

Interview Transkript, Lars Tönsfeuerborn, Unternehmer und Podcaster, unter anderem bekannt durch den prämierten Podcast „schwanz & ehrlich“ und das TV Format Prince Charming

Blue Ribbon Deutschland: Hallo Lars, auf welches Getränk dürfen wir dich heute einladen?

Lars: Einen Ingwer Zitronen Tee, bitte. „Drink“ wäre ja eigentlich bei mir Gin Tonic, aber nicht am Morgen. Und im Moment verzichte ich auch ein bisschen auf Alkohol. Ich war vor zwei Wochen am Wochenende wieder los. Da ging es mir im Anschluss direkt wieder schlechter und da habe ich beschlossen, dass ich mal etwas runterfahre. Momentan ist mein Tagesritual morgens immer erstmal Zitrone Ingwer und dann generell viele Vitamine.

Blue Ribbon Deutschland: Du lebst hier in Düsseldorf. Bist du auch ursprünglich aus der Region?

Lars: Ich bin hergezogen. Ursprünglich bin ich aus dem Münsterland. Ich bin auf dem NRW-Landgestüt in Warendorf groß geworden und habe dort meine Kindheit verbracht, danach bin ich dann quer durch Deutschland gezogen. Einfach auf Grund von familiären Umständen. Ich habe in Bayern gelebt, im Emsland in Niedersachsen, sieben Jahre in Münster und bin dann beruflich nach Düsseldorf gekommen.

Blue Ribbon Deutschland: Also eine Wahlheimat, weil der Beruf es für dich ausgewählt hat?

Lars: Genau, ich hätte niemals gedacht, dass ich in Düsseldorf leben würde. Es hat sich aber dann sehr spontan ergeben. Innerhalb von zwei Wochen habe ich die Entscheidung getroffen. Und somit diese Stadt lieben gelernt. Ich möchte hier auch eigentlich nicht mehr weg. Düsseldorf hatte mich innerhalb von drei Monaten. Ich hatte zu der Zeit immer Hundesitter für Gizmo. Und eine davon, heute eine gute Freundin, hat mir den Einstieg in die Stadt leicht gemacht. So nahm sie mich zum Beispiel in die Altstadt ins Kürzer Brauhaus mit. Für mich ein Lieblingsplace in dieser Stadt. Nach zwei Jahren in Düsseldorf, habe ich dann mit meinen Freunden den Podcast „schwanz & ehrlich“ gegründet. Ab da entwickelte sich mein Leben dann rasant.

Düsseldorf ist für mich ein Ruhepol. Darum wohne ich auch im Stadtteil Pempelfort, weil es in meinen Augen der ruhigste, sauberste und schönste Stadtteil ist, ein bisschen alternativ, aber auch konservativ durch Familien, die herziehen. Es gefällt mir einfach. Nach Düsseldorf zurückkommen, heißt für mich zur Ruhe kommen. Für die nächsten Jahre ist das fein. Mein Plan ist es jedoch auch irgendwann wieder aufs Land zu kommen.

Blue Ribbon Deutschland: Hast du Lieblingsorte oder vielleicht sogar einen Geheimtipp hier in Düsseldorf? Das Kürzer Brauhaus hattest du ja zum Beispiel schon erwähnt.

Lars: Also ich finde es super schön, wenn man im Sommer an den Paradisstrand hinter dem Medienhafen geht. Da bekommt man so richtiges Urlaubs-Strand-Feeling. Ansonsten gehe ich super gerne, wenn es mit dem Hund ist, nach Oberkassel rüber auf die andere Rheinseite. Da kann man weit gehen und der Hund darf frei laufen. Das geht ja sonst in Düsseldorf nicht, außer auf den Hundewiesen.

