VALERIE NIEHAUS

Ich war nie freier als in meinen Vierzigern!

Gut gelaunt am Set, nachdenklich im Gespräch. Schauspielerin **Valerie Niehaus,** 42, eines der bekanntesten Gesichter im deutschen TV, verrät im großen MYWAY-Interview, was ihr wirklich wichtig ist

INTERVIEW: Ulrike Bremm ● FOTOS: Margaretha Olschewski

Wir sind gleichzeitig angekommen. Valerie Niehaus, 42, bückt sich, um noch ihr Fahrrad abzuschließen. „Wow, was für eine tolle Frisur!“, entfährt es ihr bewundernd, als ich im Café meine Mütze abziehe. „Ich hatte auch mal raspelkurze Haare, aber damit bekomme ich leider keine Rollen.“ Wir bestellen Tee und reden darüber, wie wichtig es ihr ist, eine eigene Persönlichkeit zu haben, zu sich zu stehen. Und dass sie damit oft aneckt: „Man soll immer irgendwo reinpassen, irgendeine Schublade bedienen – das wird eben leichter verstanden.“

Wie frei fühlen Sie sich?
Ich war nie freier. Ich bin in einem sehr interessanten Alter, fühle mich jetzt am wohlsten. Ich habe aufgehört, mich zu fragen: „Wer will ich sein?“ Ich frage mich jetzt vor allem: „Wer will ich nicht sein?“ Frauen ab 40 sind eben „erwachsene“ Frauen mit jeder Menge Lebenserfahrung und bestenfalls jeder Menge Lebensfreude.

Zu den Erfahrungen, die man im Leben macht, gehören auch die negativen. Wie gehen Sie mit Verletzungen um?
Ich vergesse Verletzungen und Enttäuschungen nicht – weil auch sie mich geprägt, zu der gemacht haben, die ich heute bin. Wenn man in den 40ern ist, gibt es jede Menge Kränkungen, auf die man zurückblickt. Und ich bin der Überzeugung: Was wir vor 15 Jahren erlebt haben, wirkt immer noch nach. Ich habe Liebeskummer erlebt, diffamierende Schlagzeilen, frustrierende Erfahrungen bei der Arbeit, wo ich mich nicht im besten Licht zeigen konnte usw. Aber ich erinnere mich nicht ständig daran – das wäre ja auch schrecklich. Gescheiterte Beziehungen können zum Gedankengefängnis werden. Wichtig ist es, immer offen zu bleiben für neue Erfahrungen.

Sie sprechen nicht so gern über Ihr Privatleben, aber zuletzt hieß es, Sie seien verliebt… Ja, aber ich habe auch lange ohne einen Mann an meiner Seite sehr glücklich gelebt. Es ist etwas Wunderbares, jemanden zu treffen, der etwas Besonderes für einen ist. Und ich finde Männer toll – wenn sie wirklich welche sind. Aber ich kann sehr gut allein sein. Das brauche und lebe ich auch in einer Beziehung. Denn ich bin vollständig, wie ich bin. Ich sehe oft Frauen, die sich nur vollständig glauben, wenn sie in einer Beziehung oder gar verheiratet sind…

Was macht Liebe für Sie aus?
Einander Freiraum zu lassen. Nicht das Bild zu lieben, das wir uns vom Partner gemacht haben, sondern akzeptieren, dass er ein Mensch im Prozess ist. Der Partner – und die Liebe – verändert sich im Laufe der Jahre. Und manchmal ist nach einer Zeit eben auch keine Liebe mehr da. Dann muss man sich – selbst wenn es schmerzhaft ist – sagen: Es war eine wunderbare Zeit, und jetzt ist sie vorbei. Eine Trennung ist doch nichts Schlimmes. Wir sind da so gierig, als wäre eine 50 Jahre währende Ehe das einzig Wahre.

