

„Folge Johann von Bülow“

Ein heiteres Hörstück aus der Reihe

*„Der Plattcast mit Lotte und By -
Kollektives Scheitern am Medium“*

Idee

Charlotte Bohning & Mathias Harrebye-Brandt

Buch

Charlotte Bohning

Personen:

Lotte Podcasterin, unwillig-direkt

By Podcaster, enthusiastisch-schlicht

Johann Gast, bestimmend-rational

Isabell Gast, abgeklärt-geschäftig

Fade-In Musik („Podcast“ von Von Wegen Lisbeth)

Anmoderation: Sie hören aus der Reihe „Der Plattcast mit Lotte und By - Kollektives Scheitern am Medium“, mit Charlotte Bohning und Mathias Harrebye-Brandt

Anmoderation: Heute als Gast: Johann von Bülow

Klick vom Kassettenrekorder

By

Liebe Zuhörer, herzlich Willkommen bei einer neuen Folge von „Der Plattcast mit Lotte und By“! Auch heute haben wir wieder spannende Themen für Sie vorbereitet...

Lotte

Warum kannst du das nicht einfach ausfaden?

By

Was?

Lotte

Das Lied.

By

Ach, wen soll das denn stören?

Lotte

Unsere Zuhörer? Eventuell.

By

Lotte, die Zuhörer konzentrieren sich auf den Inhalt unserer Sendung. Nicht auf so einen Kleinkram.

Lotte

Das ist so wie früher auf Partys, wenn der besoffenste Idiot von allen am CD-Player rumgefummelt hat: *Ich mach mal eins weiter, das nächste Lied ist der Hammer.* Zack, aus Versehen auf Eject gedrückt. Musik ganz aus, Stimmung am Arsch.

By

Lotte, ich weiß ja nicht, auf was für Partys du früher warst, aber das ist ja nun ein ganz schlechter Vergleich.

Lotte

Ich merk schon, Humor ist hier im Podcast nicht so gefragt.

By

Doch, grundsätzlich immer. Aber dein Humor eben nicht. So,

könnte ich jetzt mit meiner Arbeit weitermachen? Ich würde jetzt gerne unsere Sendung und unseren Gast anmoderieren.

Papiergeraschel

Johann

(halblaut) Herzlich Willkommen liebe Zuhörer zu einer neuen Folge „Der Plattcast mit Lotte und By“. Auch heute haben wir wieder spannende Themen für Sie vorbereitet... Ja, und mehr steht nicht auf dem Zettel.

By

Johann, das ist furchtbar lieb von dir...äh, liebe Zuhörer, wir haben hier den Johann... ähm... kannst du mir eben meine Notizen...das Wichtigste habe ich ja im Kopf.

Lotte

Das ist jetzt doch jetzt mal wieder ein Bomben-Einstieg in 'ne Sendung.

Johann

Ja, ich habe gedacht, ich nehme das mal in die Hand, solange ihr noch beschäftigt seid.

By

Also, unser Gast ist schon ganz motiviert! Ein richtiges Rennpferd! Danke Johann, sehr freundlich, aber ich übernehme ab hier. Also, herzlich Willkommen liebe Zuhörer zu einer neuen Folge „Der Plattcast mit Lotte und By“. Auch heute haben wir wieder spannende Themen für Sie vorbereitet...

Lotte

Das wäre dann jetzt das dritte Mal.

By

Jaja. Ich weiß ja nicht, ob der ein oder andere aufmerksame Zuhörer bereits mitbekommen hat, wer heute unser Gast ist. Bevor ich diesen begrüße, möchte ich aber noch das Thema der heutigen Sendung vorstellen. - Ja, Johann, alles im Kopf! Es geht heute um Lebensplanung und Selbstoptimierung. Aber auch um Zeitmanagement und Karriereplanung. Dieser Teilaspekt ist inzwischen ja ein ganz wichtiges Thema für den *arbeitenden* Teil der Bevölkerung.

Lotte

Ach so, und alle anderen Zuhörer schalten jetzt auf RTL2 um?

By

Lotte, bitte, jetzt lass unseren Gast doch erstmal in Ruhe ankommen!

Lotte

Vielleicht kommst du erstmal in Ruhe an.

By

Jaja. So, liebe Zuhörer, heute haben wir einen Schauspieler zu Gast, der nicht nur einen sehr breitgefächerten Strauß an darstellerischen Talenten hat, er hat sich auch bereit erklärt, uns hier seine mehr als kostbare Zeit zur Verfügung zu stellen. Er ist ein Meister der Planung in jeglicher

Hinsicht, quasi ein Planungs-Zeitgigant, und zudem ist er auch noch ein sehr, sehr guter Freund von mir, herzlich Willkommen: Johann von Bülow!

Johann

Guten Tag, vielen Dank für die Einladung.

By

Aber gerne! Johann, steigen wir doch sofort in die Thematik ein. Wir haben ja hier in unserer Sendung schon über das Thema Selbstpräsentation und *Social Media* gesprochen. Und...

