Menschen vorschreibe oder sage, so hast du zu leben?

**Ninia LaGrande** Gibt es etwas, wofür du dich ehrenamtlich engagierst?

Madeleine Alizadeh Immer wieder. Also früher hab ich das noch mehr gemacht, weil ich auch mehr Zeit hatte. Also gerade in Geflüchteten-Unterkünften oder Kleidung sortieren oder Essen ausgeben, ich habe in Tierheimen volunteered, in Wohnungslosen-Heimen. Also ich habe schon ziemlich viel gemacht. Jetzt ist es eher in der Form von dass ich sage, okay, ich nutze die Reichweite. Also zum Beispiel vor kurzem habe ich eine Spendenaktion gemacht für einen Lebenshof, die bedroht werden von Tierquälern. Und da haben wir an einem Tag fast 10.000 Euro gesammelt und da ist der Hebel natürlich wesentlich größer, wenn man da sehr schnell auch viele finanzielle Mittel aufstellen kann und dann andere Dinge möglich gemacht werden, als wenn ich mich hinstellen und irgendwas Anderes machen. Und man muss auch sagen, ich finde auch die ehrenamtliche Arbeit sehe ich auch ein bisschen kritisch, weil um ehrenamtlich zu, also um in einem sozialen Beruf zu sein, bedarf es einer sehr umfangreichen, langwierigen, schwierigen Ausbildung und oft kommen Menschen dann daher, und das hab ich in der Vergangenheit sicher auch, also bin ich sicher nicht ausgenommen, die dann sagen: Ach, ich helfe jetzt einen Tag ehrenamtlich aus und dann gehe ich wieder nach Hause und fühle mich gut. Also auch dieses "White Savior" Ding). Und da muss man wirklich vorsichtig sein, weil es ist extrem viel Arbeit, eine ehrenamtliche Mitarbeiter\*in einzuschulen, ihr alles zu zeigen und da kann man nicht einfach nur einen Tag hingehen und dann wieder gehen. Also es ist auch, finde ich, wichtig, dass man, wenn man sowas macht, auch mit der Absicht macht, da langfristig nachhaltig beteiligt zu sein. Das halt nicht nur an einem Event zu tun.

**Einspieler** Wenn ihr jetzt denkt: Ja, ich hab Bock, mich nachhaltig und vernünftig ehrenamtlich zu engagieren, dann schaut doch mal bei der freiwilligen Datenbank der Aktion Mensch vorbei. Auf freiwilligendatenbank.de findet ihr das passende langfristige Engagement in eurer Nähe und für eure Möglichkeiten. Ihr könnt eure Postleitzahl eingeben, einen kleinen Test machen, welcher Engagement-Typ ihr seid und ihr bekommt Tipps für euer Engagement. Ich hab mich auch schon durchgeklickt und kann euch sagen, da ist wirklich für alle was dabei.

**Madeleine Alizadeh** Aber natürlich ist es bei mir, wie bei vielen anderen Leuten, die in der Öffentlichkeit auch stehen, so, dass man oft für ein Event angefragt wird oder halt an speziellen Daten sich dann hinstellt. Und dass das halt auch was mit Publicity zu tun hat und man dann auch die bisschen einfach die Rolle der Botschafterin oder des Testimonials übernimmt. Und das ist dann halt dann immer auch nochmal was Anderes.

**Ninia LaGrande** Du kriegst ja wahrscheinlich auch viel mehr Anfragen, als du annehmen oder verwirklichen kannst. Fällt dir das dann manchmal schwer, bei so bestimmten sozialen Themen das dann abzulehnen?

**Madeleine Alizadeh** Total. Also das ist echt schwierig, weil es kommen so viele rein und wir müssen so viele absagen. Mit mir meine ich mein Management, das sich um alles kümmert und ich gemeinsam und ja, bei sozialen Themen ist es natürlich nochmal schwieriger und man fühlt sich dann halt auch schlecht. Aber auf der anderen Seite darf man sich auch nicht schlecht fühlen deswegen. Also ich glaube, wenn man keine Zeit hat oder die Kapazitäten nicht hat, dann versteht das ja auch jeder und das ist auch voll okay.

