

BRIGITTE ZEH, 45

Sie hat etwas Helles, wenn man sie am Telefon hört: Ihr Lachen ist ein bezaubernd flirrendes Gekicher. Wie man solch Strahlen selbst in großem Unglück nicht verliert, weiß **Brigitte Zeh** („Magda macht das schon“). Sie spielt am 23. 5. im ZDF-Film „Wir bleiben Freunde“, mit dabei: ihre Kinder. Zusammen haben sie Schlimmes erlebt: Vor zehn Jahren war Zeh mit dem zweiten Kind schwanger, als ihr Mann plötzlich starb.

Frau Zeh, was hilft in so einer Krise – und haben Sie daraus für Corona gelernt?

Wir haben als Familie sehr zusammengestanden: meine Eltern und die meines schwedischen Partners. Meine oberste Aufgabe war, das Baby auf die Welt zu bringen und das fünfjährige Kind zu versorgen – Überlebensaufgaben, die mich in einem Daueradrenalin hielten, in dem ich gut funktionierte. Zu Corona ist es das Gegenteil: Man muss aus dem Adrenalinstress, in dem man oft ist, ja eher herausfinden. Kindern fällt das leichter.

Inwiefern?

Sie haben eine wunderbare Art, das Leben „pfützenweise“ zu nehmen: Sie sind traurig, dann sehen sie etwas Schönes und vergessen die Trauer. Nicht so wie wir, die wir in einem Meer von Krise leben, das uns umgibt und überflutet. Durch Corona habe ich gelernt, meinen Kindern zu vertrauen. Sie machen zu lassen, in ihrem Tempo. Ich wollte aus der Rolle der Oberantreiberin kommen, die wir Mütter oft innehaben, und alles leichter sehen.

Wie schaffen Sie das?

Ich habe begonnen, Morgenseiten zu schreiben. Nach dem Aufwachen setze ich mich hin und schreibe: was mich bewegt, wie es geht. Höre meine innere Stimme. Spüre: Ich habe die Wahl, ich kann aus dem Multitasking-Karussell aussteigen! Anfangs hatte ich ein schlechtes Gewissen, mir so Zeit für mich zu nehmen. Aber es bringt mich in Balance!

Ja, Sie wirken fröhlich – wie machen Sie das?

Ich habe mir das Glückliche bewahrt! Trotz allem – oder gerade deshalb. Der Mensch, den wir verloren haben, der Vater meiner Kinder, war glückbehaftet, er hat eine Menge wunderbarer Funken in die Welt getragen. Diese Funken, das merke ich auch in dieser Krise, möchte ich für mich und die Kinder bewahren.

ANNETTE SCHMIEDE



„Ich habe mir das Glückliche bewahrt!“