Johann

Einigen wir uns doch bitte auf *soziale Medien*. Diese Anglizismen müssen ja nicht an jeder Ecke verwendet werden, wenn es ein deutsches Wort dafür gibt.

By

Ja, natürlich! *Soziale Medien*. Wie ich sehe Johann: Auch du bist bestens vorbereitet für die heutige Sendung.

Johann

Das ist ja selbstverständlich, oder?

By

Natürlich! MIR musst du das nicht sagen. Ne, Lotte?

Lotte

Was habe ich jetzt wieder gemacht?

By

Nichts, Lotte. Das ist es ja eben. - So, Johann, das Thema Karriere ist dir ja quasi schon in die Wiege gelegt worden, rein familiär betrachtet. Ich sage nur: Von Bülow!

Johann

Ja.

By

Ähm, Vicco von Bülow? Lorient?

Johann

Ja.

By

Ja, du hast doch da familiäre Verquickungen mit einem der erfolgreichsten Komiker Deutschlands...

Johann

Ist das relevant? Für das Thema heute?

Lotte

Überhaupt nicht. Das fragt der By nur, damit er eine super Überleitung hat, um dann erzählen zu können, dass er ständig für Matthias Brandt gehalten wird. Also, für DEN Matthias Brandt. Den richtigen Matthias Brandt. Schauspieler, Autor..

By

Jaja, Lotte, ist gut, das muss ja jetzt nicht sein, oder?

Lotte

... Sohn von Willy Brandt.

Johann

Ja, bitte nicht schon wieder die Geschichte.

Lotte

Kennst du die auch schon, Johann?

Johann

Ja.

By

Obwohl, tatsächlich passiert das öfter mal. Letztens hat sogar ein sehr berühmter Kollege - ich nenne den Namen jetzt mal nicht - ja, gut, Michael Mendl, bei mir angerufen und mir zum Geburtstag gratuliert! *Hey Mathias, alles Gute!* War ja gar nicht *mein* Geburtstag, das war was! Naja, auf jeden Fall, mit diesen ganzen Rollenangeboten, die ich da immer bekomme, das ist schon witzig.

Johann

Nein, eigentlich nicht. - Ich würde jetzt ganz gerne anfangen. Meine Zeit ist knapp bemessen.

By

Ja, natürlich! Das ist halt die Lotte, ne? Die lenkt gerne mal ab. Aber die will wahrscheinlich auch *unbedingt* gefragt werden, ob sie verwandt ist mit dem *anderen* Komiker da... ähm...

Lotte

Nee, By, das möchte ich ganz sicher nicht.

By

Ach doch, Lotte!

Lotte

Nein. Ganz sicher nicht.

By

Tu doch wenigstens unseren Zuhörern den Gefallen! Die wollen doch jetzt sicherlich wissen, ob das stimmt.

Lotte

Wollen die nicht.

By

Wollen die doch.

Johann

Ja, ich fasse mal zusammen, damit wir hier weiterkommen: Bei Lotte und mir geht es um Verwandtschaftsverhältnisse zu anderen Prominenten. Du, By, wirst lediglich *verwechselt* mit einem Prominenten. Sehe ich das richtig?

Lotte

Ja, das kann man mal so stehen lassen, finde ich.

Johann

Ja, By. Und damit sollte man eventuell nicht so hausieren gehen.

Lotte

Ja, deine Geschichte mit dem Brandt ist wirklich ein bisschen peinlich... ja gut, meine Geschichte mit Ralf Husmann... nee, die ist eigentlich nicht peinlich, die ist eher lustig. Kennst du die Geschichte denn auch, Johann? Das war nämlich auf einer Preisverleihung...

Johann

Nein. Aber wenn ich sie hören will, frage ich den Ralf.

By

Genau, das macht der Johann dann. Oder auch nicht. - So, kommen wir jetzt aber mal zum Punkt. Wir haben schließlich schon genug Zeit verplempert, Lotte, ne? Also, Johann, du bist ja heute zu uns gekommen, um darüber zu sprechen, wie man sein Leben erfolgreich plant. Sich selbst optimiert...

Lotte

Warum denn schon wieder so ein selbstreferentielles Thema?

By

Wir vertiefen die Thematik lediglich, Lotte. Wir haben ja kürzlich schon *Insta* kennengelernt, und nun wollen wir...

Johann

Instagram, bitte. Da halte ich es wie mit den Anglizismen.

By

Instagram. Ja, wir wollen da noch etwas mehr eintauchen.

Johann

Entschuldige bitte, By, aber das möchte ich direkt vorneweg schicken, ganz wichtig: Die sozialen Medien sind ein gutes Einsteigerprogramm für Karriereplanung respektive Lebensplanung und so weiter, man sollte aber nicht da drin stecken bleiben. Man muss auch *hinter* den Kulissen arbeiten, damit *vorne* etwas Ordentliches bei rum kommt. Und da gehört ein bisschen mehr dazu als lediglich Instagram zu bedienen.