**Ninia LaGrande** Du hast gerade schon gesagt, wir haben aktuell irgendwie eine Hiobsbotschaft nach der anderen. Gibt es trotzdem etwas, was dir hilft, so positiv zu bleiben für die Zukunft?

**Madeleine Alizadeh** Viele Dinge. Gestern zum Beispiel habe ich mich mit einer Oma vor einer Bäckerei unterhalten und einfach nur so kurz gequatscht und das war eigentlich voll süß. Oder wenn man in der Früh spazieren geht und man begrüßt jemanden, den man gar nicht kennt. Oder man hört irgendwie von, wir hatten einen ganz, ganz schlimmen Terroranschlag in Wien vor ein paar Wochen und da hat dann ein palästinensischer Geflüchteter, der nicht so nett willkommen geheißen wurde in Österreich und dem in einer Ortschaft der Bürgermeister verwehren wollte ein Haus zu bauen, weil er Moslem ist, hat dann zwei Menschen das Leben gerettet und hat das Ehrenabzeichen der Stadt Wien bekommen. Und da denke ich immer so: Es gibt die Hoffnung noch. Und die Menschen sind eigentlich gut. Und es gibt das Gute im Menschen. Und da glaube ich schon, da glaube ich so tief drin. Und mein Freund hat auch gesagt, er hat das Buch gelesen von dem Rüdiger...ach, ich habe vergessen wie er heißt. Aber es heißt "Im Grunde gut" heißt das Buch. Und die Idee von dem Buch ist, dass Menschen im Grunde gut meist sind. Und da habe ich zu ihm gesagt: Ja, aber wie ist das dann eigentlich mit Menschen, die eine Mauer zu Mexiko bauen wollen? Und da hat er gesagt: Naja, also es gibt schon auch böse Menschen, aber das ist meistens dann eher auch irgendwie soziopathisch veranlagt oder narzisstisch oder was auch immer. Und die Menschen, die das dann und die vielen anderen Menschen, die diese Menschen wählen, die glauben, dass das gut ist. Also das muss man auch sich immer ins Bewusstsein rufen, dass Menschen immer nur im Rahmen ihres Bewusstseins handeln. Also sie handeln im Ermessen ihres Bewusstseins. Das heißt, sie denken, es ist gut, was sie tun und handeln nicht absichtlich böse. Und daran versuche ich mich auch immer wieder zu erinnern.

**Ninia LaGrande** Du hast ja selbst auch einen Podcast "A Mindful Mess". Wie bist du auf die Idee zu dem Podcast gekommen?

**Madeleine Alizadeh** Ich habe 2017, wie ich den Blog ruhend gelegt habe, habe ich mir gedacht: Okay, wo kann ich jetzt die ganzen Inhalte unterbringen, die ja weitermachen möchte? Und die Texte im Blog wurden immer länger und immer komplexer. Und dann habe ich mir gedacht, okay, eigentlich wäre ein Podcast cool. Ich hab zu dem Zeitpunkt schon voll viele Podcasts gehört und es war zu dem Zeitpunkt, wo Podcasts dann auch wiedergekommen sind. Also ich habe zeitlich genau den richtigen Zeitpunkt erwischt und hab dann eben mir gedacht, okay, ich werde jetzt alle Inhalte, die ich so im Blog hatte beim Podcast machen und den mach ich jetzt seit drei Jahren. Die Richtung hat sich immer ein bisschen verändert. Also mit jeder Staffel mache ich ein bisschen was Anderes. Inzwischen mache ich ziemlich viele Meditationen. Aber ich passe das auch immer ein bisschen an, an das Weltgeschehen. Also jetzt grad denke ich mir, es gibt so viele schlechte Nachrichten und es gibt so viel was irgendwie, es gibt genug Interviews über schlimme Themen. Vielleicht ist es gut, wenn man zwischendurch dann auch mal was Sanftes, wie eine Meditation, hat. Etwas, das es die Menschen eher runterholt. Und was hat einen Mehrwert hat.

**Ninia LaGrande** Eigentlich eine eher ungewöhnliche Kombination, aber ich finde die auch richtig gut. Kriegst du da auch viel Feedback, dass die Leute gerade diesen Wechsel zwischen politisch-gesellschaftlichen Themen und Meditationen angenehm finden?