Wir sprechen über frühere Zeiten, als Frauen noch nicht einfach

„Wir sollten insgesamt mehr wollen und weniger müssen“

„Viel zu oft konkurrieren wir Frauen miteinander“

gehen konnten, weil sie wirtschaftlich von ihren Männern abhängig waren. Und über meine Eltern, die gerade in Fulda (wo Valerie Niehaus ihre Kindheit verbracht hat) ihre goldene Hochzeit gefeiert haben. „Auch meine Eltern sind in ihrer ‚lebenslangen‘ Ehe glücklich“, sagt sie. „Sie erlauben sich trotzdem die Modernität, meine beiden Schwestern und mich zu fragen: ‚Wieso lebt ihr noch unser Leben, nach unseren alten Regeln? Warum erkennt ihr nicht, dass ihr unter anderen Vorzeichen lebt? Eure Welt verändert sich viel schneller als unsere damals.‘ Im stillen Kämmerlein hätten sich meine Eltern vielleicht ein anderes Leben für mich und meine Schwestern gewünscht. Aber sie haben die Größe, uns nicht damit einzuschränken, wie sie die Welt sehen. Gute Leute!“

❖

Wer hat Sie in Sachen Emanzipation geprägt? Mein Vater. Er hat uns immer gesagt: „Frauen und Männer sind nicht gleich; sie haben einen anderen Körper und auch ein anderes Wesen. Aber sie müssen dieselben Chancen und Möglichkeiten haben.“ Ein großer Traum, den wir im Zweifel nie erreichen werden, weil es zum Leben gehört, dass eben nicht alle gleich sind. Aber alle haben die gleichen Rechte und Pflichten. Es lohnt sich, daran zu arbeiten, dass die Gleichberechtigung Wirklichkeit wird. Wobei ich beobachte: Viele Frauen trauen sich nicht, ihre Flügel breit zu machen. Sie halten die Freiheit, die ihre Mütter erkämpft haben, überhaupt nicht aus; da wird in großem Stil zurückgeschwommen. Was mich auch erschreckt: Wie viele Frauen es gibt, die weiterhin glauben, berühmt werden zu können, indem sie sich ausziehen. Ich habe mich echt erschrocken, als mir unter der Schlagzeile „Sie zieht blank!“ am Kiosk der Hintern von Kim Kardashian aus der Zeitung entgegenguckte …

Sie lacht und scheint gar nicht mehr damit aufhören zu wollen. Das ist umso komischer, weil sie alles, was sie sagt, wirklich ernst meint. „Ich war richtig baff“, erzählt sie, als wir uns schließlich wieder gefasst haben: „Ich dachte: Was ist denn hier los? Zurück in die Höhle! Und über diesem nackten Hintern stand eine Meldung über den IS – das verschlägt einem doch die Sprache. Das Schlimme ist, dass das so hingenommen wird, nicht fragwürdig gefunden wird.“

❖

Ich denke manchmal: Gut, dass ich schon mit Mitte 20 Mutter geworden bin. Vielleicht hätte ich später gar nicht mehr den Mut aufgebracht, ein Kind in diese Welt zu setzen, die ich als halt- und grenzenlos empfinde. Heute macht man die Kinder ja zu Freunden. Ich finde das nicht richtig. Als Mutter muss ich meines Erachtens Halt geben und Grenzen setzen.

Wie bekommen Sie alles unter einen Hut? Wir arbeiten alle zu viel, dafür ernten wir Bestätigung. Ja, auch ich gehe manchmal vor lauter Arbeit unter. Am Wochenende bin ich oft wahnsinnig müde und kann nicht noch auf tausend Partys tanzen. Dann muss ich mal zu Hause bleiben und ein Buch lesen und zum Yoga gehen, weil ich sonst meinen Alltag nicht schaffe.

