

LEBEN, GESELLSCHAFT & KULTUR AM WOCHENENDE



Adrienne Braun

Das Mondlicht erobern

Glücklichsein Es gibt viele Möglichkeiten, seine Sorgen loszuwerden. Am bestem überstrahlt man sie mit einem aufrichtigen inneren Lächeln.

Die vergangenen Tage waren düster. Die Seele wund, die Laune am Boden, das Kreuz gekrümmt. Kurz: es herrschte Katzenjammer. Land unter. „Aber, aber“, habe ich da gelesen, „lass sie sich nicht zustauben von der Asche, die das Leben über einen wirft!“ Ich solle die Dunkelheit nicht fürchten, sondern lernen „die eigene Kerze anzuzünden“. Damit ich fortan „vergnügt über die Tanzfläche des Lebens gleite.“ Dafür habe ich sofort einen kostenlosen Zitate-Newsletter abonniert. Und bekam umgehend eine Glücksbotschaft serviert: Das Leben meistert man lächelnd – oder überhaupt nicht.

Also lächle ich. Und lächle. Und lächle. Bereits seit zwei Tagen. Weil ein äußeres Lächeln ein inneres Lächeln hervorrufen kann und das innere Lächeln zum wahren Glück führt. Das funktioniert allerdings nur, wenn das Lächeln tatsächlich vom Herzen kommt. Ein unechtes Dauerlächeln kann dagegen schlimme Depressionen auslösen. Für diesen Fall habe ich aber auch schon eine Glücksbotschaft parat: Erobere mit deinen Träumen das Mondlicht!

Ich habe sogar mal an einem zertifizierten Lachyoga-Intensiv-Training teilgenommen. Wir mussten kreuz und quer durch den Raum laufen und uns gegenseitig zulachen. Wir saßen uns gegenüber und kicherten uns an. Zum Abschluss lagen wir eine halbe Stunde auf Matten und sollten laut herauslachen. Aber ich konnte es einfach nicht. Ich habe es mit Hahaha und Hihhi versucht, ich habe sogar Hohoho und Huhuhu probiert. Nichts. Die anderen brüllten dagegen euphorisch und wieherten wie hysterische Gäule – und haben wie nebenbei ihre Lungenelastizität verbessert, die Muskulatur stimuliert und den Blutdruck gesenkt.

Lachen ist nämlich die beste Medizin. Lachen hält gesund. Wilhelm Raabe behauptete, Humor sei „der Schwimgürtel auf dem Strom des Lebens“. Das kann ich voll und ganz bestätigen. Mit Humor geht alles besser. Vor allem das Lachen selbst.

Ich könne doch den Witz von vergangener Woche zu Ende erzählen, rät eine Kollegin. Und damit all meine Sorgen kurzerhand weglachen. Was ich hiermit tue:

Treffen sich zwei Freundinnen. Sagt die eine „Hallo! Wie gehts?“ Schlecht, meint die andere, beim Weglächeln ihrer Sorgen habe sie eine Depression bekommen. Kein Problem, sagt die Freundin, sie habe einen aufheiternden Witz parat von zweien, denen es noch viel schlechter gehe: Treffen sich zwei Jäger. Jetzt sind sie tot.

Schönes Wochenende

Kleine Freuden

Ein Hoch auf den Garten

Es ist bedauerlich, dass Stuttgart nicht am Meer liegt. Wir haben keinen Hafen, keine Mole, nicht einmal die aller kleinste Bootsanlegestelle, keinen Strand, an dem man nach der Arbeit den Tag angesichts von Ebbe und Flut auslaufen lassen kann. Keine Regatta, keinen Yachtclub und keinen Pink Gin aus eisgekühlten Gläsern. Stattdessen haben wir Südwest-Binnenländer aber unsere geliebten Gärten und Gütle und Stückle, wie sie Victoria Strachwitz und Angelika Ziebart auf der Seite drei dieser Wochenendbeilage in Szene gesetzt haben. Schrebergartenanlagen sind Gewährsleuten zufolge in der Mehrzahl zwar immer noch ziemlich spießig, aber mit dem Generationswechsel tut sich angeblich was. „Komm ins Offene, Gartenfreund!“, möchte man da rufen. Und Gartenfreundin, denn wir sind natürlich auch im Grünen für Gendgerechtigkeit.