**Madeleine Alizadeh** Also zu dem Konzept selber hab ich noch kein Feedback gesehen, aber zu den einzelnen Folgen. Also z.B. wie dieser Terror-Anschlag eben war, haben mir ganz viele geschrieben, dass sie jetzt eine Meditation gehört haben, zum besser einschlafen. Oder gerade aktuell schreiben mir sehr viele, dass sie die Einschlafmeditation brauchen und dass das wichtig für sie ist. Und dann gibt es immer wieder Feedback zu Interviews, weil es wirklich tolle Menschen sind, die ich da interviewe. Und auch viele, die vielleicht nicht so bekannt sind. Die ein bisschen mehr Underground sind, die man jetzt nicht in 50 Formaten schon gehört hat. Und das freut mich dann auch immer total.

**Ninia LaGrande** Was glaubst du, welche Themen werden uns zukünftig gesellschaftlich besonders beschäftigen?

**Madeleine Alizadeh** Also Klimagerechtigkeit, Klimakrise, wird sicher eines der großen Themen bleiben. Soziale Gerechtigkeit, nach wie vor. Also gerade weil auch diese Krise jetzt zeigt, wie stark die Schere jetzt aufgeht. Also Corona sorgt wirklich dafür, dass arme Menschen immer ärmer werden und reiche Menschen immer reicher werden. Das wird noch ein großes Problem. Und ich glaube, dass ein großes Thema auch sein wird: Wie wollen wir in Zukunft miteinander leben? Und das ist nicht nur ein soziales Thema und auch ein Thema, wo es viel um Migration geht, sondern auch ein Thema: Wie wollen wir mit Ressourcen leben? Wollen wir Ressourcen teilen? Können wir uns vorstellen, Ressourcen zu teilen? Wie sieht Familien der Zukunft aus? Also das sind ganz, ganz viele Themen, die glaube ich uns noch lange beschäftigen werden.

**Ninia LaGrande** Das ist die letzte Frage: Was wünschst du dir?

**Madeleine Alizadeh** Das ist immer so schwierig, nichts irgendwie Pathetisches auf so eine Frage zu antworten. Ich wünsche mir den Weltfrieden.

**Ninia LaGrande** Auch das wäre ja ok.

**Madeleine Alizadeh** Ich wünsche mir gute Lösungen. Also ich glaube, dass alle Menschen glücklich sind, das wird nie der Fall sein. Es wird immer Schmerz geben. Es wird immer Tod geben. Es wird immer Gewalt geben. Und das ist okay. Das ist einfach die Amplitude, in die das Leben ausschlägt. Aber ich würde mir gute Lösungen für viele Probleme, die wir haben, wünschen. Und es gibt diese Lösungen. Und ich wünsche mir, dass diese Lösungen auch wirklich dorthin durchdringen, wo sie hingehören. Und dafür gehören meiner Meinung nach viel mehr Frauen in Führungsebenen, viel mehr Frauen in die Politik, in hohe Ebenen. Und ich glaube, dann werden viel bessere Lösungen an vielen Orten implementiert.

**Ninia LaGrande** Vielen, vielen Dank.

**Madeleine Alizadeh** Danke.

**Ninia LaGrande, aus dem Off** Das war mein Gespräch mit Madeleine Alizadeh. Ich habe großen Respekt davor, wie sie ihr Business, ihr Engagement und ihr Leben unter einen Hut bekommt. Ich lerne von ihr vor allem, wie wichtig es ist, sich auch mal abzugrenzen und auf die Warnzeichen des eigenen Körpers zu achten. Spannend finde ich auch, wie professionell sie mit Kritik umgeht, sich vieles zu Herzen nimmt und versucht umzusetzen, sei es in ihrem Label oder auf ihren Online-Kanälen. Und, Stichwort: Wohlfühlmomente. Marianne, Madeleine Alizadeh's kleinen Hund, haben wir heute zwar nicht im Hintergrund gehört, aber sie hat ihren eigenen Instagram-Kanal unter @malamarianne. Ich scrolle mich jetzt durch niedliche Hunde-Bilder bis zum nächsten Mal. Tschüss!