

Deutschland 3,80 Österreich 4,30 Schweiz 7,50 sfr

November 2017

emotion

PERSONLICHKEIT PARTNERSCHAFT PSYCHOLOGIE

Plötzlich verlassen

Warum Männer von heute auf morgen Schluss machen

15 SEITEN

Buch-Special

Die besten neuen Romane und Sachbücher

PLUS LESEPROBE:

»Mein fast perfektes Leben«

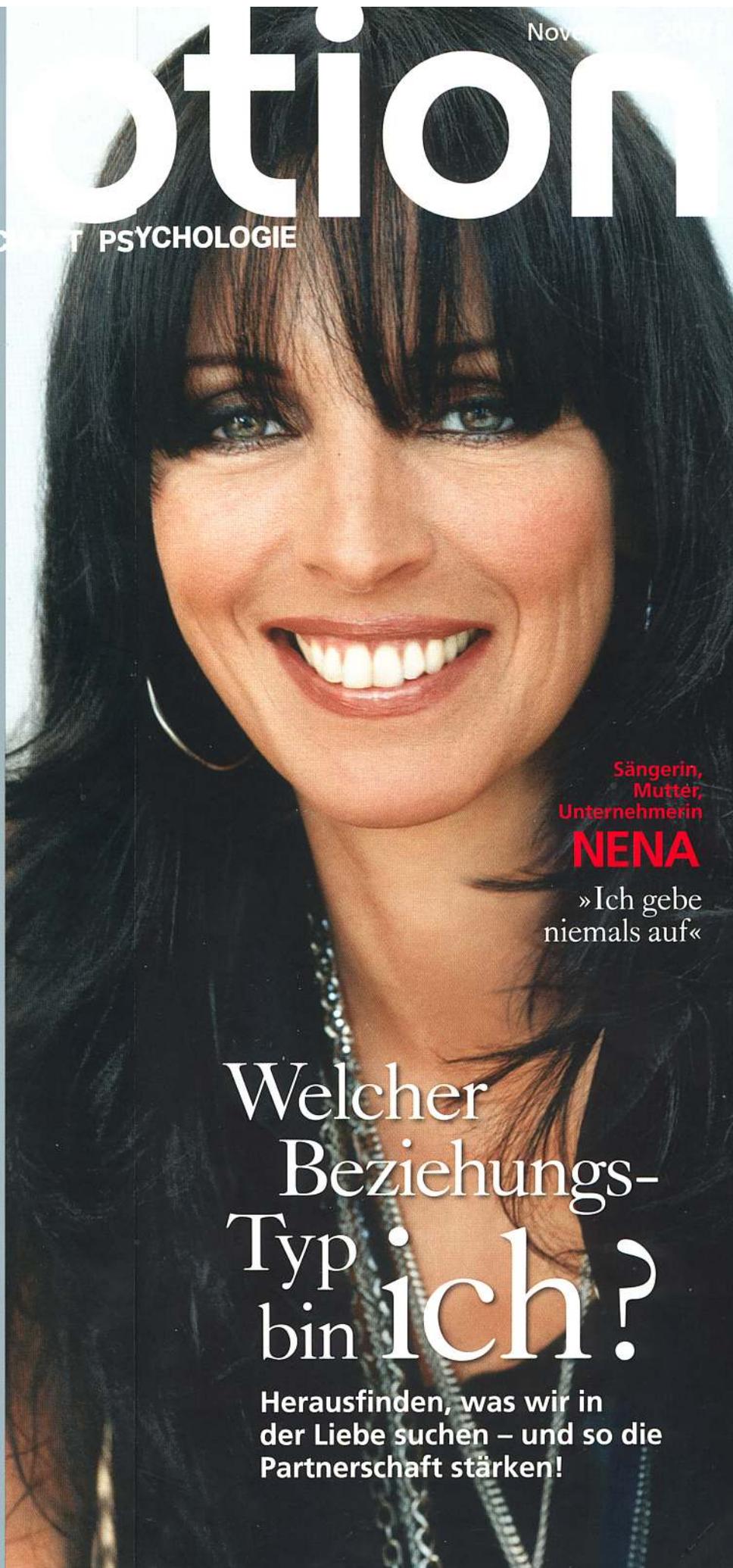
von Jonathan Tropper

Auszeit im Kloster

Die schönsten Orte für Ruhe und Inspiration

COACHING-SERIE

Teil 1: Ein neuer Job – **10 Ratschläge** für den gelungenen Einstieg



Sängerin,
Mutter,
Unternehmerin

NENA

»Ich gebe
niemals auf«

Welcher Beziehungs- Typ bin ich?

Herausfinden, was wir in der Liebe suchen – und so die Partnerschaft stärken!



Musikalisch wusste Nena schon immer, was sie will. Privat fällt ihr das schwerer: „Sich selbst kennen – ich weiß bis heute nicht, was das für ein Gefühl ist“

Wie wichtig ist Ehrlichkeit für Sie, NENA?

„Nur geträumt“ hieß der Hit, der sie zum Star machte. Das ist 25 Jahre her. Mit emotion sprach die Sängerin über Zeitgeist, ihre Intuition und darüber, dass sie trotz ihrer offenen Art manchmal Angst hat, sich wirklich zu zeigen

INTERVIEW: Claudia Thesenfitz FOTOS: Christian Schoppe

Sie ist niemand, der stundenlang auf einem Stuhl sitzen kann, sie scheint immer in Bewegung, immer gut gelaunt, voller Energie – auch an diesem Montagmorgen bei ihr zu Hause in ihrer Hamburger Vorortvilla: Dort lebt sie mit ihrem Mann, dem Produzenten Philipp Palm, ihren vier Kindern (den Zwillingen Sakias Manuel und Larissa Maria, 17, Samuel Vincent, 12, und Simeon Joel, 10), drei Hunden, einer Katze und meist jeder Menge Besuch. Die Küche ist das Herzstück des Hauses: mit sandfarbenen Steinfliesen, einem riesigen Eichentisch und grandiosem Blick auf den Garten mit seinen vielen alten Bäumen. Claudia Thesenfitz saß hier schon oft: Die Journalistin