By

Natürlich! Gut, dass du hier bist! Also, ein wichtiger Punkt für dich, wie eben gesagt, ist ja auch Selbstoptimierung. Das gehört ja zur Basis, nehme ich mal an.

Johann

Ganz genau. Richtig erkannt, By.

By

(stolz) Ja, danke! Und was soll deiner Meinung nach durch Selbstoptimierung erreicht werden? Ich denke mir mal: persönliches Wachstum, innere Gesundheit, Zufriedenheit...

Johann

Nein, ganz falsch.

Lotte summt die Wetten Dass Fail-Musik.

Johann

Es geht eigentlich nur um die positive Außenwirkung. Selbstoptimierung als Selbstzweck. Das ist zum Beispiel bei uns Schauspielern besonders wichtig, das kennt ihr ja auch. Wir müssen besonders in arbeitslosen Zeiten eine gewisse Attraktivität konservieren, wir müssen geschäftig wirken. Das heißt, Arbeitslosigkeit ist in dem Fall ein Fulltimejob. Man muss nach außen zeigen: Auch ohne Dreh habe ich eine Aufgabe. Ich bin aktiv.

By

Und das scheint bei dir ja zu funktionieren! Du hast da so eine Leichtigkeit an dir, das ist wirklich bewundernswert.

Johann

Danke By, also, ich habe ja eigentlich immer gut zu tun. Aber grundsätzlich, ja, das ist alles harte Arbeit. Nur, man darf das die anderen natürlich nicht wissen lassen. Die müssen denken, ich sag das jetzt mal ganz salopp: Dem scheint die Sonne aus dem Arsch, der ist vom Glück geküsst.

Die Herren lachen.

Lotte

Aber du lügst den anderen doch dann was vor. Und dir auch.

Johann

Nein, nein. *Du* weißt ja, was du alles getan hast dafür. Du darfst nur niemals zeigen, was es dich gekostet hat. Und der Lohn dafür ist der Neid und im besten Fall die Bewunderung

deiner Mitmenschen.

By

Ja, genau den Effekt haben wir ja schon in der Instagram-Folge kennengelernt.

Lotte

Was hat es dich denn gekostet, Johann?

By

Lotte, immer diese unangebrachten Fragen, die zu nichts führen!

Lotte

Wieso? Wir müssen unsere Themen doch von allen Seiten kritisch beleuchten. Wir sind eine Informationssendung.

Johann

By, das ist durchaus eine berechtigte Frage, finde ich.
Lotte, es geht ja um das Bild, was ich nach außen trage. Was ich durch Selbstoptimierung erzeugen möchte. Und das erzeugt wiederum eine Rückspiegelung und gibt mir ein gutes Gefühl. Und wenn ich dann die ein oder andere Phase im Privatleben verpasse, ja, dann ist das eben so, das ist dann der Preis, nachdem du gerade eben gefragt hast, den man dafür zahlt, wenn man sich selber optimieren will.

By

Dann möchte ich da mal direkt anschließen an das, was ich gerade schon erwähnt habe: Reicht da Insta, ähm, Instagram

nicht als Plattform aus, um dieses Bild nach außen zu transportieren? Ich frage deshalb, weil uns kürzlich eine andere... *Gästin (lacht doof)*... Instagram sehr eindrücklich veranschaulicht hat.

Johann

Nein und nochmals nein. Ich möchte der Kollegin da nicht zu nahe treten, aber da muss ich schon widersprechen. Um diesen Neid-Effekt kurzfristig zu erzeugen, gut, meinetwegen, ja. Es braucht aber eine solide Basis, damit das auch auf Dauer glaubhaft ist. Instagram ist ja nur die Spitze des Eisbergs.

By

Ja, Spitze des Eisbergs. Ganz genau.

Lotte

Oh Gott, es wird immer schlimmer.

Johann

Und das betone ich immer wieder: Diese ganze digitale Welt ist ja schön und gut, aber es braucht auch analoge Vorarbeit. Ganz altmodisch. Regelmäßiges mentales wie körperliches Training. So wie früher zu unserer Zeit die Schule noch war. Da hat man einfach mal die 19 Strophen von Schillers Glocke auswendig lernen müssen. Als Strafarbeit zum Beispiel. Von heute auf morgen.

Lotte

Oder die 154 Sonetten von Shakespeare! Von heute auf morgen.

By

Ach, Lotte, Unsinn! - *Wir* mussten ja früher Zirkeltraining im Sportunterricht machen. Medizinbälle gegen die Wand werfen, dann fünf Runden laufen, Liegestützen, wieder Medizinbälle werfen, bis die Stunde zu Ende war. Und das hat uns ja auch nicht geschadet!

Lotte

Bin ich mir jetzt gerade nicht so sicher.

Johann

Also, wie gesagt, soziale Medien ohne vernünftige Basis, das ist eine Einbahnstraße.

