

August 2022

dm-Magazin

# alverde

Die Dinge im  
Griff haben

## Hand- training

Frische Brise

## Meersalz in der Pflege

ERZIEHUNG

**Vielfalt  
kennt keine  
Standards**

Interview

**BÄRBEL  
SCHÄFER**

Zuhören liegt ihr,  
Schreiben ebenso

**7** Fakten über  
**PFERDE**

# Faire Mode

Neues Bewusstsein  
für den Kleiderschrank



IN IHREN BÜCHERN WIRD BÄRBEL SCHÄFER PERSÖNLICH

# Alles andere als Smalltalk

**Kommunikation und Begegnung sind das Lebenselixier von Bärbel Schäfer. Vielleicht ist sie gerade deshalb die Richtige, um Einsamkeit auszuloten.**

Nostalgie ist nicht ihr Ding: Dass ihr legendärer Nachmittags-Talk „Bärbel Schäfer“ wie andere Sendungen aus den 90ern ein Revival erlebt, schließt die Moderatorin aus. „Diese Neuauflagen sind doch ein bisschen so wie Klassentreffen“, findet die 58-Jährige. „Ein paar Stunden ist das schön, aber dann will man zurück in sein aktuelles Leben.“ Vor allem wenn es so ausgefüllt ist, wie das von Bärbel Schäfer. Sie geht in Interviews ihrer Neugier auf Menschen nach, hat einen erfolgreichen Podcast gemeinsam mit Bestsellerautorin Susanne Fröhlich und schreibt Bücher. In ihrem jüngsten geht es um Einsamkeit.

**alverde: Wenn es von Ihrer einstigen Nachmittags-Talkshow eine Ausgabe geben würde „Einsamkeit - warum mag mich niemand?!“, wen würden Sie einladen?**

**Bärbel Schäfer:** Ich würde junge und alte Menschen in die Sendung einladen. Junge, weil neuste Zahlen sagen, dass gerade sie einsam sind. Und alte, weil wir alle das Bild im Kopf haben vom Rentner, der die Tauben füttert. Heute ist mein Blick auf das Thema wahrscheinlich ein anderer, mir ist stärker bewusst, wie beschämend Einsamkeit und wie stark das Tabu ist.

**Was war für Sie der Impuls, sich jetzt mit Einsamkeit zu beschäftigen?**

## BÄRBEL SCHÄFER

Nach dem Abitur in ihrer Geburtsstadt Bremen machte sie eine Ausbildung zur Hotelkauffrau und studierte danach Theater-, Film- und Fernsehwissenschaft in Köln. Über ein Praktikum kam sie zum WDR, wo sie verschiedene Sendungen moderierte. Ihr nationaler Durchbruch war die Talkshow „Bärbel Schäfer“ (1995 bis 2002). Anschließend moderierte sie verschiedene Sendungen in privaten und öffentlich-rechtlichen Sendern. Außerdem hat sie mehrere Bücher geschrieben, das jüngste ist „Avas Geheimnis: Meine Begegnung mit der Einsamkeit“ (Kösel Verlag). Mit ihrem Ehemann, dem Publizisten Michel Friedmann, und ihren zwei Söhnen lebt sie in Frankfurt.



**Sie bewundert die US-Talkerin Ellen de Generes.**



**„36 Grad“ von 2Raumwohnung ist ihr liebster Sommerhit.**



**Tierärztin war ihr Traumberuf als Kind.**

Ich bin vor einigen Jahren der Schwester einer Freundin begegnet, die sehr einsam ist. Ava hatte einen Unfall gehabt, lag im Krankenhaus und meine Freundin lebte zu der Zeit im Ausland. Nachdem Ava mich zuerst schroff abgewiesen hatte, hat sie mir dann in längeren Mails sehr ehrliche Einblicke gegeben in das, was Einsamkeit bedeutet: die furchtbare Situation, dass man nicht weiß, wohin mit seiner Liebe, und der Sehnsucht nach Nähe. In der Pandemie bin ich beim Aufräumen meines Laptops wieder auf diese Mails gestoßen. Gleichzeitig habe ich an einer Einsamkeits-Studie der Ruhr-Universität teilgenommen. Darin sollten die Teilnehmer täglich die Art ihrer Kommunikation dokumentieren: Waren es Absprachen, wer den Einkauf macht, oder gab es einen emotionalen Austausch? Hat man sich virtuell getroffen oder bei einem Spaziergang? Die Mails von Ava und die Fragen der Studie haben mich veranlasst, bei mir selbst noch einmal genauer hinzusehen.

