



Wir sprechen über Trauer, Wechseljahre – aber nicht über EINSAMKEIT

Dabei können wir uns inmitten von Menschen erschreckend allein fühlen, weiß **Bärbel Schäfer (58)**. In ihrem neuen Buch begegnet sie einer verstummten jungen Frau – und ihrer eigenen Geschichte

Interview: Sibylle Royal

Sie liebt es, die Menschen zum Reden zu bringen: Über 1500-mal moderierte Bärbel Schäfer die gleichnamige TV-Talkshow. Seit 2009 unterhält sie sich im hr3-„Sonntagstalk“ mit prominenten Gästen. Zudem schreibt sie seit Jahren erfolgreich Bücher, in denen sie auch eigene Erfahrungen verarbeitet. Für ihr neues Werk „Avas Geheimnis“ betritt Bärbel Schäfer den Planeten der Einsamkeit ...

MEINS: Sie sind mit dem Publizisten und Philosophen Michel Friedman verheiratet, haben zwei Söhne und einen Hund. Wenn Sie die Haustür öffnen, sind sie doch nie allein, oder?

Bärbel Schäfer: (Lacht.) Manchmal hätte ich die Bude tatsächlich gern für mich allein. Das ist der Unterschied zwischen einsam und allein sein: Ich gehe gern allein im Wald spazieren und verbringe jeden November ein paar Tage allein auf einer Ostfriesischen Insel, wo wirklich keine Seele unterwegs ist. Aber das ist etwas anderes als Einsamkeit, die auch ich phasenweise in meinem Leben spürte.

Wann registrierten Sie selbst zum ersten Mal ein Gefühl von Einsamkeit?

In den verstörenden Teenager-Jahren, wie viele. Meine Eltern hatten Schwierigkeiten miteinander. Ich war traurig und verletzt. In der Schule spielte ich den Klassenclown, aber meine Gefühle hielt ich fest verschlossen. Ich komme aus einer sehr stillen Familie: Probleme wurden nicht auf den Tisch gelegt. Mit 17 erhielt ich ein Tennisstipendium und ging ein Jahr auf eine US-Highschool. Dort sind meine verkapselten Teenager-Mauern aufgebrochen.

Warum dann dieses Buch?

Auslöser war der Corona-Lockdown. Kontakte nur noch digital zu pflegen brachte für uns alle eine Herausforderung. Gleichzeitig poppten E-Mails von Ava auf meinem PC auf ...

... eine junge Frau, die eigentlich überhaupt keine Lust auf ein Gespräch mit Ihnen hatte: weil sie zurückgezogen auf dem Planeten der Einsamkeit lebt, wie Sie es formulieren.

Warum haben Sie diesen betreten?

Ava lag nach einem Unfall in der Klinik. Ihre Schwester, meine beste Freundin, arbeitete gerade im Ausland. Natürlich sagte ich ihr, ich schaue nach Ava. Ich hatte Ava als lebenshungrige Studentin in Erinnerung. Doch in der Klinik erlebte ich eine 38-jährige Eisprinzessin, die eine hammerharte Mauer um sich aufgebaut hatte. Sie bekam kein starkes Fundament aus ihrem Elternhaus mit, kein gesundes Selbstbewusstsein. Als dann eine Beziehung zerbrach, begann sie zu verfrösten. Nach vielen Wochen Rückzug war sie fast verstummt. Durch die Konfrontation mit Avas Sperrigkeit begann ich, auch auf meine eigene Verletzlichkeit zu schauen.

FOTOS: THOMAS STEFAN PHOTOGRAPHY (2), PR

„Mein Schutzschild heißt Liebe“



Selbst in Ihrem Leben gibt es Leere?

Sicher. Jeder kennt dunkle Räume, die er nicht gern betritt. Nach dem Unfalltod meines Freundes ist mein Bruder zu mir gezogen. Wir waren sehr eng, immer im Austausch. 2013 verlor ich auch ihn bei einem Unfall. Dass ich ihn nicht einfach anrufen kann, wenn ein bescheuertes Champions-League-Spiel läuft oder ich einen tollen Kinofilm gesehen habe, macht mich manchmal wütend. Dann wieder kriecht es mir unter die Haut, und ich bin einfach nur traurig. Was bleibt, ist die Leere.

Auch unter Menschen?

Ja. Ich sprach für mein Buch auch mit Schriftstellerin Charlotte Link. Lesungen hier, TV-Preise dort: Trotzdem fühlt auch sie sich manchmal einsam, wenn Menschen um sie sind. Studien zeigen, dass Millionen von Menschen einsam sind, auch junge, die mitten im Leben stehen. Es kostet unglaublich viel Kraft, das zu verstecken. Wir können über Trauer reden, über die Wechseljahre, aber zu sagen: „Ich bin einsam“, ist ein Tabu. Ava ist heute wieder verankert im Leben. Sie will aber nicht mit auf Lesereise kommen, Ava heißt auch nicht Ava, sie möchte unerkannt bleiben.

Wie brachen Sie Avas Frost-Mauer auf?

Ich habe weiter mit Eispickeln geklopft, immer wieder versucht, sie einzubinden. Während der Pandemie kauften wir für Nachbarn ein, grillten miteinander. Wäre doch schön, wenn wir weiter aufeinander schauen.

Sie nahmen für das Buch sogar an einer Unistudie teil. Wie lautet Ihr Learning?

Was für ein Geschenk, dass ich Menschen habe, bei denen ich mich öffnen, mich mitteilen kann! Ich habe einen Mann an meiner Seite, der mir Flügel verleiht und dem ich dieses Buch gewidmet habe. Mein Schutzschild gegen Einsamkeit heißt Liebe. •



BERÜHRENDER DENKANSTOSS
In „Avas Geheimnis“ erzählt die Autorin so unterhaltsam wie klug über ein brisantes Phänomen. Kösel, 20 Euro