

GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS





# männer mit *gefühl*

*Starke Typen  
im Gespräch mit*  
**Bärbel Schäfer**



Gütersloher Verlagshaus

# Inhalt

- 6 EINLEITUNG:** Das große Thema Gefühle
- 8** ... stärker als der Verstand
- 11** Der kleine, feine Unterschied ...
- 17** Das Besondere ...
- 22** ... ganz privat
- 
- 24** Rea Garvey – **FRAUEN**  
*Ich habe gelernt, keine Frau wie die andere zu behandeln.*
- 36** Adel Tawil – **EMOTIONEN**  
*Ich vertraue darauf, dass alles gut wird.*
- 46** Bodo Kirchoff – **MELANCHOLIE**  
*Sie ist der Motor meines Schreibens.*
- 56** Konstantin Wecker – **IDEALE**  
*Nur aus Liebe werden die schönsten Taten vollbracht.*
- 68** Andreas Bourani – **ERFOLG**  
*Menschen mit Erfahrung sind immer interessanter.*
- 80** Joachim Meyerhoff – **IRRSINN**  
*Lachen und Katastrophe sind für mich eine Ebene.*
- 90** Ranga Yogeshwar – **ERKENNTNIS**  
*Wir unterliegen dem Diktat des Konsums.*

- 102** Hannes Jaenicke – **UMWELT**  
*Ich habe eine gesunde gut gelaunte Wut.*
- 114** Wolfgang Niedecken – **ÄLTERWERDEN**  
*Ich bin eine melancholische Frohnatur.*
- 126** Johannes B. Kerner – **GELASSENHEIT**  
*Das Leben ist eine Mischkalkulation.*
- 138** Klaas Heufer-Umlauf – **GELD**  
*Mit 14 habe ich mein erstes eigenes Geld verdient.*
- 150** Leander Haußmann – **BUHRUFE**  
*Mein Jugendtraum war es, berühmt zu werden.*
- 162** Oliver Berben – **EIN LEBEN OHNE PLAN B**  
*Es ist kein Problem für mich, im Kinossessel zu schluchzen.*
- 174** Fotonachweis

# Einleitung: Das große Thema Gefühle

**Bärbel Schäfer** ist eine deutsche Fernsehmoderatorin, Autorin und Kolumnistin. Sie moderierte TV-Unterhaltungsformate für die ARD, RTL, WDR, N24 und Deutsche Welle.

Seit 2009 spricht Schäfer im Live-Radio-Talk auf HR3 mit Gästen zu gesellschaftspolitischen Themen.

Sie schreibt wöchentliche Kolumnen in »BILD der Frau« und hat mehrere Sachbücher und Romane publiziert. Eines davon wurde für die ARD verfilmt.

Seit 2013 veröffentlicht die Zeitschrift *emotion* ihre Serie »Mann, was fühlst du?«.

Bärbel Schäfer ist ehrenamtlich engagiert für die Welt-hungerhilfe, Trauerland und Organspende. Sie ist verheiratet mit Michel Friedman, lebt in Frankfurt am Main und hat zwei Söhne.

Bärbel Schäfer beschreibt sich selbst als »Frau, die Klarheit liebt und auch gern mal die Klappe hält«. Sie glaubt, dass wir von Männern viel lernen können, wenn wir ihnen genau zuhören.



**Bärbel Schäfer**

## *... stärker als der Verstand*

Lassen Sie uns über Gefühle sprechen, denn jeder Mensch hat ja schließlich welche, oder?

Gefühle können angenehm und unangenehm sein. Trauer, Freude, Angst, Ärger, Überraschung und auch Ekel, wer will darauf verzichten? Eine Welt ohne Emotionen ist wie ein Fußballspiel ohne Zuschauer.

Gefühle beherrschen unseren Verstand. Es reichen Millisekunden, und eine Situation gerät aus dem Ruder, Sie entscheiden sich für oder gegen etwas, Sie empfinden Sympathie oder Antipathie. Sie schwingen mit oder gegen jemanden.