Apropos Bestätigung: Wie wichtig ist es Ihnen, gelobt zu werden? Wir sind so in unserem Narzissmus gefangen – alles, was wir tun, muss von außen gesehen und für gut befunden werden. Wir Menschen neigen dazu, das Außen mit einzubeziehen in unser Sein. Aber wenn ich samstags meine Küche in Ordnung bringe, mache ich das für mich, weil ich diese Struktur liebe. Man wird mir dafür nicht über den Kopf streicheln, das muss ich dann selbst tun. Ich brauche aber auch niemanden, der mich dafür lobt. Selbstverantwortung ist das Prinzip, nach dem ich lebe. Ich bin für mich wichtig. Ich sage mir abends selbst: „Das war ein guter Tag!“

Wie motivieren Sie sich, wenn Sie mal einen schlechten Tag haben? Ich habe nie Bock aufzugeben. Mein Wecker klingelt um sechs Uhr morgens. Natürlich denke ich da manchmal: „Oha, sechs Uhr, ist es schon wieder so weit?“ Wenn ich am liebsten liegen bleiben würde, frage ich mich: Möchtest du deinen Sohn allein aufstehen lassen? Die 80 Leute am Set im Stich lassen? Nein, das möchte ich natürlich nicht. Schon ist es meine freie Entscheidung, aufzustehen … Whatever works, wie der Amerikaner sagt, Hauptsache, es nützt. So einfach ist es für die meisten Menschen, die in Westeuropa, in Deutschland leben – da bin ich ein bisschen ungnädig.

Ich denke oft, es hilft, das Wort „muss“ aus seinem Wortschatz zu streichen …
Ja, Sie haben recht, wir sollten insgesamt mehr wollen und weniger müssen. Aber ich muss mich manchmal selbst bremsen, damit ich nicht über meine Belastungsgrenze hinausgehe, denn ich arbeite unheimlich gern.

Was müsste geschehen, damit die Menschen glücklicher sind? Eine gewisse Tapferkeit den normalen Prozessen des Lebens gegenüber zu haben wäre sicher hilfreich. Und nicht so viel zu lamentieren. Alle reden dauernd von ihren Problemen. Auch wenn ich nicht darüber rede: Genau wie jeder andere erlebe auch ich Krankheit, Ängste, Verlust. Wenn wir aber das Werden und Vergehen als Konzept akzeptieren, hören wir auf zu leiden.

➔

ZUR PERSON

VALERIE NIEHAUS wurde am 11. Oktober 1974 in Emsdetten als Tochter eines Topmanagers und einer Grundschullehrerin geboren, wuchs in Fulda und München auf. Bereits als Schülerin gab sie ihr Debüt als Schauspielerin in „Rote Erde“. Nach dem Abitur wurde sie mit ihrer Rolle als Julia in der ARD-Soap „Verbotene Liebe“ zum TV-Star. Nach zwei Jahren stieg sie aus, um am renommierten „Lee Strasberg Theatre & Film Institute“ in New York zu studieren. Seit ihrer Rückkehr nach Deutschland 2001 war sie in mehr als 70 TV-Produktionen zu sehen, u.a. im mehrfach ausgezeichneten ARD-Zweiteiler „Der Mann mit dem Fagott“ über das Leben von Udo Jürgens, in Sönke Wortmanns „St. Pauli Nacht“, im ZDF-Zweiteiler „Die Gustloff“, in Dieter Wedels Komödie „Mein alter Freund Fritz“, im mehrfach ausgezeichneten Fernsehdrama „Mogadischu“ sowie in dem ARD-Historienevent „Die schöne Spionin“. Mit der ZDF-Krimiserie „Die Spezialisten – Im Namen der Opfer“, in der sie eine Pathologin spielt, holte sie über fünf Millionen Zuschauer; am 8. Februar startet die zweite Staffel mit 13 neuen Folgen (19.25 Uhr).