Lotte

Ja, One Way Ticket. Ach so, Anglizismus, sorry. Ach, pardon. Nee, Französisch, geht das auch nicht? - Tschuldigung. Ich glaube, ich höre jetzt einfach nur mal zu, oder?

By

Ja, das wäre besser, Lotte. - Johann, wie meinst du das mit der Einbahnstraße? Könntest du für unsere Zuhörer da nochmal etwas näher drauf eingehen?

Johann

Ja, gerne. Die meisten arbeiten sich an den sozialen Medien ab, haben im Prinzip aber überhaupt keinen Unterbau. Weil das Leben dahinter nicht strukturiert genug ist. Also, wer nur auf Instagram und Co. setzt, hat meiner Meinung nach verloren. Das sind dann die Leute, die auf einmal abstürzen.

Die plötzlich von der Bildfläche verschwinden. Weil sie kein Gesamtkonzept haben.

Lotte

Habe ich's doch gewusst, dieses Instagram, alles nur Schall und Rauch. Ein Skandal. Das ist wirklich enttäuschend.

By

Lotte, du musst ja hier nicht mitmachen. Technik *und* Co-Moderation ist vielleicht ein bisschen viel für dich.

Ein Telefon klingelt.

Lotte

Ach, weißt du, ich will ja auch etwas dazulernen, ne? Mir von deiner Neugierde ein bisschen was abgucken.

Johann

Warum klingelt hier ein Telefon?

By

Ja, Lotte, warum klingelt hier ein Telefon?

Lotte

Keine Ahnung. Da ruft dich halt jemand an.

By

Wieso denn mich?

Lotte

Was ist das denn für eine Frage? Du hast es halt nicht ausgemacht. Das ist schon ein bisschen unprofessionell.

By

Also wirklich, äh... Johann, bitte entschuldige, die Lotte ist ja hier, wie du inzwischen weißt, auch für die Technik zuständig. Alles muss man selber machen!

Das Klingeln wird unterbrochen.

By

Jetzt aber, Johann, bitte! Deine Sendung!

Lotte

Wer hat denn angerufen?

By

Lotte, jetzt nicht immer diese Unterbrechungen für nichts und wieder nichts. Und du wolltest doch nur noch zuhören.

Lotte

Hast du das Handy denn jetzt ausgemacht?

By

Johann, definiere doch mal den Unterbau, von dem du eben gesprochen hast.

Johann

Nun ja, wie eben schon erwähnt, das Thema Selbstoptimierung, das ist ein wesentlicher Teil des Unterbaus.

Lotte

Aber ist Selbstoptimierung nicht schon wieder total out? Das hat doch so einen Bart.

Johann

Lotte, sich um sich selbst zu kümmern ist nie gestrig. Die *Mittel* verändern sich eben nur. Da hat zum Beispiel das Digitale Zeitalter durchaus seine Vorteile, unbestritten.

Lotte

Aber dieser Selbstoptimierungswahn macht uns doch vor, dass jeder alles zu jeder Zeit schaffen kann. Man muss nur das Maximum aus sich rausholen. Wer das nicht macht, ist selbst schuld. Versagen ist keine Option.

Johann

Aber wo ist das Problem, wenn man das Beste aus sich herausholen will? Wenn man zum Beispiel eine Applikation auf sein Handfunktelefon lädt, um seine Kalorienzufuhr zu kontrollieren? Das wäre zum Beispiel für den By sehr sinnvoll. - By, so entre nous: das ist für deine Arbeit nicht besonders von Vorteil. Mit dem Ranzen da vorne. Aber ich gebe dir da gerne Tipps. So in sportlicher Richtung.

By

Ja, machen wir nach der Sendung, Johann. Ganz lieb, danke.

Johann

Gerne. - Aber neben aller Selbstoptimierung ist natürlich

das Allerwichtigste: Ein wirklich gut strukturiertes Zeitmanagement, das nach außen hin signalisiert: Ich bin produktiv! Ich habe ein sinnvolles Leben. Ich bin glücklich.

Lotte

Schreibst du dir dann auch am Montag in deinen Kalender: Morgen ist Dienstag? Dann hättest du deine Zeit schon mal richtig gut gemanagt.

By

Lotte, wirklich, also!

Lotte

Nee, im Ernst. Es ist doch total albern, sich den ganzen Tag um solche Dinge zu kümmern. Immer nur um sich selber zu kreisen. Da wird man ja verrückt.

Johann

Das ist ja kein Um-Sich-Selber-Kreisen. Ich investiere in meine Zukunft! Lotte, von nichts kommt nichts.

By

Ja, Lotte. Von nichts kommt nichts!

Lotte

Ganz genau, By. Guck mal an dir runter.

Johann

Das Um-Sich-Selber-Kreisen, wie du das empfindest, Lotte, das betrifft ja insbesondere die Kollegen, die sich, wie

eben schon erwähnt, ausschließlich in Instagram verlieren.

Ein Handy vibriert.

Lotte

Ich verstehe nur nicht, was jetzt genau an deinem *Ansatz* besser sein soll.