Aber Gefühle können uns auch im Griff haben, überhandnehmen, uns wie ein Tsunami überwältigen. Davor hatte ich stets eine Scheu und hegte große Neugier zugleich. Gefühle und Gefühlsausbrüche haben mich schon ein Leben lang fasziniert, vielleicht weil meine norddeutsche Familie darin so extrem zurückhaltend war. Auch die dunkle Seite wie Neid, Eifersucht oder Wut zieht mich thematisch an.

Aber sagen Sie selbst: Ist der Mensch, ist das Leben nicht gerade geprägt von den Höhen und Tiefen, die wir empfinden? Ist Leben nicht emotionales Erleben? Klingt schön, wenn wir nur an die sanften Gefühle denken, was aber ist mit unseren Affekten? Diese zerstörerischen Augenblicke, bei denen wir im Nachhinein erschrecken und uns fragen: War ich das? Wie konnte ich nur so ausrasten? Habe ich diesen unsympathischen, unzuverlässigen Typen tatsächlich gerade hochkant aus meinem Appartement gebrüllt und meinen Job gekündigt?



Ohne Frage, das Denken ist eine feine Sache, besonders wenn man vorhat, seinen Job hinzuschmeißen. Im Zuge des Denkens, Nachdenkens, Durchdenkens spielt auch die Moral in unseren gespeicherten Erziehungsmustern keine geringe Rolle. Und wo wir gerade schon die Moral benennen, lauert nicht weit entfernt gleich ihre dunkle Schwester, die Doppelmoral ...

Ohne Gefühle ist ein einsamer Mensch der einsamste auf dieser Welt, und ohne Gefühle erlebt er nie das Wunder der Leidenschaft, ganz gleich, ob es die Leidenschaft in der Liebe ist oder um die Verwirklichung der Träume geht. Erleben wir uns als lebendige Menschen nicht erst dann, wenn wir echte Leidenschaft für etwas spüren?

Pumpt sich unser Gefühlsbarometer aber erst einmal auf, dann hat das Auswirkungen auf unseren Körper bis hin zu unserer Ausdrucksweise. Wie verändert sich Sprache, verbale wie nonverbale, wenn Gefühle zugelassen werden? Denken Sie an Redner, denen der Hals schwillt, oder Menschen, die in der Auseinandersetzung nahezu verstummen, sich ständig am Jackett zupfen. Oft schreien wir im Affekt, verwenden eine derbere Sprachwahl, laufen rot an.

Ich stelle mir immer wieder vor, unser Körper ist eine Art Boxing. In diesem fighten Verstand und Gefühl, ab und zu auch über mehrere Runden. Der Inhalt, der Grund unserer Gefühlswallung, will dabei auch noch transportiert werden. Ganz schön was los in uns, wir fühlen uns aufgewühlt. Und der jeweilige Sieger, Kopf oder Bauch, führt unser Leben dann vielleicht auf eine ganz neue Spur.

Und dieses Phänomen gibt es schon seit der frühesten Epoche der Menschheitsgeschichte. Lange bevor der Steinzeitmensch begann, dank seines Verstandes, aus Steinen gro-

be Werkzeuge zu basteln, fühlte er. Er kannte die Angst vor stärkeren Gegnern und die Sorge, unter der Schneeschicht nichts Essbares zu finden. Er fühlte die Einsamkeit und die Sehnsucht nach einer Gemeinschaft, die Schutz bot.

Mittlerweile tragen wir Shellac auf den Nägeln und haben die High Heels erfunden, sind zum Mond geflogen und trinken Coffee to go aus Pappbechern. Aus den groben Steinen unserer Vorfahren sind Smartphones und computergesteuerte Maschinen geworden. Wir wissen mehr denn je, ja man darf durchaus behaupten: Wir verstehen sogar mehr als früher. Unsere Intelligenz und unsere kognitiven Fähigkeiten haben sich weiterentwickelt. Doch gefühlsmäßig sind wir ganz ähnlich wie unsere Ur-Ur-Ur-Urgroßväter und -mütter. Angst, Liebe, Hass, Wut und Trauer können wir häufig weder bei uns noch bei anderen Menschen so einordnen und verstehen, wie wir uns das intellektuell wünschen. Wir werden, ob wir wollen oder nicht, stets aufs Neue von unseren Gefühlen beherrscht, manchmal sogar überwältigt. Sie sind unsere Urkraft.