FOTOS: Margaretha Olschewski / Roba Images • HAARE & MAKE-UP: Gabrielle Theurer / Basics • STYLING: Jen Hahn

Mein Leben in Bildern

1978 Volles blondes Haar hatte ich schon immer – dieses Photo, das mein Großvater von mir gemacht hat, mag ich besonders gern

1994 Der Beginn meiner Karriere – als Julia Sander in der deutschen Kultserie „Verbotene Liebe“. Von 1995 bis 1997 war ich dabei

1998 „St. Pauli Nacht“ – ich mit dunklen Haaren und den wunderbaren Kollegen Oliver Stokowski, Sönke Wortmann und Armin Rohde

2002 Hier bin ich zu sehen mit Christoph Sowa, dem Sänger der Berliner Band Poolstar und Vater meines Sohnes Joshua Elias

2015 Sehr wichtig ist mir die Aktion „Auf ein Wort“, die Pegida etwas Intelligentes entgegensetzen will. 90 Kollegen sprechen sich hier für Werte und Grundrechte unserer Gesellschaft aus

2016 Mein aktuelles Projekt: „Die Spezialisten“ – eine, wie ich finde, wirklich tolle Krimiserie

Was ich mag

- Blumen und Pflanzen
- Musik hören und machen. Ich spiele Klavier und Querflöte
- Mexiko – ein Postkartenland
- Auto und Taxi fahren – seit ich 14 bin, habe ich ein Vermögen für Taxis ausgegeben
- Düfte
- Ich liebe Schokolade!

Was ich nicht mag

- Eitelkeit bei Schauspielern
- Miesepetrigkeit
- Anchovis
- Unaufrichtigkeit
- Baumlose Städte
- Zu dicke Schminke
- Grelles Licht
- Schmutzige Bäder

Wie streitbar sind Sie? Unterschwellig habe ich oft den Eindruck, dass viele meinen, ich sei eine kleine blonde Frau und solle tunlichst den Mund halten oder zumindest was Gefälliges sagen. Aber das passt nicht zu mir. Wobei ich ja keinen Streit suche, wenn ich sage: „Mir reicht ein Kind“ oder „Ich selbst will keinen Facebook-Account haben.“ Ich kann das eben nicht vereinbaren mit den Dingen, die mir wichtig sind. Wenn es aber dem anderen wichtig und hilfreich ist: wunderbar. Man muss immer wieder daran erinnern: Ihr könnt alle eure eigenen Entscheidungen treffen – ich aber auch, so unpopulär sie sein mögen. Ich versuche einfach, eine Haltung zu haben und dazu zu stehen. Ich merke aber, wie irritiert man darauf reagiert. Dass das verwunderlich an mir zu sein scheint. Wir leben in einer Welt von Optionen, wir gehen verloren im Meer der Möglichkeiten, die wir heute haben.

Haben Sie immer die richtigen Entscheidungen getroffen? Ich habe früh angefangen zu arbeiten, will das auch tun bis zum letzten Moment. Rückblickend weiß ich: Ich habe viele Chancen nicht genutzt, die ich gehabt hätte, weil ich sie nicht erkannt habe. Oder weil mir das auch Angst macht, einen Schritt in das Dunkel zu machen, wo ich nicht mehr sehen kann. Komfortzonen sind wahnsinnig verführerisch. Aber ich habe inzwischen die Erfahrung gemacht, dass dahinter die Freiheit noch größer ist als in der vermeintlich sicheren Zone.

Was wünschen Sie sich für sich und andere Frauen? Ich sehe kaum Frauen, die zu ihrer Schönheit stehen, die selbstbewusst ihr Leben leben. Viel zu oft konkurrieren Frauen miteinander. Ich nenne manche Gespräche zwischen Frauen gern „Oberschenkel-Gespräche“. Ich bekomme oft mit, dass jede der anderen erzählt, sie finde sich hässlich und dumm. Warum können wir einander nicht emporheben? Warum können wir das nicht aushalten? Wer glücklich ist, ist in unserer Gesellschaft offensichtlich suspekt.

FOTOS: Action Press (2), Brauer Photos, privat, Thomas & Thomas, Steffi Henn / auf-ein-wort.org