Ansonsten sind für mich so kleine Geheimtipps, wenn man gut essen will, hier in Pempelfort Pizzeria Romantika. Das ist der absolute Klassiker. Die liefern auch nicht. Da muss man sich anstellen und wartet auch mal länger, aber es lohnt sich. Oder Aldo Genovese ist auch mega gut. Da war ich gestern Abend noch. Die machen einfach so geniales Essen. Ein Ehepaar betreibt das Restaurant.

Und ich bin immer wieder verwundert. Egal wie voll es ist, die Frau macht die Küche alleine und zieht das einfach komplett durch. Größten Respekt dafür.

Ansonsten bin ich kein Fan der Bolker Straße (Altstadt). Das ist für Touris und Junggesellenabschiede interessant. Wenn man das richtige Düsseldorfer Nachtleben in der Altstadt erleben will, dann muss man ins Kürzer gehen. Da trifft man größtenteils DüsseldorferInnen und ansonsten geht es so eher auf die Ratinger Straße. Rosenrot und sowas. Ansonsten ist die Altstadt für mich auch einfach zu gefährlich geworden. Ich fühle mich nicht mehr sicher, wenn ich da so rumlaufe und gehe dann lieber außenrum zu den guten Spots.

Blue Ribbon Deutschland: Was wolltest du denn werden, als du Kind warst?

Lars: Ich bin heute tatsächlich das, was ich immer werden wollte. Selbständig.

Ok, als kleines Kind habe ich gesagt ich möchte reich und erfolgreich sein. Irgendwie Chef sein. Daran habe ich über meine Jugend und junges Erwachsenenalter immer irgendwie festgehalten. Zum Leid meiner Familie, die meinen Weg nicht ganz so gefeiert hat. Ich hab nicht den klassischen Lebenslauf: Von der Schule gehen, eine Ausbildung machen und seinen Job machen. Ich habe sehr viel rebelliert. Das hatte aber auch viel mit meiner Lebensgeschichte zu tun, weil einfach viel vorgefallen ist. Nachdem ich dann von der Schule war, brauchte ich erstmal Luft zum Atmen. Ich habe gemerkt, ich muss meinen Weg irgendwie finden und habe aber immer gesagt: „Leute, beruhigt euch. Das wird schon.“ Und heute bin ich selbständig und um so glücklicher. Ich hätte niemals gedacht, dass ich irgendwann Geschäftsführer einer Agentur mit Schwerpunkt Diversity bin, die sich für allgemeine Gleichberechtigung einsetzt mit Schwerpunkt Management und Produktion sowie Unternehmensberatung und Events. Aber ja, jetzt ist es so gekommen und ich habe ein tolles Team. Wir machen da einfach - ohne mich jetzt selbst loben zu wollen, ich möchte mein Team eher loben - eine Bombenarbeit und wir bewegen sehr viel. Ich bin einfach sehr glücklich.

Blue Ribbon Deutschland: Also von Kindheit bis heute einfach durchgezogen.

Lars: Genau! Ich wusste immer, irgendwann wird mir schon eine gute Idee kommen oder irgendwas wird passieren. Ich wusste zumindest, ich möchte auf den Chefsessel. Besonders in jungen Jahren hat sich das dahin entwickelt, denn ich habe viele Chefs erlebt und viele davon waren einfach riesen Arschlöcher. Und ich möchte einen Arbeitsplatz bieten, wo die Leute gerne hinkommen und keine Bauchschmerzen haben und sagen können ‚Mir geht’s grade nicht so gut‘ und ich sage ‚Dann geh nach Hause. Passt. Geht in Ordnung.‘ Wenn wir das schaffen und auffangen können, dann ist das kein Problem. Und das schaffen wir in der Regel. Bei mir spielt der Bezug ‚seelische Gesundheit‘ da extrem rein, sodass wir zum Beispiel auch ein Mood Meeting durchführen, wo wir einfach darüber sprechen, wie ist gerade der Zustand der MitarbeiterInnen. ‚Fühle ich mich gewertschätzt und gesehen?‘ ‚Habe ich vielleicht gerade irgendwas, was mich bedrückt.‘ Dann gehen wir einfach auf diese persönliche Ebene. Das Meeting ist rein ohne inhaltliche Arbeitsthemen, sondern es geht um das Befinden und die Belange der MitarbeiterInnen. Das findet mit allen statt. Noch. Denn wir sind noch ein kompaktes Team. Aber das lässt sich so nicht halten. Wir unterteilen das jetzt schon in Gesellschafter und MitarbeiterInnen, damit wir das ein wenig aufteilen. Und um so mehr dazukommen, um so mehr werde ich das in Einzelgespräche einteilen. Ich frage natürlich auch immer: ‚Ist das für alle noch so ok.‘ Wenn sich da jemand unwohl mit fühlt, dann können wir das auch einzeln machen und wenn jemand es garnicht möchte, dann zwinge ich auch niemanden dazu. Aber das Feedback und auch, wie ich es so erlebe, ist sehr gut. Ich habe mich aus dem Tagesgeschäft zurück gezogen und fokussiere mich auf die Geschäftsführung und habe so etwas mehr Zeit, als der Rest. Dann kann ich mich gut um diese Belange kümmern.