lernte Nena 2002 bei einem Interview kennen und wurde die Co-Autorin ihrer Autobiografie „Willst du mit mir gehn“, die 2005 erschien. Anlass für ihr jetziges Treffen: Nena hat nicht nur eine neue Platte herausgebracht und eine Privatschule eröffnet, sie feiert auch ein Jubiläum.

Ihr Auftritt mit „Nur geträumt“ in der Fernseh-sendung „Musikladen“ liegt 25 Jahre zurück. Damals verblüfften Sie eine ganze Nation mit Ihrer Natürlichkeit. In Interviews hatten Sie eine völlig eigene Art zu reden: sehr lässig, fast ein bisschen gelangweilt, aber geradeheraus.

Vor ein paar Wochen haben meine Tochter Larissa und ich zufällig ein altes Interview von mir aus dem Jahr 1982 gesehen. Wir waren beide total berührt davon, wie offen ich war. Ich

habe mich in dem Gespräch völlig preisgegeben. Das war mir damals gar nicht bewusst. Ich fühlte mich in dieser Phase wie eine Außerirdische, die gerade gelandet ist und willkommen geheißen werden möchte.

Das müssen Sie näher erklären.

Es ging in dem Interview um den Begriff „Zeitgeist“, den ich angeblich verkörpern würde, und ich fragte den Journalisten: „Was bedeutet dieses Wort, ich höre es immer wieder, jeder spricht mich darauf an?“ Ich konnte keinen Zusammenhang herstellen zwischen mir und diesem merkwürdigen Wort. Die meisten Journalisten, denen ich damals begegnete, konnten mit mir nichts anfangen und waren ratlos, wie sie sich mir nähern sollten. Sie mussten sich aber mit mir befassen, ob sie wollten oder nicht, weil das damals die Auflage ihrer Zeitung erhöhte. Es gab keinen Weg an mir vorbei. Aber für viele war das Nena-Ding irritierend: Ist das ein Mädchen, ist das eine Frau? Wo kommt die her? Warum ist die plötzlich da? Was will die? Die fanden einfach keinen Zugang zu mir. Dafür waren die Begegnungen mit den Leuten, die in unsere Konzerte kamen, umso schöner.

