



Steff la Cheffe

«Jetzt gibts Dopamin statt Alk und Nikotin!>

Nach vielen Jahren Vollgas im Musikgeschäft ist es um die 34-jährige Stefanie Peter, wie Steff la Cheffe mit bürgerlichem Namen heisst, etwas ruhiger geworden. Im Gespräch erzählt die Mad Pride-Botschafterin, wie es ihr heute geht und was sie 2016 zu ihrer Auszeit von der Showbühne bewogen hat.

Von Lisa Hummel

Steff la Cheffe – spätestens seit ihrem Hit «Ha ke Ahnig» kennt man die Berner Rapperin und Beatboxerin, die den Radioalltag wortakrobatisch aufpeppt. Das war 2013, und Steff la Cheffe hat sehr wohl eine Ahnung. Seither hat sie zwei weitere Alben produziert, gerade hat sie neue Songs veröffentlicht und ich bin voller Vorfreude auf unser Gespräch.

Wir treffen uns im PROGR, einem Arbeits- und Begegnungsort für Kulturschaffende in Bern. Seit über zehn Jahren stellt die Stiftung PROGR Kulturschaffenden Ateliers und Werkräume in einem inspirierenden Umfeld zur Verfügung. Dem grossen, anmutigen Altbau in der Berner Innenstadt merkt man seine Vergangenheit als Progymnasium auch heute noch an. Ich fühle mich im hohen Raum des kulturpunkt (im PROGR) mit den alten Parkettböden sofort wohl, der Fotograf stellt seine Ausrüstung auf, und es kann losgehen. Steff erscheint pünktlich und stellt sich mit der Corona-konformen Ellbogen-Begrüssung vor. Passend zu ihrer ansteckenden Energie trägt sie eine knallrote Jacke. Die habe sie von ein paar Jahren im Brocki gekauft, erzählt sie und fügt hinzu: «Die findi cool.»

Gemeinsam mit ihr auf der Couch sitzend, komme ich mir ein wenig wie im Wohnzimmer einer WG vor, und meine Aufregung legt sich. Ich frage Steff, wie das letzte Jahr für sie war und was die Pandemie für sie persönlich verändert hat. Im vergangenen Jahr sei viel passiert, erzählt sie, sie habe an sich gearbeitet und lang aufgeschobene persönliche Themen angeschaut. Nebst Retreats, Meditation und «schüch wieder afe Sport mache» beschäftigte sie sich intensiv mit dem Thema Sucht und Abhängigkeit. Bei einem selbstverschriebenen Entgiftungswochenende habe sie sich auf die Probe gestellt und herausgefunden, wie ihre Beziehung zu Sucht sei: «Wir haben ein Wochenende lang gefastet und nicht geraucht. Am zweiten Tag wurde ich so wütend, dass ich gemerkt habe, wie tief das Thema sitzt.»

«Wir haben uns entschieden, ein Wochenende lang zu fasten und nicht zu rauchen. Am zweiten Tag wurde ich so wütend, dass ich gemerkt habe: Das Thema sitzt ziemlich tief.»

- Steff la Cheffe

Doch Steff la Cheffe lässt sich von dieser Wut nicht runterziehen, sondern setzt sie produktiv um. Denn als sie nur mit Tee statt Zigi und Kaffee auf dem Balkon sitzt, reift die Idee für einen neuen Song. «Detox» wird die neue Single und spiegelt ihre Gefühle vom Entgiftungswochenende wider. In dem wuchtig-düsteren Schwarz-weiss-Video raucht sie ihre letzte Zigarette und gibt ein Statement ab: «Ab hüt isch Ramadan! Hüt gits kei Gras, kei Nikotin, sondern Sport und Dopamin!» Sie hält das Detox-Wochenende durch und erkennt, dass es auch mit weniger Suchtmitteln geht. Früher habe Stress immer als Ausrede für ungesundes Verhalten herhalten müssen, doch habe sie mittlerweile gemerkt, dass ihr frische Luft und Bewegung viel eher zum Stressabbau verhelfen würden. Abschliessend sagt Steff, dass sie dieses Jahr «voll eine düregä her» – und das bezieht sich auf die Auseinandersetzung mit sich selbst und ihren Baustellen.

Die aktuelle Situation mit der Pandemie sehe sie als komplexes Thema, erklärt sie. Sie könne nachvollziehen, dass es für viele eine grosse Herausforderung sei, und sie kenne Menschen, die «am Anschlag» seien. Trotzdem sehe sie auch etwas Positives in dem Ganzen, denn durch die Pandemie habe ein Paradigmenwechsel in Bezug auf die Gesundheit stattgefunden. Früher sei man einfach krank mit «Neocitran intus» arbeiten gegangen, und jetzt stehe Gesundheit vor Leistung.



Steff la Cheffe
mit Lisa Hummel
im kulturpunkt
(im PROGR)

«Wir tragen alle unglaublich viel Ballast mit uns herum. Gewisse Dinge loszulassen ist sehr wichtig.»