Blue Ribbon Deutschland: Gibt es für dich Alltagshelden oder -heldinnen? Hast du Vorbilder?

Lars: Ich war ja großer Queen-Fan. Das ist ja leider vor Kurzem zu Ende gegangen. Deswegen war ich in großer Trauer. Klar, man kann das sehr kritisch sehen und die Institution an sich ist auch sehr kritisch zu sehen. Aber sie als Person hat eine Konstante reingebracht, die es so in Zukunft nicht mehr geben wird. Es ist schwierig zu sagen und ich vertrete diesen Leitspruch auch nicht: „Früher war alles besser.“ Aber ich finde, so ein paar von den alten Werten waren schon garnicht so verkehrt. Sich mal ein bisschen zurück zu nehmen, sich nicht zu wichtig zu tun und Dinge mit Würde anzugehen. Das fehlt mir heutzutage öfters. Ich lege sehr sehr viel Wert auf Höflichkeiten und die erlebe ich halt nicht mehr so oft. Für mich reicht es eigentlich schon, wenn ich mit einem ‚Bitte‘ einem ‚Danke‘ und dem Nennen der Tageszeit umgehe. Wenn das jemand drauf hat, sind wir schonmal ein ganzes Stück weiter. Daher war die Queen für mich glaube ich immer ein Vorbild. Ein bisschen hing das auch mit dem Reitsport zusammen. Mein Vater war selber mal bei ihr für Audienzen durch die Reiterei. Und so hat sich das dann aufgebaut. Wenn mein Vater nach London ist, habe ich als kleines Kind gesagt: „Grüß‘ die Queen von mir.“

Ansonsten sind für mich Alltagshelden, die Menschen, die sich wirklich einsetzen und was bewegen. Da möchte ich keine einzelnen Personen benennen. Das sind die Organisationen, die sich für queere Sichtbarkeit einsetzen und für uns eintreten. Es sind Menschen, die sich für Schwächere einsetzen, die sich gegen Krankheiten, Krieg und Unterdrückung einsetzen. Das sind für mich die Helden. Gerade, bestes Beispiel, was im Iran passiert. Das sind HeldInnen, die auf die Straßen gehen und sich trauen. Wenn ich mir angucke, mit welchem Schrott sich bei uns Menschen teilweise befassen und auf die Straße gehen und demonstrieren. Zum Beispiel gegen die Masken, dann denke ich mir: ‚Euch sollte man mal in diese wirklichen Krisengebiete schicken und dann könnt ihr sehen, wie schlecht es euch wirklich geht.‘ Also Alltagshelden sind für mich Leute, die sich für Schwächere einsetzen, für die gute Sache und sich dadurch nicht wichtig tun, sondern auch in Zurückhaltung geübt sind und es nur für die Sache tun.