Sie wurden über Nacht berühmt und blicken heute auf eine lange Karriere zurück. Haben Manager und Plattenchefs versucht, Ihnen eine andere musikalische Richtung aufzudrücken?

Musikalisch hat mir nie jemand reingeredet. Dafür war ich schon im Alter von 17 Jahren ▶



»ICH FINDE ES NICHT WICHTIG,
IMMER EHRlich ZU SAGEN,
WAS MAN DENKT. DENN DAS KANN
OFT SEHR VERLETZEND SEIN«

zu tough. Tough im Sinne von: klar. Wenn man klar ist mit sich und dem, was man tut, hat man eine Art natürlichen Schutz. Und in Bezug auf meine Musik war ich immer absolut klar!

Sie scheinen sich in all den Jahren kaum verändert zu haben. Wie schafft man es, sich nicht verbiegen zu lassen – gerade im Showbusiness?

Ich bin mir gar nicht sicher, ob ich wirklich immer so offen und authentisch bin. Ich experimentiere wie andere Menschen auch. Da ist nichts fertig. Überhaupt: Dieses „sich selbst kennen“ oder „sich selbst nahe sein“ – ich weiß bis heute nicht, was das für ein Gefühl ist. Ich finde es auch gar nicht wichtig, in jeder Situation ehrlich zu sagen, was man denkt oder fühlt. Das

kann oft sehr verletzend sein. Es ist nicht unehrlich, auch mal nichts zu sagen und stillzuhalten.

Wie wichtig ist Ihnen Authentizität bei anderen Menschen?

Diejenigen, die es nicht sind, erkenne ich sofort. Ich kriege da sehr klare Ansagen. Nicht in Form einer Stimme, die mir irgendwas ins Ohr flüstert. Es ist eher eine Information, die auf einmal da ist. Da aufmerksam hinzuhören, fällt mir immer leichter. Ich kann es nicht haben, wenn Menschen sich verstellen. Wobei ich das auch manchmal tue, ich klammere mich nicht

aus. Wahrscheinlich kann ich es deshalb nicht leiden! Warum haben wir nur diese beknackte Angst, uns zu offenbaren, uns zu zeigen? Was haben wir zu verlieren?

Kann man Menschen, die zu verkrampft und verschlossen sind, helfen, sich zu öffnen?

Mit dem Helfen ist das so eine Sache. Es gab mal eine Zeit, in der ich dachte, ich müsste allen helfen und Gutes tun. Da bin ich völlig respektlos in ein paar Leben reingebrettert und war überzeugt, dass die Menschen, um die es ging, das ganz toll finden. Dafür bekam ich aber mal richtig eins vor den Bug! Eine echt gute Erfahrung... (grinst). Helfen kann etwas sehr Schönes sein, wenn es wirklich im Einvernehmen mit



demjenigen geschieht, der Hilfe wünscht. Und wenn man sich darüber im Klaren ist, im Moment zwar der Gebende zu sein, in der nächsten Sekunde aber auch schon wieder der Nehmende sein zu können. Man darf sich nicht über denjenigen stellen, der Hilfe braucht, sondern muss ihm auf Augenhöhe begegnen. Und man muss wissen, wo man einfach nichts zu suchen hat.

Sie sind Mitbegründerin der Privatschule „Neue Schule Hamburg“, die Anfang September eröffnet wurde und Platz für 85 Kinder zwischen 6 und 17 Jahren bietet. Die Warteliste ist bereits sehr lang und reicht bis ins Jahr 2012. Wie kam es zu diesem Projekt?