Johann

Ich spreche hier von einem nachhaltigen Gesamtkonzept.

By

Ja, die Lotte verbindet mit Nachhaltigkeit eben nur Klima- und Umweltschutz.

Johann

Ja, das bringt uns in diesem Fall natürlich gar nicht weiter.

Lotte

Natürlich bringt uns das nicht weiter. Was wollen wir auch die Welt retten, wenn unser Gesamtkonzept drunter leidet!

By

Ach, Lotte, hört doch bitte mal auf, so unqualifiziert dazwischen zu quatschen!

Das Handy vibriert weiter.

Lotte

By, warum hast du dein Handy nicht ausgemacht?

By

Hier, bitte! Ich hatte es eben auf lautlos gestellt.

Lotte

Vibrieren ist aber nicht gleich lautlos, ne? Ist übrigens die Isabell.

By

Welche Isabell?

Lotte

Polak.

By

Keine Ahnung, was die will. Kümmere ich mich später drum. So, weggedrückt.

Lotte

Johann, der By hat zumindest schon mal ein nachhaltiges Telefonkonzept.

Johann

Ja, ich würde mal sagen, wir sind hier gleich fertig. Meine Leistungskurve fällt nämlich bald ab, und deshalb muss ich in Kürze meine nächste Trainingseinheit einlegen. Ihr kennt ja das Prinzip der Superkompensation, nicht wahr?

By

Ja, ähm, das... Johann, dein Auftritt hier, da will ich gar nicht dazwischenfunken!

Johann

Herrje. Also, Superkompensation bedeutet, dass man bei körperlichem aber auch mentalem Training ein gewisses Leistungsplateau erreicht, an dem ist erst mal Stillstand. Da passiert nichts mehr. So. Aber *bevor* die Leistungskurve wieder abfallen würde, muss man die nächste Trainingseinheit einschieben, damit man sich wieder steigern kann. Sonst ist alles für die Katz'.

By

Ja, alles für die Katz. Das war mir klar.

Johann

Und das ist ein großes Problem für mich: Ich müsste nämlich eigentlich *jetzt* trainieren. Aber da hat die Agentur diesen Termin hier bei euch wirklich blöd gelegt.

By

Johann, du kannst hier ja ein paarmal um den Tisch rennen!

Johann

Nein, in meinem Fall geht es um mentales Training. Ich muss Text lernen für eine sehr große Rolle, sehr komplex. Wie das bei Hauptrollen eben so ist, wenn man wochenlang gefordert ist. Kennt ihr ja.

Pause.

By

Lotte, willst du dazu gar nichts sagen?

Lotte

Nee, ich wollte eigentlich dir die Gelegenheit geben, dich dazu zu äußern, wie du das mit deinen vielen Hauptrollen so händelst. Und außerdem wollte ich ja nicht wieder unqualifiziert dazwischen quatschen.

Johann

Eigentlich hatte ich der Agentur auch gesagt, dass das gar nicht in meinen Zeitplan passt, aber die meinten, so ein Podcast wäre als Werbung für mich gar nicht so schlecht.

By

Also würdest du *auch* sagen, dass Podcasts inzwischen eine sehr große gesellschaftliche Relevanz haben? Ne, Lotte?

Johann

Ach nee, Relevanz weiß ich jetzt nicht. Aber Podcasts sind einfach so praktisch. Da kann man nebenher noch etwas anderes machen und verschwendet keine Zeit.

By

Beim Podcast kann man ja anderen Leuten auch ganz wunderbar beim Leben zuhören.

Lotte

Dann muss man das ja alles nicht selber machen, das Leben.

Spart *auch* eine Menge Zeit. Insofern Johann, alles richtig gemacht.

By

Lotte!

Lotte

Wieso? Das ist schon schlau gemacht. So Labor-Podcasts erzeugen doch eine Form von Kundenbindung: Die Leute reden ja über ganz alltägliche, also im Prinzip komplett banale Dinge miteinander. Das ist dann so, als ob man bei einem ganz normalen, wahnsinnig langweiligen Gespräch dabei ist.

By

Ja, wie mit guten Freunden! Man fühlt sich aufgehoben, wie zuhause. Man ist ja so nah dran. Man hat wirklich das Gefühl, man sei mit den Leuten befreundet.

Lotte

Ernsthaft, By, glaubst du, ich möchte mich mit einem von den fünf Idioten befreunden, die unseren Podcast hören?

By

Aber die vielleicht mit uns!

Johann

Nun gut, wenn ich von Podcasts rede, meine ich schon welche mit Mehrwert.

Lotte

Also, bei diesen Laber-Podcasts kann man richtig gut wegpennen. Das ist doch auch schon mal ein Mehrwert.

Johann

Nein, ich meine in Bezug auf den Inhalt. Also interessant, informativ, anregend...

By

Ja, wie bei uns!

Johann

Naja, hier bei euch... naja, ist auf jeden Fall sinnvoller, als sich stundenlang bei Instagram zu verlieren. Das hat ja *gar keinen* Mehrwert.