Blue Ribbon Deutschland: Du gehst ja selber ganz offen um mit deiner Gesundheit. Sprichst auch zum Beispiel bei Instagram offen darüber. Unsere Erfahrung zeigt, dass es sonst bei Männern oft schwieriger ist. Empfindest du das auch so?

Lars: Klar haben wir eine Entwicklung in den letzten Jahren erlebt, wo dieses ganze Männlichkeitsding, ein bisschen aufgebrochen wurde. Das klassische Männerbild: ‚du bist nur ein Kerl, wenn...‘ Aber es ist nunmal auch Fakt, dass wir da noch einen weiten Weg vor uns haben. Und so bin ich auch aufgewachsen. Ich bin in einer schieß-konservativen Familie groß geworden, wo es einfach keinen Platz für ‚Mimimi‘ gab. Auch nicht für Individualität. Du gehst arbeiten, machst dein Ding, hast nicht krank zu sein und musst das durchziehen. Das ist so toxisch.

Ich kann schon verstehen, dass da noch viele zurückhaltend sind und Berührungsängste mit dem Thema haben. Machen wir uns nichts vor: Prostatakrebs und Hodenkrebs das sind Themen, da hat keiner Bock drauf. Das ist jedem unangenehm. Ich bin froh, dass Frauen da schon lockerer sind und offener mit umgehen. Ich betreibe einen Sexpodcast, wo wir ja nicht nur über Sex sprechen, sondern auch über Gesundheit und Krankheit. Da ist die Erfahrung, dass wir schon viel mehr geöffnet haben. Das zeigen die Rückmeldungen, die ich von den Leuten bekomme. Weil wir halt auch mit einem guten Beispiel vorangehen und ich auch offen sage, wenn ich mir irgendeinen Scheiß eingefangen habe. Es war für mich dieses Jahr ein riesen Schritt zu sagen, dass ich mich mit den Affenpocken infiziert hatte. Ich war selber so stigmatisiert durch das ganze Thema in der Öffentlichkeit. Wie die Behörden damit umgegangen sind und auch allgemein damit umgegangen wurde. Dass es gleich wieder hieß ‚die Schwulenseuche‘. Und so ähnlich stelle ich mir das auch bei den Männern vor, in Bezug auf Prostatakrebs oder Hodenkrebs. Warum sollten sie sich mit dem Thema auseinandersetzen wollen. Das passt nicht zum coolen Typen, der sein Leben so sehr im Griff hat.

Der Weg ist sogar in unserer eigenen Community noch weit. Wir machen aktuell die Nachbesprechung zu Prince Charming, ‚Die Krawatte Danach‘ mit ‚Schwanz und Ehrlich‘. Ich habe eben noch Kommentare gelesen, weil ich das immer in Vorbereitung auf die nächste Folge mache und da hat jemand kommentiert: ‚Prinz Fabian ist endlich ein richtiger Mann.‘ Und da denke ich: ‚Bullshit!‘ Natürlich ist er ein richtiger Mann. Aber auch jeder andere, der sich auf andere Art und Weise identifiziert und lebt ist genau so Mann. Das regt mich dann so auf. Die lernen es aber auch einfach nicht. Da ist irgendwann auch Hopfen und Malz verloren. Dann bleibt mir nichts anderes übrig, als den Kommentar in der nächsten Folge aufzugreifen und zu sagen, du hast es noch nicht begriffen.

Blue Ribbon Deutschland: In der LGBTQ+ Community...

