

glü magazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Lotto Rheinland-Pfalz

Bärbel Schäfer

Interview zu ihrem neuen Buch (Seite 3)

Bärbel Schäfers neues Buch ist am 21. März erschienen

„Jeder ist gerne mal allein“

„Avas Geheimnis. Meine Begegnung mit der Einsamkeit“ lautet der Titel des neuen Buches der TV- und Radiomoderatorin Bärbel Schäfer. Darin beschäftigt sich die 58-Jährige mit den unterschiedlichen Facetten des Themas Einsamkeit. Wir sprachen mit ihr über den Umgang damit und ihre Beweggründe für das Schreiben ihres neuen Buches.

glüXmagazin: Frau Schäfer, was ist die Entstehungsgeschichte hinter diesem Buch?

Bärbel Schäfer: Alles begann damit, dass ich einen Anruf bekam mit der Bitte, mich um die Schwester einer Freundin zu kümmern. Ich kannte Ava flüchtig von früher. Sie war ein aufgeschlossener, kontaktfreudiger Mensch. Und die Ava, die ich nach ihrem Unfall im Krankenhaus besuchte, war genau das Gegenteil davon. Abweisend, mit großen Traurigkeitsmo-

menten. Das hat mich nicht losgelassen und zugleich neugierig gemacht. In dieser Zeit sind Mails und Gespräche entstanden, die ich in mein Buch habe einfließen lassen.

glüXmagazin: Was haben Sie selbst dabei über das Thema Einsamkeit gelernt?

Bärbel Schäfer: Wenn wir an Einsamkeit denken, dann denken wir oft an die ältere Dame, die allein auf der Parkbank sitzt oder die Enten füttert. Dabei hat eine Studie ergeben, dass jüngere Menschen im Alter von 30 bis 39 Jahren am einsamsten sind. Wenn man anfängt, dazu zu recherchieren, dann stellt man schnell fest, dass es sich dabei um ein tiefgreifendes gesellschaftliches Problem handelt.

glüXmagazin: Und dennoch scheint Einsamkeit kein im Bewusstsein der Gesellschaft verankertes Problem zu sein.

Bärbel Schäfer: Das stimmt. Oft sind es unsichtbare Schmerzensinseln. Menschen können von montags bis freitags in ihrem Job funktionieren, sich ins Wochenende verabschieden, um sich da komplett zu isolieren. Wir alle kennen Strategien, um unsere Einsamkeit zu verstecken, weil das Einsam-Sein ein Tabuthema ist, ein Zustand, der mit einer großen Scham besetzt ist.

glüXmagazin: Wie kann man jemandem helfen, aus seiner Einsamkeit herauszukommen?

Bärbel Schäfer: Zuhören. Nichts überstürzen. Sich langsam, immer wieder als Kontaktperson anzubieten, das hilft. Diejenigen finden keinen Trost mehr in der Kommunikation, sie fühlen sich nicht gewollt, ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück. Deswegen ist das „Nichtabwimmelnlassen“ im Umgang mit einsamen Menschen besonders wichtig und man darf eine mögliche Ablehnung nicht persönlich nehmen.

glüXmagazin: Was ist für Sie der Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein?

Bärbel Schäfer: Im Gegensatz zur Einsamkeit ist das Alleinsein bewusst gewählt – und wichtig, wird positiv gesehen. Jeder ist gerne mal allein. Auch ich, um meinen Hirnspeicher nach den vielen Interviews über das Jahr einfach leer zu bekommen. Mir Zeit zu schenken. Dazu gehe ich wandern, ins Kino oder ich ziehe mich mit einem Buch zurück. Die Phasen des Alleinseins sind wichtig, um zur Ruhe zu kommen. Aber ich bin nicht einsam.

Das Interview führte Sina Ternis



Verlosung

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 Buch „Avas Geheimnis“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Wie alt ist die Autorin Bärbel Schäfer?** Die Versandadresse sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 9. Einsendeschluss: 4. April 2022, Kennwort: Bärbel Schäfer.