Ein Handy vibriert.

Lotte

Dein Telefonkonzept hat irgendwie doch nicht richtig geklappt, By.

By

Was will die Isabell denn jetzt schon wieder?

Lotte

Entweder du machst es ganz aus, oder du gehst mal kurz dran.

Johann

Entschuldigung, das ist jetzt schon meine Sendung hier.

By

Natürlich Johann! Geht auch ganz schnell.

Das Vibrieren wird unterbrochen.

By

Isabell! Wie schön, dass du anrufst!... Nein, *ich* habe dich nicht weggedrückt! Das war die Lotte. Weißt ja, wie die manchmal sein kann, ne? ... Du Isabell, wir sind gerade mitten in einer Sendung. Wir haben hier nämlich den Johann von Bülow sitzen und... ach, du weißt das schon... ja... ja.. hmm... Ach, du willst den Johann sprechen? Jetzt?

Johann

Nein, bitte, das muss jetzt nicht sein.

Lotte

Häh? Aber wir zeichnen doch gerade erst auf.

By

(flüstert) Die Isabell sagt, dass es sehr wichtig sei... ja, Isabell, ich bin noch dran!

By gibt im Hintergrund zustimmende Laute von sich.

Lotte

Da staunt der Fachmann und der Laie wundert sich.

Johann

Lotte, ich müsste dann doch bald mit meinem Training

beginnen, deshalb würde ich mich dann gerne verabschieden.

Lotte

Johann, sei mal ganz kurz still, ich muss was überlegen.

By

Isabell, das ist aber wirklich schlecht gerade, weil wir ja mitten in der Sendung sind, wie gesagt. Hmmm... kann der Johann dich vielleicht gleich zurückrufen?

Johann

Nein, bitte nicht.

Lotte

Nein, nein, ist gar nicht nötig! Ich hab's! Isabell? Warte mal kurz!

By

Warte mal kurz, Isabell.

Johann

Ich müsste jetzt wirklich gehen.

By

Jaja, Johann. Geht ganz schnell.

Klick. Pause.

Isabell

Hallo?

Lotte

Ja, geil, das hat geklappt! Ha! Siehste By, ich kann Technik und Co-Moderation.

By

Jaja. Mensch Isabell, das ist ja was! Wirklich ganz überraschend hier bei uns in der Sendung. *Nochmal*. Darf ich vorstellen? Johann, Isabell Polak! Isabell, Johann von ...

Isabell

Jaja, ich weiß. Hallo Johann.

Johann

Hallo Isabell.

Isabell

Ich will auch gar nicht lange stören, aber ich muss da mal kurz reingrätschen. Also, Johann, das, was du da eben über Insta und so gesagt hast, das kann ich jetzt so nicht stehen lassen. Das wäre schon fahrlässig, wenn ich das unkommentiert lasse.

Johann

Ließe!... Nun gut, aber ich bin ja auch nicht in deine Sendung gekommen, um meine Meinung kundzutun. Aber bitte, ich möchte mich dem Diskurs nicht in den Weg stellen. Obwohl ich es unnötig finde.

Isabell

Naja, entschuldige bitte. Das ist schon ein bisschen von oben herab zu behaupten, dass Insta keinen Mehrwert hat, und im Prinzip nur Loser damit arbeiten, die sowieso bald untergehen.

Johann

Aber bei Instagram kann sich ja auch jeder Hinz und Kunz austoben!

Isabell

Das kannst du jetzt vielleicht der Lotte vorwerfen mit ihren dreieinhalb Followern, aber doch nicht mir!

By

Ich denke mal, dass wir dann doch so langsam zum Ende der Sendung kommen.

Lotte

Ach, ich würde schon noch ganz gerne wissen, wer mein halber Follower ist.

Isabell

Und mir dann noch zu unterstellen, dass ich keine Groundwork hätte!

Johann

Das Wort habe ich bestimmt nicht in den Mund genommen.

By

Ich glaube, es ist besser, wenn ich hier doch mal ein

bisschen vermitteln. Isabell, dann möchte ich dir jetzt die Gelegenheit geben, auf die Äußerung von Johann einzugehen, du hättest keine Groundwork.

Isabell

Gerne! Also, das stimmt natürlich gar nicht.

Johann

Genau. Weil ich es auch nicht gesagt habe.

Isabell

Ich habe natürlich eine Groundwork. Ich arbeite zum Beispiel auch mit einem Zeitmanagement.

By

Interessant. Was haben wir uns darunter vorzustellen?

Isabell

Mein Zeitmanagement besteht hauptsächlich aus meinem digitalen Kalender. Und den teile ich mit allen wichtigen Personen. Also mit dem Partner, Management, Agent, Nanny, Personal Trainer, Putzfrau und so weiter. Damit alle genau wissen, wann sie was zu tun haben.

By

Das ist ja pfiffig!