Lars: LGBTQIA+... aber das ist eigentlich ein gutes Beispiel, wie fordernd wir in unserer Community sind. Dabei gehöre ich noch zu den konservativeren in unseren Reihen, womit ich mir auch nicht immer nur Freunde mache. Wir sind eine riesengroße und vielfältige Community und es ist gut, dass wir mittlerweile so sichtbar sind. Aber das kann auch schonmal dazu führen, dass wir Menschen überfordern. Und das ist eigentlich gerade so ein gutes Beispiel. Wenn Menschen mich dann schon so verunsichert angucken wie du und diese Buchstaben durchgehen und die Sorge haben, etwas falsch zu machen. Dann ist das ein Problem, was wir mittlerweile bereitet haben. Die Leute, also auch die Allies und die Gesellschaft sind verängstigt davor, Dinge falsch zu machen. Da brauchen wir ein großes Umdenken. Es geht darum, dass wir aufklären und die Leute abholen. Nicht verurteilen, nicht an den Pranger stellen. Denn das können wir ganz großartig. Wir fordern das meiste an Toleranz. Daher setze ich mich seit einigen Wochen damit auseinander, ein Video dazu zu machen. Ich werde dafür auf jeden Fall geroasted. Aber ich werde das durchziehen, weil ich es als richtig empfinde. Wir haben so viel erreicht. Und wir sind gerade auf dem Weg, dass wir uns zu viel kaputt machen und das sollten wir uns auch auf die Fahne schreiben. Aber ich weiß eben auch, wie kontrovers das alles ist.

Blue Ribbon Deutschland: Spannend! Aber bezogen auf unser Thema: Was ihr ja eigentlich in besagter Szene, LGBTQIA+, (Lars: „Sehr gut!“), ausstrahlt, ist Offenheit, was Sexualität und Intimität angeht. Da stellt sich mir die Frage, ist da so ein Krankheitsthema dann ebenfalls etwas, was man offen behandelt?

Lars: Ich weiß keine Fakten, aber ich würde schon schätzen, dass wir da einen offeneren Umgang pflegen, weil wir auch einfach offener allgemein sprechen und uns oftmals offener verhalten. Alleine schon dadurch, dass ja auch jede Person so sein Schicksal mit sich trägt und eine ganz persönliche Geschichte mit sich trägt, ist man dafür auch viel sensibilisierter um letztendlich mit solchen Themen offen umzugehen.

Blue Ribbon Deutschland: Für mich überraschenderweise gehen laut aktuellem Barmer Ärztereport auch bei den Frauen nur etwas über vierzig Prozent zum Brustkrebsscreening. Da hätte ich doch eine höhere Zahl erwartet.

Lars: Ich glaube schon, dass wir da noch viel Luft nach oben haben. Auch wenn das Thema bei den Frauen schon sehr präsent ist, hat das auch mit dem demographischen Wandel zu tun. Wir haben ja auch viele ältere Semester. Und da ist das glaube ich nicht so selbstverständlich. Gerade wenn sie aus konservativeren Zeiten kommen. Aber es ist die ganze junge Generation, die jetzt kommt, die ja sowieso diesen Wandel vorantreibt, wo die Leute alle mehr Macher sind und individuell sind und viel mehr darauf achten, dass das Leben nicht nur aus Arbeit besteht, sondern das Leben wirklich auch

gelebt werden will. Und natürlich wird da auch ein Bewusstsein für Gesundheit und Ernährung ganz anders. Deswegen wundert mich diese Zahl nicht so sehr, aber ich glaube dass, wenn man in fünf bis zehn Jahren wieder diesen Schnitt zieht, die Prozentzahl sich gesteigert haben wird.

Was ich cool fand, war als VOX vor zwei Jahren diese Sendung gebracht hat. Das hat super viel bewirkt. Daraufhin bin ich auch losgegangen. Und mein bester Freund Jochen Schropp hat dabei mitgemacht, bei dem ja sogar etwas entdeckt worden ist. Das war noch nichts Fortgeschrittenes, aber zumindest musste da was gemacht werden. Man merkt dadurch, dass es ein präsent Thema ist und um so schöner ist es, dass wir jetzt auch schon viel Aufmerksamkeit dafür schaffen. Deswegen habe ich auch direkt gesagt, das mache ich für Blue Ribbon gerne, wenn es um so etwas Wichtiges geht. Ich stehe allgemein für Gesundheit, insbesondere seelische Gesundheit, und mache da sehr viel und das auch immer gerne. Gesundheit, egal ob seelisch oder physisch, ist einfach wichtig.