Auch bei den Dekorationselementen, siehe Foto. Apropos Zwerge, vor fast genau 200 Jahren wurde Napoleon in der Schlacht bei Waterloo entscheidend geschlagen. Christopher Ziedler, unser StZ-Mann in Brüssel, ist in die belgische Provinz gefahren. Er berichtet in seinem lesenswerten Essay, wie Europa bis heute von diesem Wendepunkt der Geschichte beeinflusst wird. Informieren und amüsieren Sie Ihre kleinen grauen Zellen bei der Lektüre und einer Tasse Kaffee im Garten. *Susanne Veil*

Foto: familia



Ist sie es oder ist es nicht? Die Schauspielerin und Sängerin Jeanette Biedermann hat viele Gesichter.

Fotos: dpa (5)

„Das Leben besteht aus einer ordentlichen Portion Disziplin“

Begegnung mit Jeanette Biedermann

Porträt Sie war ein Teenie-Star und spielte in „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“. Heute ist die Ostberliner Sängerin mit der Band Ewig unterwegs oder gastiert im Theater – wie derzeit in der Stuttgarter Komödie im Marquardt. *Von Adrienne Braun*

Dabei sprach zunächst nichts dafür, dass sie einmal in der Showbranche landen würde. Die 35-Jährige kommt aus einer „ganz normalen Familie“. Sie ist in Ostberlin aufgewachsen, Vater Taxifahrer, Mutter Friseurin. Berufe, die der Familie Westgeld verschafften, so dass man auch mal Eduscho-Kaffee und Haribo bekommen habe. Wenn Biedermann etwas von den Eltern gelernt hat, so das: man muss fleißig sein im Leben. Von nichts kommt nichts. „Das Leben besteht aus einer ordentlichen Portion Disziplin“, sagt Biedermann, die es zwar gern mal „krachen lässt“ bei einem Essen mit Freunden und gutem Rotwein. „Aber am nächsten Tag wird wieder gearbeitet.“ Bodenständig und reell ist sie. Manchmal

auch zickig, vor allem, wenn sie Hunger habe. „Aber ansonsten bin ich ein ganz umgänglicher Mensch“, behauptet Biedermann. Manchmal sei sie ein wenig melancholisch, „aber wenn ich nicht mehr in der Leidenschaft schwimmen möchte, krieg ich mich schnell wieder ausgeklütert.“

Irgendwie ist Jeanette Biedermann immer noch das nette Mädchen von nebenan, eine Frau ohne besondere Eigenschaften, ohne Ecken und Kanten, nicht übermäßig politisch oder kämpferisch, niemand, der etwas bewegen wollte in dieser Welt. Trotzdem ist sie überzeugt, dass sie mit ihrer Karriere etwas für die Frauenbewegung leistet. „Man muss nicht den Zeigefinger haben“, meint sie und will mit ihrer Arbeit zum Ausdruck bringen: „Seid selbstbewusst, sagt: Hier bin ich und so wie ich bin, bin ich gut.“

Aber wie ist sie selbst? Extrem wandelbar. Sie hat so viele verschiedene Gesichter, dass im Internet schon spekuliert wurde, dass Chirurgen am Werk gewesen sein könnten. Ihre ersten Platten machten sie zu einem Teenie-Star. Dann wurden ihre Alben rockiger.