Isabell

Ja! Aber es geht ja nicht nur um Arbeit und Orga. Wenn ich jetzt zum Beispiel ein Lunchdate mit meinem Partner habe,

das koordiniere ich dann eben auch über diesen Kalender, damit alle anderen Bescheid wissen.

Lotte

Warum muss denn meine Putzfrau wissen, wann genau ich mit meinem Partner essen gehe?

By

Lunchdate, Lotte.

Isabell

Damit das ungestört ablaufen kann! Das ist einfach so wichtig, dass sich auch mal diese kleine Inseln im Alltag ergeben. Man muss ja auch irgendwoher die Kraft generieren für die ganze Carearbeit. Also, diese Quality-Time muss auch mal sein.

Johann

„Quality-Time“! Und jetzt erzählst du sicherlich gleich von „Me-Time“?

Isabell

Hast du ein Problem mit Me-Time?

By

Ist das nicht ein Teilaspekt der Quality-Time?

Johann

Ganz falsch. Du denkst, By, man verkauft das den Leuten nach dem Motto: *Ich nehme mir jetzt ganz bewusst eine Auszeit.*

Meine Me-Time. Um Kraft zu tanken.

By

Ja. Ist das nicht richtig?

Johann

Das ist im Prinzip nichts anderes als legitimierte Faulheit.

Isabell

Ach, das ist doch... also, in dem Zusammenhang der völlig falsche Approach.

By

Und was wäre mit einer ruhigen Einheit Yoga?

Johann

Nein, By, überhaupt nicht verstanden. Auch falsch.

Lotte summt die Wetten Dass-Failmusik.

By

Ach Lotte, wirklich!

Johann

Yoga ist so eine Möchtegern-Entspannungs-Sportart, die einem angeblich innere Zufriedenheit bringen soll. Überhaupt nicht zielführend. Im Prinzip ein sich Drücken vor Verantwortung. Sich selbst genug sein. Ohne Leistung! So, und genau das wird auf Instagram wahnsinnig propagiert. - Tss, Yoga!

Isabell

Also erstens: Ich mache gar kein Yoga! Und zweitens: Es ist doch wirklich lächerlich, jetzt ganz Insta in Geiselhaft zu nehmen, weil Yoga zufällig so instagramable ist. Also, nach der Logik dürftest du auch in keine Buchhandlung mehr gehen. Die verkaufen ja alle Yogabücher.

Johann

Ach, der Vergleich hinkt doch, Isabell.

By

Die Lotte macht sehr gerne Yoga. Nicht wahr, Lotte?

Lotte

Ich bin so fasziniert gerade.

Johann

Wenn ich Entspannung brauche, dann mache ich *richtigen* Sport. Zusammen mit dem By zum Beispiel.

By

Ja, wenn der Johann und ich unsere Fahrradtouren machen, toll!

Johann

Ja! Und ich kann mir sicher sein, der By ist untrainiert. Das ist zwar ein bisschen anspruchslos, aber das ist gut für mein Selbstwertgefühl. Auch wenn By und ich Tennis spielen. Da weiß ich einfach: Ich gewinne. Gut, das erste Spiel schenke ich ihm, damit er nicht demotiviert ist. Da habe ich

ja auch nichts von. Ja, das ist meine Art der Entspannung. Und ich habe gleichzeitig Sport gemacht. Richtigen Sport!

Isabell

Ja, klassischer Fall von Down-Fucking, ne?

Johann

Tja, wenn du es so nennen willst. Aber natürlich, ja.

By

Was genau ist Down-Fucking? Jetzt für... unsere Zuhörer.

Isabell

Das ist, wenn man bewusst mit Leuten seine Zeit verbringt, denen es *in Anführungszeichen* schlechter geht als einem selber. Ist ja klar, wenn man sich gerade selber nicht aufwerten kann, dann greift man eben zum Down-Fucking. So. Und genauso funktioniert Insta doch auch! Ich weiß gar nicht, wo jetzt dein Problem ist, Johann!

Johann

Aber es ist doch gar nicht nachhaltig! Der Effekt verpufft doch, wenn du lediglich ein Video bei Instagram hochlädst. Du spürst den Neid der Leute doch gar nicht! Da fehlt doch die Energie, die man mitbekommt, wenn man im gleichen Raum ist. Das ist wie beim Schauspiel: Theater versus Film. Beim Theater spürst du richtig die Verbindung zum Publikum, da entsteht Spannung, aus der heraus du dann deine Kraft generieren kannst und dann wirst du noch authentischer...

Isabell

Ach, Herrgott, ja. Hast du dir den Mental-Coach von Heino Ferch ausgeliehen?

Johann stöhnt.

By

Ach, der Heino hat einen Mental-Coach? Das ist ja interessant!

Lotte

By...

By

Jajaja. So, könnten wir uns zum Ende der Sendung hin darauf einigen, dass euer *beider* Ansätze, also jeder für sich, eine Berechtigung hat?

Johann

Aber By, rein qualitativ ist da ein riesiger Unterschied! Das kann man doch gar nicht vergleichen.