Blue Ribbon Deutschland: Du gehst also selber auch zu Früherkennungsuntersuchungen?

Lars: Ich wollte das Prostatakrebs Screening im letzten Jahr schon machen. Aber da wurde mir gesagt: „Ne, du bist noch nicht in dem Alter.“ Worauf ich mich aber testen lasse, ist Hodenkrebs. Also das Abtasten. Das auf jeden Fall. Dennoch hoffe ich, dass ich das Prostatakrebs Screening demnächst anfangen kann.

Blue Ribbon Deutschland: Ist ja tatsächlich auch noch recht früh. Tatsächlich wird es ab 45 Jahren von den Krankenkassen übernommen. Der PSA Test ist allerdings so oder so eine Zusatzleistung und kostet so um die 30 Euro.

Lars: Ich investiere so oder so viel in meine Gesundheit. Von daher sind die Kosten für den PSA Test eigentlich nichts im Vergleich. Wenn ich aber darüber nachdenke, hätte ich ja auch einfach darauf bestehen können, dass das gemacht wird.

Blue Ribbon Deutschland: Stimmt. Letztenendes ist es ja die Aufklärungsarbeit des Arztes zu sagen, was die Kasse übernimmt, was man selber zahlen kann, was sinnvoll ist und auch was nicht sinnvoll ist.

Lars: Genau. Und gleichzeitig ist es doch völlig verrückt, auch in anderen Bereichen, dass Dinge, die ich brauche, nicht von der Krankenkasse übernommen werden. Eine Brille zum Beispiel oder das Thema Zähne. Wenn ich überlege: jetzt bin ich in einer besseren Situation, als vor drei Jahren, aber früher war es so, wenn da vom Zahnarzt die Rechnung kam von 100 Euro, dann musste ich auch sagen: „Das muss ich aber in mehreren Raten abstottern.“

Blue Ribbon Deutschland: Richtig, nicht für jeden ist es immer möglich, auch die vermeintlich kleinen Beträge regelmäßig zuzuzahlen.

Und jetzt steht der November an. November ist ja Monat der Männergesundheit...

Lars: Genau. Der Movember. Da wurde ich auch schon von jemandem aus der Community angeschrieben, der da gerne drauf aufmerksam machen möchte. Ich denke, dass ich da auch mitmachen werde. Ich bin zwar die ersten zwei Wochen im Urlaub, wo ich mich auch mal wieder komplett rausziehen möchte. Das brauche ich zwischendurch auch, da ich auch selten aus der Firma rauskomme. Da überlege ich gerade noch, wie ich das verbinden kann, weil es ein wichtiges Thema ist. Jochen macht das auch jedes Jahr, meine ich.

Blue Ribbon Deutschland: Zwei Wochen Urlaub sind doch garnicht so schlecht. Da kannst du vorher einmal glattrasieren und dann wächst zwei Wochen lang schonmal was. Und wenn du dann zurück bist, sieht es schon gut aus! Und diese extreme Veränderung im Gesicht bewirkt ja dann, dass du angesprochen wirst und dann über die Themen redest.

Lars: Darum geht es ja. Die Aufmerksamkeit zu schaffen. Das wäre eine Idee. Für mich ist es super selten, dass ich mich überhaupt mal komplett glatt rasiere. Heute war der Rasierer auch schon etwas kurz eingestellt. Das könnte funktionieren.

Blue Ribbon Deutschland: Sehr gut! Und letzte Frage: Was hast du heute noch vor?

Lars: Heute ist wieder so ein Mammut-Tag. Ich bin nachher noch in Köln beim Medien Forum NRW für einen Vortrag zu Diversity in Business.

Wir danken Lars für seine spontane Bereitschaft unser Thema zu unterstützen, seine Zeit und seine Offenheit unseren Fragen gegenüber!