– Steff la Cheffe

Dass alles etwas langsamer geht, findet sie denn auch gar nicht so schlecht. Und so komme ich zu der Frage, was sie dazu bewogen hat, nach ihrem Album «Vögel zum Geburtstag» im Jahr 2016 eine Auszeit vom öffentlichen Leben als Künstlerin zu nehmen. Steff überlegt einen Moment und sagt, dass es dazu nicht die eine Antwort gebe. Sie habe lange Zeit hart an ihrem Traum und ihren Zielen gearbeitet und diese auch erreicht. Doch «es stellte sich keine Befriedigung ein, weil ich meine Ziele erreicht habe, sondern da entwickelte sich ein ganz komisches Gefühl in mir drin. Das ist eigentlich schon merkwürdig», sagt die junge Bernerin. Sie sei emotional in ein Loch gefallen, Feuer und Leidenschaft seien wie weggeblasen gewesen, da war nur noch diese innere Leere, kein Ziel mehr, das sie antrieb. Sie habe realisiert, dass sie einen Schritt zurückgehen müsse, um herauszufinden, was sie glücklich mache. Steff musste sich den Stimmen und Meinungen von aussen entziehen, um ihre eigene wieder zu hören. Sie vergleicht diese innere Stimme mit einem Menschen, der in einem Wald lebt und den man suchen gehen muss, da er nicht von sich aus ans Licht kommt.

Ein grosses Thema war auch der Perfektionismus. Steff erklärt mir, dass sie früher nur mit einem möglichst fehlerfreien Liveauftritt zufrieden gewesen sei, Versprecher hätten sie auch nach dem Auftritt noch geärgert. Heute legt die Künstlerin bei ihren Auftritten den Fokus anders: Emotionen! Denn wenn der Funke zwischen ihr und dem Publikum springt, dann ist sie mit ihrer Leistung voll und ganz zufrieden – egal, ob da ein Versprecher drin war oder nicht. Diese Verbindung mit dem Publikum bedeute ihr viel. «Perfektionismus isch wie z'Rüebli vorem Esu», beschreibt die Wortakrobatin. Er treibe einem an, aber man erreiche es nie. Diese Erkenntnis hat ihr Bewusstsein geschärft und ihr zu einem gesünderen Umgang mit dem Thema verholfen. Vieles falle ihr seither schon leichter, aber es sei dennoch ein langer Prozess und viel Arbeit. «Das kann man üben. Alles im Leben kann man üben!», sagt sie optimistisch.

Trotz kurzer Auszeit war die Musik für Steff immer eine treue Begleiterin. In verschiedener Hinsicht ist sie für die Künstlerin ein Ventil, mit dem sie belastende Emotionen verarbeiten kann. Die Musik macht schwere Dinge leichter, und das Texteschreiben hilft ihr beim Einordnen. Und so findet man in ihren Texten auch Themen wie Liebeskummer oder Enttäuschung. Die Frage, ob es ihr schwerfalle, auch sehr persönliche Texte zu veröffentlichen, kann sie nicht einfach mit Ja oder Nein beantworten. Da sei schon der Moment, wo sie sich frage, ob sie jetzt wirklich «Seelen-Striptease» machen solle. Doch letztlich sehe sie es als ihre Aufgabe, stellvertretend für viele Menschen auch belastende Themen anzusprechen. Steff erhält positive Rückmeldungen von ihren Fans, viele bedanken sich

bei ihr, weil ihnen ihre Musik durch schwierige Zeiten geholfen hat. Heute macht sie sich nicht mehr abhängig von solchen Feedbacks. Sie freue sich über wertschätzende Worte, das schon, sie stellt aber auch klar, dass sie sowieso ihr Ding mache – ob die Stimmen von aussen nun positiv oder negativ seien. Echt stark, denke ich.

Ich frage Steff, welche Message sie gerne transportieren möchte, und sie zitiert den Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung: «Werde, der du bist.» Es gehe darum, herauszufinden, wer man selbst sei. Für sich persönlich habe sie gelernt, dass es nichts bringe, fremden Glaubenssätzen zu folgen, nur um irgendwo dazuzugehören. Und noch etwas ist für Steff zentral, nämlich der Prozess des Vergebens: «Wir tragen alle unglaublich viel Ballast mit uns herum. Gewisse Dinge loszulassen ist sehr wichtig.»

Sie vergleicht diesen Ballast mit Gift in einem Gefäss, das wir alle in uns drin haben. Wird man diesen Ballast – das Gift – nicht los, dann nimmt das Gefäss irgendwann Schaden. Jeder Mensch habe verletzende Dinge erlebt, so Steff, und man könne nicht darauf warten, dass sich der andere entschuldige. Sich zu vergeben und vergangene Lasten loszulassen ist für die junge Bernerin ein weiterer Prozess, mit dem sie sich beschäftigt. «Letztlich gehören aber zu jedem Menschen auch seine Lasten, und vielleicht hat die eine oder andere Narbe auch etwas Schönes an sich», sagt sie.

Am Schluss gibt es Fotos. Steff zieht ihre geliebte Brocki-Jacke aus und stellt sich gekonnt vor die Kamera. Doch bevor es losgeht, rennt sie nochmals zur Couch und holt ihren Schal. «I bruche echli Farb», meint sie und legt sich den Schal um die Schultern. Während des Shootings reisst die 34-Jährige den einen oder anderen Witz und bringt uns zum Schmunzeln. Die Bilder sind im Kasten, und dann geht's auch schon ans Verabschieden. Steff, die sich alle Namen gemerkt hat, bedankt sich wertschätzend, rollt sich eine Zigarette und meint, sie gehe jetzt in die Ferien. Ich fühle mich von dem Gespräch mit ihr unglaublich bestärkt und denke: «Die findi cool!»

Mad Pride 2022

Die Nationale Mad Pride findet am Samstag, 18. Juni 2022, statt; mit einem Umzug durch die Berner Altstadt und anschliessendem Fest auf dem Bundesplatz.



Mehr Informationen
► www.madpride.ch



Lisa Hummel
Studierende BSc Gesundheitsförderung und Prävention,
Praktikantin Pro Mente Sana
► l.hummel@promentesana.ch



Marcel Wisler
Co-Leiter Gesundheitsförderung & Kommunikation
Pro Mente Sana
► m.wisler@promentesana.ch