Lotte

Ob Pest oder Cholera ist doch eigentlich egal, oder?

By

Ich konstatiere einfach mal: Ob Isabells oder Johanns Ansatz, für jeden ist etwas dabei!

Lotte

Nee, für mich nicht.

By

Och, Lotte, ich wollte die Sendung jetzt eigentlich beenden.

Lotte

Jetzt warte doch mal. Wir sitzen hier die ganze Zeit im eigenen Saft und labern doch ausschließlich über unseresgleichen. So typisch Wohlstandsgesellschaft. Und...

By

Jetzt geht das wieder los.

Lotte

Nein! Menschen aus prekären Lebenssituationen, die können doch jetzt mit diesem ganzem Gelabere über Zeitmanagement und Groundwork und Selbstoptimierung und so gar nichts anfangen. Die haben keine Zeit, sich selbst zu optimieren. Die müssen arbeiten und Geld ranschaffen. Da gibt es keine Quality-Time oder Me-Time und den ganzen Firlefanzen.

By

Me-Time ist ja auch was für Faule, Lotte!

Lotte

By, ernsthaft?

By

Ach Lotte, ein bisschen mehr Humor könntest du vertragen.

Lotte

Dann erzähl das doch mal den was weiß ich wie viel Millionen Menschen hier in Deutschland, die in schlecht bezahlten Jobs arbeiten. Vielleicht können die ja lachen.

By

Lotte, du verstehst das Thema einfach nicht. Der Johann und die Isabell können doch nicht die ganze Welt retten! Also, dein Gutmenschentum in allen Ehren, aber das hat hier nun wirklich nichts zu suchen.

Johann

Ja, Lotte, das sind Träumereien. In so einer Welt leben wir nunmal nicht. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft.

Isabell

Da muss ich dem Johann ausnahmsweise mal Recht geben.

Lotte

Ja, aber was denn für eine Leistung? Was ist das denn für eine Leistung, sich bis zum Anschlag selber zu optimieren? Oder Instagram vollzuballern mit irgendeiner ichbezogenen Scheiße! Und die Leute verdienen damit Geld! Die werden dafür bezahlt! Das ist so absurd. Wo ist denn da der Mehrwert für die anderen? Für die Gesellschaft?

By

Jaja, die Lotte! Unsere Greta Thunberg der Podcasts. - So, jetzt kommen wir aber wirklich mal zum Ende. Liebe Zuhörer, vielen Dank, dass Sie uns begleitet haben bei dieser doch

etwas ungewöhnlichen Folge. Ich möchte mich auch ganz herzlich bei unseren Gästen bedanken. Liebe Isabell, toll, dass du *nochmal* da warst! Sehr unerwartet, aber...

Isabell

Ja, gerne. Sag mal By, das Geld für die Taxiquittung von der letzten Sendung, das ist irgendwie immer noch nicht auf meinem Konto eingegangen. Das wäre schon gut, wenn du ...

Tuut tuut tuut.

By

Ach, jetzt habe ich die Isabell aus Versehen weggedrückt, na sowas. Naja. Johann! Auch dir vielen Dank, das war sehr informativ...

Fade-In Musik („Podcast“ von Von Wegen Lisbeth)

Johann

Ja, gerne. Sag mal, By, wollen wir später noch ne Runde Tennis spielen? Ich hätte da noch ein Zeitfenster.

By

Ach du, ganz lieb, dass du fragst, aber ich muss hier mit der Lotte noch die Sendung nacharbeiten.

Fade Out

Lotte

Häh? Wir bearbeiten die Sendung nie nach.

By

Doch! Heute schon.

Lotte

Das wüsste ich aber.

Abmoderation:

Sie hörten aus der Reihe „Der Plattcast mit Lotte und By - Kollektives Scheitern am Medium“, mit Charlotte Bohning und Mathias Harrebye-Brandt

Nachklapp:

Isabell

Musstest du nicht dringend eine Trainingseinheit einlegen?
Text lernen, oder so?

Johann

Nee, das habe ich nur so gesagt. Weil ich einfach keinen
Bock mehr hatte auf die Sendung.

Isabell

Ach so, du hast gar keine Hauptrolle.

Johann

Nee. Ich bin *in between jobs*. Eventuell mach' ich ein
bisschen Tourneetheater. Kindertheater. You know?

Isabell

Hm. Cool.

Johann

Ich fand deinen letzten Post auf Insta übrigens richtig gut.

Isabell

Welchen?

Johann

Ja, den mit den Frisuren-Tipps. Das 'ne Ponyfrisur für Double-Mums stylingtechnisch nicht so geeignet ist und so. Da hast du richtig viele Likes bekommen, krass.

Isabell

Ja. Naja, Haare hat halt jeder, ne?

Johann

Hm.

Pause.

Isabell

Du, ich kenn da 'ne coole Seite auf Insta, die vertreiben ganz tolles Schütthaar. Da kann ich dir mal den Link schicken.

Kassettenrekorder-Klick