Als sie dann vor drei Jahren mit ihrem Ehemann, dem Gitarristen Jörg Weißelberg, die Band Ewig gründete, musste sie sich von vielen anhören, dass sie eine erfolgreiche Marke ruiniert. „Aber Image ist

FRISEURIN SPIELT FRISEUSE

Wahrheit Wenn die Geschichte der Jeanette Biedermann erzählt wird, darf ein Name nicht fehlen: Udo Walz. Denn obwohl sie schon mit zwölf Jahren für sich entschieden hatte, dass sie nichts anderes als Sängerin werden will, wollten ihre Eltern, dass sie zunächst etwas Ordentliches lernt. Wenn es schon eine Lehre sein muss, dann soll sie dabei wenigstens etwas lernen, das ihr später nützlich sein könnte, dachte sich Jeanette Biedermann – und entschied sich für das, was ihre Mutter auch gelernt hatte: Friseurin. Sie hat aber nur eine einzige Bewerbung abgeschickt. „Das war natürlich halbherzig“, erzählt Biedermann, aber sie wurde prompt genommen, und zwar bei dem Promi-Friseur Udo Walz. Auch wenn man sich das gern so vorstellt, habe sie aber nicht beim Haarschneiden Whitney-Houston-Hits geträllert, aber manchmal habe Udo Walz sie gebeten, der Kundschaft vorzusingen – „am Anfang habe ich mit dem Gesicht zur Wand gesungen, weil es mir peinlich war, die Leute anzuschauen“. Udo Walz sei immer von ihrem Talent überzeugt gewesen und habe sie motiviert, es als Sängerin zu versuchen. Ein Hintertürchen hat er ihr übrigens offen gelassen: Falls es nichts wird mit der Karriere, darf Biedermann ihre Lehre bei ihm abschließen.

Theater In der Komödie im Marquardt spielt Jeanette Biedermann derzeit eine Friseurin in dem Stück „Rita will's wissen“ von Willy Russell. In dem Zweipersonenstück trifft sie auf Frank, gespielt von Ralf Stech. Er ist Dozent für englische Literatur, muss sich aber als Leiter eines Erwachsenenbildungskurses mit der anstrengenden Rita herumärgern. Ähnlich wie in George Bernard Shaws Klassiker „Pygmalion“ prallen hier ein arroganter Kopfmensch und eine ungebildete, aufgekratzte und lebenslustige junge Frau aufeinander – und raubt Rita dem Schöngest mit ihren nassforschenden Kommentaren den letzten Nerv. „Rita will's wissen“ läuft bis 28. Juni täglich außer montags in der Komödie im Marquardt. *adr*

für mich was Plattes“, sagt Biedermann, „ich gehe dem nach, was mein Herz von mir verlangt.“ Deshalb hörte sie 2004 auch bei „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ auf. „Ich habe gesagt: Ich will weiter, das Fischlein will raus ins Meer.“ Schließlich müsse man den Platz auch frei machen für andere junge Menschen.

„Ich bin ein großes Spieleskind“, sagt Jeanette Biedermann, immer auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, sich auszuprobieren. Mal hat sie eine Modekollektion entworfen, mal ein Kinderbuch mitgeschrieben. Derzeit steht sie viel auf der Bühne und war lang mit der Tourneeproduktion „Aufguss“ mit Hugo Egon Balder unterwegs. Sie hat zwar auch schon die Buhlschaft im „Jedermann“ gespielt, aber lieber ist es ihr, wenn das Publikum lacht und seinen Spaß hat. „Blut, Tod und Teufel muss es nicht immer bei mir sein.“

Und auch wenn sie schwer zu greifen ist, wie ein Fischlein im Wasser ständig zu entgleiten scheint, hat Jeanette Biedermann erreicht, was sie für den wahren Luxus hält: „Ich kann sagen: Ich mach das jetzt, ich hab Bock drauf.“ Besser könne es nicht sein. Oder doch, etwas stört sie am Showbusiness: dass sie viel unterwegs ist ohne ihren Mann. „Das ist das Einzige, was mich nervt: dass wir noch nicht beamen können.“

