

26.8.2020

## A Head's Up! mit Sam Harris

Während der weltweiten Ausgangssperren aufgrund von Covid-19 und den massiven Anstrengungen zur Verlangsamung der Viruspandemie, wie den Aufforderungen der Gesundheitsbehörden zur Selbstisolation und Einhaltung sozialen Abstands, haben wir uns ein neues Format überlegt, das unser internationales Gemeinschaftsgefühl stärken soll. Wir wenden uns an Freunde, Kollegen, Mitarbeiter, Partner usw. aus unserer Industrie mit der Bitte, ihre #StayatHome- und #QuarantineandChill-Aktivitäten und -Ideen während dieser außergewöhnlichen Zeit mit uns zu teilen.

Sam war während seines Studiums an der University South Wales Teil des NRG-Programms (Next Robe Generation) und nimmt seit seinem Abschluss im letzten Jahr, wann immer möglich, gerne noch an Social Networking Events von NRG UK teil. Er arbeitet jetzt für ein AV-Unternehmen mit Sitz im Südwesten Londons und konzentriert sich normalerweise auf Darstellungen auf Unternehmensveranstaltungen und Messen, die alles von Videosystemen über Ton und Beleuchtung bis hin zu netzwerkbasierter Technologien einschließlich Streaming-Systemen umfassen können.

Robe: Wo bist du gerade?

Sam: Im Lockdown in Kingston-Upon-Thames im Südwesten Londons, Großbritannien.

Robe: Wie verbringst du Zeit in der Isolation?

Sam: Ich habe eine Leidenschaft für Musik, also habe ich auf meinem Bass neue Lieder gelernt und meine Fähigkeiten verbessert.

Außerdem möchte ich mein Wissen über Beleuchtungspult-Software für PCs erweitern. Das ist gar nicht so leicht, denn die Kosten für den Kauf der Hardware und einiger Visualisierungssoftware machen es mir schwer ... aber ich tue mein Bestes, um zu lernen, was ich kann.

Robe: Was ist das Kreativste, das du während der Isolation machen kannst?

Sam: Musik! Einfach die Kopfhörer aufzusetzen und schon geht's los mit dem Musikmachen...

Robe: Kümmerst du dich während der Corona-Krise um jemanden wie Familie, Nachbarn oder Freunde?

Sam: Ich lebe bei meiner Familie. Wenn also jemand Hilfe braucht, bilden wir alle ein Team und kümmern uns um einander, so dass die Zahl der Personen, die das Haus verlassen und zurückkehren, möglichst gering ist. Wenn jemand mehrere Dinge auf einmal erledigen kann, minimiert das das damit verbundene Risiko und die Exposition gegenüber der Außenwelt.

Robe: Hat dich jemand seit Beginn dieser Krise besonders inspiriert?

Sam: Ja, diejenigen, die ihr Leben und ihre Gesundheit aufs Spiel setzen, um diese Nation und die Welt durch diese harte und seltsame Zeit zu bringen.

Was mir auch durch den Kopf gegangen ist, sind all die freischaffenden, selbständigen Menschen und ihr Wille, durchzukommen - sie sind so stark. Es sind harte Zeiten, aber noch härter für die Selbständigen. Deshalb möchte ich denen sagen: Ihr macht das erstaunlich gut. Haltet durch!

Robe: Was ist für diese Zeit deine Empfehlung oder dein Lieblings- Buch / Film / Netflix oder TV Serie / Virales Video / Spiel / Musik?

Sam: Ich habe versucht, das Fernsehen tagsüber zu meiden. Ich versuche, mit jedem Tag, der vergeht, kreativ und produktiv zu bleiben. Die Musik war das Wichtigste, was mich durch die Zeit gebracht hat - mit gelegentlichen Spielen.

In normalen Zeiten lese ich gerne Fachbücher. Das letzte Buch, das ich gelesen habe, ist Londons 100 seltsamste Orte von David Long (abseits der ausgetretenen Pfade und unter der Oberfläche... der versteckten Stadt, die das moderne London ausmacht) ... also habe ich auch jetzt einige Fachbücher gelesen.

Zu der Musik, die ich mir angehört habe, gehören Fever 333 (amerikanische Rocker), Enter Shikari (gehört zu den besten in Großbritannien), Architects (britischer Metalcore), Beartooth (amerikanischer Hardcore-Punk), Nightlives (Indie-Rock mit Attitüde) ... und viele, viele mehr.

Robe: Was möchtest Du als Erstes tun, wenn die Krise überstanden ist?

Sam: Ich möchte wieder an Events arbeiten. Ich bin ein Mensch, der nicht gerne stillsteht, und ich reise gerne zu all den verschiedenen Veranstaltungen, an denen ich arbeite.

Ich möchte meine Wissensbasis insgesamt erweitern und dadurch ein besserer Mensch werden. Es wäre schön, aufzusteigen, die Rollen zu wechseln und etwas anderes zu sehen. Im Grunde genommen, nicht an einem Ort zu bleiben, nicht selbstgefällig zu werden. Neue Dinge ausprobieren, sehen, wie ich der Branche besser helfen und für meine Kollegen da sein kann.

Robe: Eine eigene Frage/Antwort, eine Solidaritätsbotschaft oder etwas, das Du gerne sagen möchtest?

Sam: Ich glaube, wir können das Beste aus der Zeit machen, die wir im Moment haben. Wir sollten uns alle gut ausruhen und Energie tanken. Sonst kann es sein, dass es sich wie ein Kabinenkoller anfühlt. Wir müssen uns alle gegenseitig aushelfen und das durchstehen. Wir haben die Zeit, neue Dinge auszuprobieren und neue Fähigkeiten zu erlernen... wenn wir diese Zeit durchgestanden haben, sollten wir sagen können, dass wir die Zeit gut genutzt haben und wir am Ende bessere Menschen sein können. Anstatt zurückzublicken und zu denken, dass wir diese Zeit verschwendet haben, die wir hatten.

Es gibt Menschen, mit denen wir reden können. Ganz gleich, was ihr tut, sendet jemandem eine Botschaft, wir machen alle dasselbe durch. Wenn wir das, was wir in unseren Köpfen haben, nach außen tragen, ist es draußen. Und bauen weniger Spannung auf.

Die Kenntnis des eigenen Geisteszustandes ist ein Schlüssel zum Glück.

Wenn man jeglichen Druck loslässt, indem man mit jemandem spricht, entdeckt man, dass es andere gibt, die dasselbe durchgemacht haben oder gerade durchmachen. In dem Moment, in man damit beginnt, wird es einem besser gehen. Und wenn es einem gut geht - dann sieht man, ob jemand anders Hilfe braucht. Gebt diesen Menschen eine Botschaft, denn manche Leute sind schüchtern. Vielleicht lernt ihr dabei etwas über euch selbst. Am Ende des Tages müssen wir alle etwas tun, das uns glücklich macht, wir sind alle verschieden, also fangen wir nicht an, über Menschen zu urteilen.

Also... wirst du in der Lage sein, auf jeden Tag zurückzublicken und zu sagen, dass du glücklich bist, weil du das getan hast, was dich glücklich gemacht hat?