Das habe ich schon als Kind in meinem Herzen getragen. In meinen ersten Schuljahren habe

ich kapiert, dass man uns Kinder klein halten wollte. Ich hatte tausend Ideen, ich wollte so viele Dinge ausprobieren. Wie alle Kinder. Aber in der Schule war das verboten. Der Lehrer war das Maß aller Dinge, und daran hat sich bis heute nichts Wesentliches geändert. Viele Kinder werden zugekleistert mit den Gedanken und Wertvorstellungen ihrer Eltern, Lehrer oder anderer Erwachsener um sie herum. Kinder haben das Recht auf einen geschützten Raum, in dem sie sich frei entfalten können.

Was ist an der „Neuen Schule Hamburg“ anders als an einer herkömmlichen Schule?

Lernen ist ein Grundbedürfnis, das jeder Mensch hat. Auf dieses Lernbedürfnis der Kinder vertrauen wir und geben ihnen die ►►



IHRE LEHRZEIT (1980)
Die Goldschmiedeausbildung schmiss sie hin



IHR DURCHBRUCH (1982) Am Tag nach dem Auftritt der Nena-Band im „Musikladen“ verkaufte sich „Nur geträumt“ 40 000-mal



IHR LOOK (1993) Die Frisur mag sich ändern, ihre Stimme bleibt einzigartig



IHRE SCHWESTER (2001) Die fünf Jahre jüngere Nane (Kristiane) sagt: „Sie ist total verrückt, aber ich liebe sie über alles“

»HELFFEN IST ETWAS SCHÖNES, WENN MAN SICH NICHT ÜBER DEN ANDEREN STELLT«

Möglichkeit einer individuellen Entfaltung ihrer Fähigkeiten und Interessen – ganz ohne Noten. Die Erfahrung an anderen Schulen zeigt, dass im Laufe der Zeit bei jedem Kind die Inhalte, die auch in den normalen Lehrplänen stehen, an die Reihe kommen – und noch viele andere Dinge mehr. Der große Unterschied ist aber, dass das aus eigener Motivation erarbeitete Wissen anders gespeichert wird und nachhaltig zur Verfügung steht.

Die Schule wird privat finanziert, aber es besteht noch Unterstützungsbedarf.

Ja. Die staatliche Förderung erhält man erst nach dreieinhalb Jahren. Und da wir das Schulgeld mit 150 Euro im Monat bewusst niedrig halten wollen, können wir uns darüber nicht vollständig finanzieren und sind deshalb noch auf Spenden angewiesen. Mein Sohn Samuel hat sich dafür einen wirklich schönen Satz ausgedacht: „Gib was Kleines für was Großes!“ Viele Leute, auch in meinen Konzerten, fühlen sich davon angesprochen und haben schon reichlich

gespendet. Es ist ein schönes Gefühl zu sehen, wie viele Menschen uns unterstützen.

Sie haben vier Kinder, machen Musik, schreiben Bücher, gründen eine Schule. Sie könnten ja auch sagen: Ich hab 25 Jahre geschuftet, jetzt fahre in die Südsee, bin nur noch für mich da...

Nur für mich? Nee. Das macht keinen Spaß!

...oder: Ich bin nur noch für die Familie da.

Alles, was ich tue, tue ich auch für meine Familie. Aber die brauchen mich im Moment gar nicht so sehr. Die haben alle ihr eigenes Leben. Ich glaube, unsere Hunde brauchen mich zurzeit mehr als unsere Kinder.

Was ist Ihr Lebensziel?

Ich will ein besserer Mensch sein: im Umgang mit mir, meinen Mitmenschen, meinen Projekten und meiner Intuition. Das Leben passiert im Hier und Jetzt. Dieses Bewusstsein möchte ich vollkommen in mein Leben integrieren. Das ist mein Weg, es geht mir im Moment darum, meine Kräfte gezielt einzusetzen.

Und wie wollen Sie das erreichen?