Jeanette Biedermann ist immer auf der Suche



Schlagerkönigin der „Bild“
Der Durchbruch

Sie suchte sich einen der beliebtesten Partyhits raus: „Er gehört zu mir“. Mit dem Ohrwurmschlag von Marianne Rosenberg nahm Jeanette Biedermann 1998 bei dem Talentwettbewerb „Die BILD-Schlagerkönige“ teil. Landesweit traten die Kandidatinnen und Kandidaten zu einem Karaoke-Auftritt an – und die 18-Jährige Biedermann gewann. Das öffnete ihr manche Tür: Sie hatte nicht nur einen öffentlichen Fernsehauftritt bei RTL, sondern erhielt einen Plattenvertrag bei Polygram und durfte am Vorentscheid für den Grand Prix teilnehmen. „Heute sind solche Castings nichts Besonderes mehr“, meint Jeanette Biedermann, „aber damals war das ein Riesending.“ Für sie bedeutete der Sieg, dass sie von heute auf morgen bekannt wurde, „über Nacht stand ich in den Zeitungen und gab es viel Bohé“, erinnert sie sich. *adr*



Gute Zeiten, schlechte Zeiten
Viel gelernt

Die mediale Aufmerksamkeit führte dazu, dass Jeanette Biedermann eingeladen wurde zu einem Casting für „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“, der erfolgreichen Seifenoper des Privatsenders RTL. Wie die meisten Darsteller der Serie hatte auch sie zunächst keinerlei schauspielerische Erfahrung. „Ich habe mit Coaches gearbeitet, die mich geschliffen haben“, erzählt Biedermann, „da habe ich viel gelernt.“ Dass ihre Figur der Marie Balzer beliebt war, schiebt sie auf ihre damalige Unbedarftheit. „Das hatte vielleicht damit zu tun, dass ich einfach gemacht habe.“ Denn die größte Hürde des Schauspielers sei die Angst. „Es ist ein Kraftakt, die Hemmungen auszu-schalten.“ Sie spielte von 1999 bis 2004 in GZSZ. „Das hat mir noch mal eine Schippe Selbstbewusstsein gegeben, weil man sieht: Das kommt an.“ *adr*



Teenie-Star
Hin zum Rock

Rockig und mit schrillum Outfit: als die Jugendzeitschrift „Bravo“ 2006 ihr fünfzig-jähriges Bestehen mit einer großen Gala feierte, durfte Jeanette Biedermann natürlich nicht fehlen. Schließlich avancierte sie in kurzer Zeit zum Teenie-Star. 2000 kam ihr erstes Album „Enjoy“ heraus – und legte fortan Jahr für Jahr ein neues Album nach: 2001 kam „Delicious“, 2002 „Rock My Life“ 2003 „Break On Through“ und danach noch das Weihnachtsalbum „Merry Christmas“. Ihre Musik veränderte sich in dieser Zeit vom eher eingängigen „Teen Pop“ hin zu rockigeren Titeln. Dadurch wechselte sie auch die Seiten – und wurde selbst Jurorin für den Nachwuchs: 2003 und 2004 war Biedermann Jurymitglied in der Sat-1-Castingshow „Star Search“. 2012 gründete Biedermann dann eine neue Band: Ewig – mit ihrem Mann Jörg Weißelberg. *adr*



Botschafterin beim Roten Kreuz
Reanimieren

Wenn man mit Jeanette Biedermann unterwegs ist, muss man sich keine Sorgen machen, denn im Notfall kann sie Erste Hilfe leisten. Ob jemand vom Stuhl kippt oder in die stabile Seitenlage gelegt werden muss – das macht sie mit links, denn Jeanette Biedermann hat sich schon als Jugendliche beim Roten Kreuz engagiert. Sie habe sogar einen Ausweis, mit dem sie eine Unfallstelle betreten darf, um Menschen zu helfen oder gar zu reanimieren. „Diese Berechtigung muss ich regelmäßig auffrischen.“ Inzwischen ist sie aber auch ideell fürs Rote Kreuz im Einsatz – als Botschafterin. Sie engagiert sich im Rahmen des Projektes „Las Luces“ in Peru für eine bessere Zukunft von Straßenkindern. Für dieses Engagement erhielt sie 2011 eine Medaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland. *adr*