Denken Sie nur an die neue Kollegin, mit der Sie nicht gut umgehen können, obwohl sie Ihnen bei Ihrem hohen Arbeitspensum gut unter die Arme greifen könnte. Die Gegnerin aus der Urzeit – da ist sie wieder. Oder packt Sie die Panik, wenn Sie zur Rushhour mit der U-Bahn im Tunnel feststecken? Genau da meldet sich die Höhlenbewohnerin in Ihnen. Fluchtinstinkt und Überlebenswille sind einfach stärker als das Vertrauen in die schnarrende Durchsage des U-Bahn-Personals: Bitte Ruhe bewahren.

Ich kann mich noch gut an den stechenden Schmerz nach dem Tod meines Vaters erinnern. Er war über einen langen Zeitraum sehr krank und wollte unbedingt gehen, hatte

sich über Monate in seinem Körper gequält. Vom Kopf her wussten wir beide, dass der Abschied naht. Lange Gespräche und unser enges Zusammensein sollten uns sein Fortgehen erleichtern. Wenn uns aber ein geliebter Mensch dann tatsächlich verlässt, ist es ein Schmerz, der uns bis ins Mark zerreißt. Der Verstand kann uns da noch so viele Argumente liefern, die kopfgesteuerte Vorarbeit war fast umsonst, es tut schrecklich weh.

Unsere Emotionen werden vielleicht Millionen weitere Jahre brauchen, bis Erkenntnisse und Themen, die wir vom Kopf her verstehen und nachvollziehen können, endgültig Einzug in unsere Gefühlswelt halten werden. Aber auch umgekehrt gilt: Existenzielle Erfahrungen sind nun einmal zu tiefst emotional.

So stellt sich für viele schlicht die Frage: Wie kann man seine Gefühle im Griff haben? Meine Antwort darauf ist: indem wir uns bemühen und immer wieder üben, mit unseren Emotionen umzugehen. Wenn wir sie ein Stück in unser Bewusstsein integrieren, lernen wir kontinuierlich, sie zu beherrschen, anstatt uns von ihnen beherrschen zu lassen.

Somit sind unsere Gefühle stärker als der Verstand.

### *Der kleine feine Unterschied ...*

Unser Wunsch ist es, dass der kluge und analytische Kopf uns klar und deutlich den Weg in die perfekte Richtung weist, aber unsere emotionalen Erfahrungen sind Schicht für Schicht in der Gefühlswelt geparkt und markiert. Sie sind im Unterbewusstsein versteckt, und von dort ploppen sie an die Oberfläche. Das alles gilt es nicht zu unterschätzen. Hören

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Bärbel Schäfer

**Männer mit Gefühl**

Starke Typen im Gespräch mit Bärbel Schäfer

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-579-07090-2

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: März 2015

Männer ticken anders ... vor allem heute

Wie fühlen Männer? Haben sie Angst vor dem Altern?

Wie gehen sie mit Trauer um, und was bedeutet Heimat für sie?

Welche Rolle spielen Frauen in ihrem Leben?

Bärbel Schäfer bringt prominente Männer wie etwa Rea Garvey, Johannes B. Kerner, Andreas Bourani, Hannes Jaenicke u.a. dazu, kleine und große Geheimnisse preiszugeben. Sie enthüllt erstaunliche Seiten und erlaubt so einen Blick hinter die Kulissen dieser starken Typen. Neben einer aufregenden und grundsätzlichen Einleitung zum Thema Männer und Gefühle verrät sie zu jedem Interviewten auch etwas von dem besonderen Charisma der Männer.



[Der Titel im Katalog](#)