Indem ich einfach meiner Intuition folge. Ich trainiere gern meine Muskeln, und genauso trainiere ich auch meine Gedanken. Zurzeit übe ich zum Beispiel, negative Äußerungen in Bezug



IHRE FITNESS (2003)
Nena läuft 21,1 Kilometer in knapp drei Stunden



IHR PARTNER (2005) Der 12 Jahre jüngere Philip Palm ist nicht nur ihr Mann, sondern auch ihr Produzent



IHR FREUND (2006) Nena überreicht Udo Lindenberg den „Einslive“-Preis für sein Lebenswerk. Vor rund 25 Jahren waren sie ein Paar, heute sind sie gute Freunde



IHR NEUES PROJEKT (2007) Eine Schule, in der Kinder ihre Interessen entfalten können – ohne Noten

auf andere Menschen einfach sein zu lassen. So gern ich auch manchmal lästern würde – ich mache es nicht.

Warum nicht?

Schlecht über andere Menschen zu reden, hat etwas Selbstzerstörerisches. Die Emotionen, die man damit auslöst, können großen Schaden anrichten, und am meisten tut man sich selbst damit weh. Wenn ich meinen negativen Gedanken ungezügelt freien Lauf lasse, nehmen sie mir die Kraft zum Atmen, zum Leben, für mich, für meine Kinder und für alles, wofür ich mich verantwortlich fühle. Sie verhärten mich, und das möchte ich einfach nicht mehr.

Sie haben auf Ihrem neuen Album „Cover me“ viele bekannte deutsche und englischsprachige Songs neu interpretiert. Wie kam es dazu?

Das war schon immer ein Traum von mir. Ich habe eineinhalb Jahre an diesem Doppelalbum gearbeitet, mir 3,5 Monate allein für die Auswahl der Lieder Zeit gelassen, es gibt einfach so viele tolle Künstler. Jeder Song, den ich ausgesucht und auf meine Art interpretiert habe, ihm also ein Nena-Gewand verpasst habe, hat eine Bedeutung für mich. Manche Lieder geben mir Kraft, andere konfrontieren mich mit meinen Denkmustern, bei einigen muss ich weinen und andere wiederum bringen mich zum Lachen. Manche wollten auch nicht von mir gecovered werden, die riefen: Lass mich in Ruhe, und dann habe ich sie auch schön wieder losgelassen. Einige der Songs, die nun auf dem Album sind, begleiten mich schon über 30 Jahre. Sie „covern“ oder beschützen mich in allen Lebenslagen, daher auch der Titel „Cover me/Beschütz mich“. Ich hatte einfach gerade



»ICH WILL EIN BESSERER MENSCH WERDEN. IM MOMENT ÜBE ICH, NICHT MEHR ZU LÄSTERN«

große Lust, so was mal zu machen. Am Ende sollte es bei Musik immer darum gehen, dass sie Spaß macht.

Den Song „Mach die Augen auf“ haben Sie selbst geschrieben. Warum ist er auf diesem Album?

Die englische CD, die von Uwe Fahrenkroog-Petersen produziert wurde, war zuerst fertig. Mir fehlte dann aber meine eigene Sprache und das deutsche Album entstand. Mein eigener Song spannt sozusagen die Brücke zwischen beiden Werken.

Da heißt es: „Beweg dich, erleb dich. Mach Frieden mit dir und der Erde“.

Wer keine Verantwortung für sich und seinen Körper übernimmt, der tut das ver- ►►

»ICH TRAINIERE MEINEN GEIST WIE MEINE MUSKELN. NEGATIVE GEDANKEN NEHMEN MIR DIE KRAFT ZUM ATMEN«

mutlich auch nicht für seine Umwelt. Wir können uns selbst zerstören und sicher auch unseren Lebensraum – aber ganz bestimmt nicht diesen Planeten! Anzunehmen, dass wir Menschen dazu in der Lage wären, empfinde ich als extrem überheblich. Geradezu lächerlich. Die Erde wird uns irgendwann runterschmeißen und ins All katapultieren. Oder aber sie lässt uns diesen Wahnsinn weiterleben: Bis zu unserem letzten Atemzug, bis zu dem Tag, an dem für uns hier tatsächlich kein Überleben mehr möglich ist.

Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen – wie machen Sie das?

Indem ich mich mit ihm unterhalte. Ihm zuhöre und auf seine Bedürfnisse achte. Außerdem mache ich gern Sport. Ich laufe oft, weil ich Bewegung brauche. Mein Körper und ich haben während unseres gemeinsamen Lebens schon einige extreme Situationen erlebt. Und er hat mich nie im Stich gelassen. Darüber bin ich immer wieder erstaunt und ich bin auch sehr dankbar dafür.

Sie leben aber auch sehr gesund, sind seit Jahrzehnten Vegetarierin und ernähren sich überwiegend von Rohkost. Empfinden Sie das manchmal als Verzicht?

Nein, als absolute Bereicherung. Ich fühle mich nach einer Tüte Chips von der Tankstelle einfach anders als nach einem Apfel aus dem Bioladen. Der Apfel tut mir gut, das andere Zeug nicht. So simpel ist das. Und trotzdem würde ich mir die Chips nie verbieten, wenn ich Lust drauf habe. Das passiert allerdings eher selten.

Gibt es irgendetwas, das Sie gerne an sich ändern würden?

Ich könnte noch wesentlich gelassener mit mir umgehen. Und ich mag es nicht, wenn ich unsicher bin. Wenn ich mir nicht vertraue und sage, „ich kann das nicht“. Weil das aus einer Zeit kommt, die absolut vorbei ist.

Was ist Ihre größte Stärke?

Ich liebe das Leben. Und gebe niemals auf.

NENA (alias Gabriele Susanne Kerner) wurde am 24. März 1960 in Hagen geboren. Nach ersten Erfolgen als Schlagzeugin der Mädchenband Maxis und als Leadsängerin der Stripes gelang ihr mit der Nena-Band und dem Song „Nur geträumt“ im August 1982 der Durchbruch: Am Tag nach dem Auftritt der Gruppe in der Fernsehsendung „Musikladen“ verkaufte sich die Single über 40 000-mal und schaffte es an die Spitze der deutschen Charts. Für das erste Album sowie die nachfolgenden Platten (unter anderem „Irgendwie, irgendwo, irgendwann“, „99 Luftballons“) gab es weltweit Gold und Platin – Nena wurde zur erfolgreichsten deutschen Künstlerin und Millionen Mädchen kopierten mit Stirnband und Stufenschnitt den Nena-Look. Mitte der 1980er ebte der Hype etwas ab. Nach zwei Jahren Babypause gelang ihr im Jahr 1989 mit „Wunder gescheh'n“ ein Comeback, 1990 veröffentlichte sie ihr erstes Kinderalbum „Komm lieber Mai“. Ihr 20-jähriges Bühnenjubiläum feierte sie 2002 mit dem Album „Nena feat. Nena“, das die Top Ten der Albumcharts erreichte. 2003 erhielt sie einen Echo als erfolgreichste Künstlerin. Ende September ist „Cover me“ erschienen, ein 120-minütiges Doppelalbum, das aus einer CD mit deutschen und einer mit englischen Coverversionen ihrer Lieblingssongs besteht. Darunter sind Interpretationen von Liedern der Rolling Stones, von Pink Floyd, Marlene Dietrich, Klaus Hoffmann, Rammstein, DAF und Klee. Nena ist zudem Mitbegründerin der „Neuen Schule Hamburg“, die im September eröffnet wurde.

Unter www.neue-schule-hamburg.org kann man sich über das Konzept des Projekts, Schulgeld, Anmeldung, Spendenmöglichkeiten ect. informieren.



Auf ihrem neuen Album hat die Sängerin ihren Lieblingsongs (u. a. von Marlene Dietrich, David Bowie, Ulla Meinecke) ein „Nena-Gewand“ verpasst