**Aber Sie sind doch nicht einsam?**

Nein, ich kommuniziere in vielfältigen Rollen – als Freundin, Mutter, Tochter, Nachbarin und beruflich in der Redaktion. Auch in meiner Ehe bin ich nicht einsam, weil ich mir bewusst einen Mann ausgesucht habe, mit dem ich mich auch emotional austauschen kann. Aber es gab

„ Nach wie vor –  
und das erstaunt  
mich manchmal  
selbst – freue ich  
mich auf Begeg-  
nungen, ich  
mag Menschen, ich  
finde Lebens-  
wege spannend.“



„Mir ist stärker bewusst, wie beschämend Einsamkeit und wie stark das Tabu ist.“



Genau hinschauen, bei sich selbst und bei anderen: Das sind die Arbeitsprinzipien der Autorin.

Lebensphasen, in denen so ein Mensch fehlte. Einsamkeit ist, wenn du in deinem inneren Zirkel niemanden hast, dem du deine Wunden, Schwächen und dunklen Zimmer zeigen kannst. Als Teenager und junge Erwachsene habe ich sehr lange gebraucht, um herauszufinden, wo mein Platz ist. Ich war eine gute ZuhörerIn, aber nicht geübt darin, mich selber mitzuteilen.

**Ist es dann so überraschend, dass sich gerade junge Menschen oft einsam fühlen? Schließlich sind sie in einer Phase, in der sie nach der Schule etwas Neues anfangen und öfter auch den Wohnort wechseln.**

Das stimmt, viele denken, dass junge Menschen dank Social Media gar nicht einsam sein können. Aber die sozialen Medien sind offenbar kein Mittel gegen Einsamkeit. Du tauchst in Welten ein, aber es gibt doch keine wirkliche Nähe. Im echten Leben musst du dich auf dein Gegenüber einlassen. Du musst Kompromisse eingehen und Kritik einstecken, es gibt nicht nur Likes. Man kann daran wachsen, es kann einen aber auch einschüchtern. Wenn du einsam bist, fehlt dir der Mut, rein ins Leben zu springen.

**Es gibt aber auch Menschen, die kein so starkes Kontaktbedürfnis haben.**

So jemand ist meine Mutter. Ich habe für das Buch auch mit ihr gesprochen. Ich hatte lange gedacht, dass sie einsam ist, weil ihre Freunde in anderen Städten leben. Aber sie ist gut mit sich.

**Sie schreiben in diesem Buch, wie Sie sich nach der Scheidung Ihrer Eltern fühlten. Sie haben auch schon in einem Buch über den Tod Ihres Bruders und Ihren Umgang mit Trauer geschrieben. Warum haben Sie sich entschieden, so persönlich zu werden?**

Weil Trauer und Einsamkeit mir nahegehen und mich unmittelbar betreffen. Genauso wie der Holocaust beziehungsweise die Nazi-Vergangenheit. Das waren die Themen meiner drei letzten Bücher, also schwere Kost. Ich schaue bei mir genau hin und hoffe, dass ich andere mitnehmen kann. Wir laufen doch alle

## INTERVIEW

mit Narben durchs Leben. Für mich ist literarisch interessant, an diesen Narben zu kratzen: Jucken die noch und wenn Schorf darauf ist, blutet es darunter noch? Ich mag es ehrlich und ungeschönt.

**Auf hr3 führen Sie jeden Sonntag lange Interviews mit prominenten Persönlichkeiten. Oft sind es Menschen, die schon viele Interviews gegeben haben. Wie finden Sie einen frischen Zugang?**

Nach wie vor – und das erstaunt mich manchmal selbst – freue ich mich auf Begegnungen, ich mag Menschen, ich finde Lebenswege spannend. Ich habe einen Plan, aber ich bin auch spontan und stelle mal eine Frage, die mitten ins Herz zielt. Außerdem liebe ich die Live-Situation: Wir müssen darauf vertrauen, dass wir aus dem, was wir in dem Moment mitbringen, etwas Gutes machen können.

**Bekannt geworden sind Sie in den 90er-Jahren mit einem eher krawalligen Talk-Format. Was haben Sie aus dieser Zeit mitgenommen für die einfühlsamen Gespräche, die Sie jetzt führen?**



Ihre wichtigsten Beauty-Begleiter: roter Lippenstift und Stylingcreme für die Haare.

Die Nachmittags-Talkshow war ein super Trainingscamp für Kommunikation. Ich komme aus einem ruhigen Elternhaus und fand in der Show das pralle Leben mit Wunden, Widersprüchen und schönen

„Die Nachmittags-Talkshow war ein super Trainingscamp für Kommunikation.“

Seiten. Die Gespräche waren ehrlich und laut. Es gab krawallige Momente, aber wir waren auch humorvoll und respektvoll. Sie merken, ich möchte ein Stück die Schublade aufziehen, in die uns viele gesteckt haben. Wir haben auch über Antisemitismus, Frauenrechte, Angst vor Zeugnissen und andere relevante Themen diskutiert. Und vor allem hat das Publikum mitdiskutiert. Das, was heute auf Social Media stattfindet, fing damals so lebendig im Nachmittags-Fernsehen an. ●