

Eine ihrer Stärken sei es, sich dem Moment immer voll und ganz hinzugeben, sagt Jasmin Gerat. Die Außenwirkung sei ihr dann egal.

Ohringe: Studio Mason

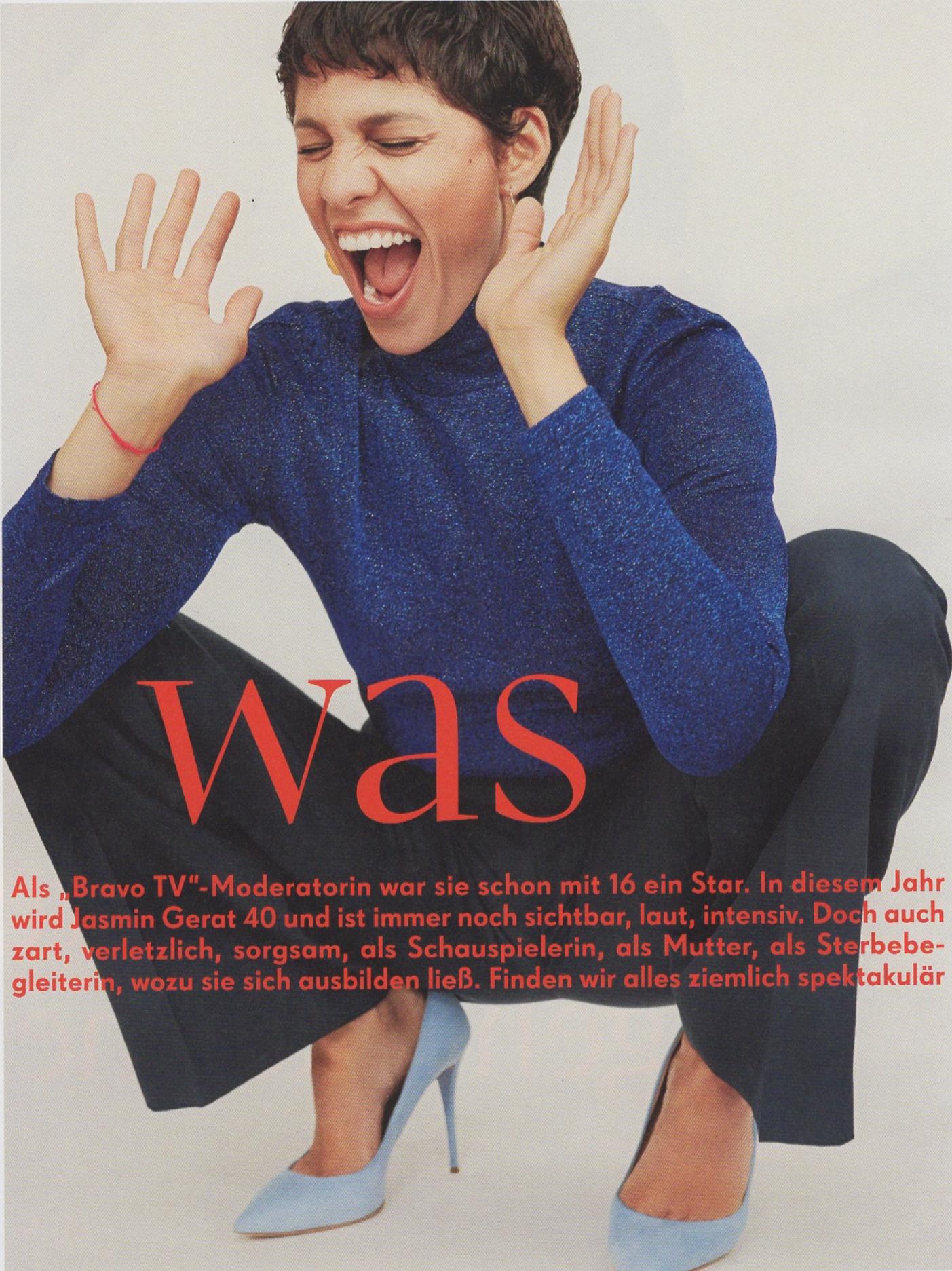
Rollkragenpullover: privat

Hose: Malaika Raiss

Schuhe: Gianvito Rossi

Ring: Atelier Swarovski
by Peter Pilotto

Die tut



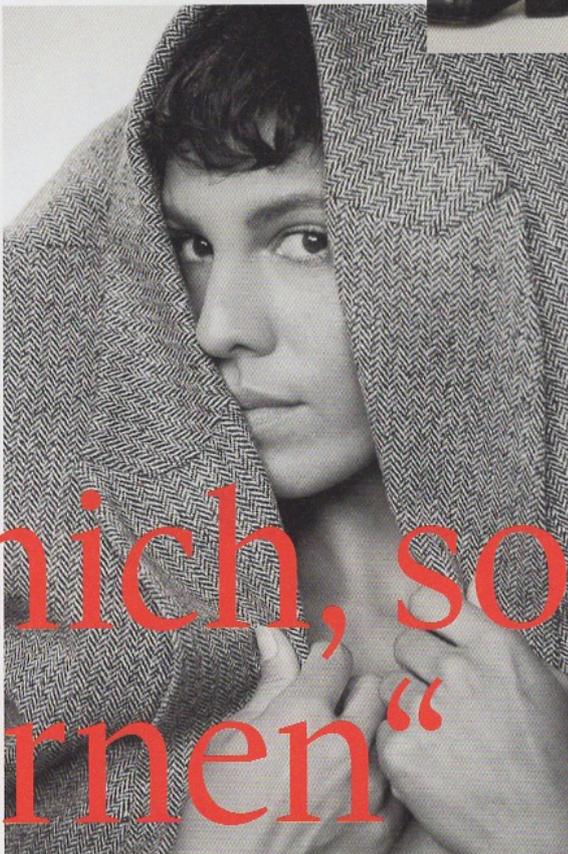
was

Als „Bravo TV“-Moderatorin war sie schon mit 16 ein Star. In diesem Jahr wird Jasmin Gerat 40 und ist immer noch sichtbar, laut, intensiv. Doch auch zart, verletzlich, sorgsam, als Schauspielerin, als Mutter, als Sterbebegleiterin, wozu sie sich ausbilden ließ. Finden wir alles ziemlich spektakulär



„Ich möchte
geht, kennen

Schon als Kind hatte
Jasmin Gerat ihren
eigenen Kopf
Rock: **Boden**
Bluse: **Stine Goya**
Schuhe: **Sandro**
Ohringe: **& Other Stories**
Armreife: **Anne Manns
& Studio Mason**
Ring: **Atelier Swarovski
by Peter Pilotto**



mich, so gut es
lernen“

Auch im Alltag ist sie
immer in Bewegung.
Nur verbiegen ist nicht!
Anzug: **& Other Stories**
Ohringe: **H&M Studio**
Seidentop: **Paige Denim**



W

Wir treffen uns im „Schwarzen Café“ in der Kantstraße in Berlin; früher hat Jasmin Gerat oft nach Feiernächten hier gefrühstückt. Noch nie hatte ich im Vorfeld mit einem prominenten Interview-Partner so viel persönlichen Kontakt. Ich weiß jetzt, dass die Schauspielerin einen schönen Urlaub hatte, die Kita-Eingewöhnung der jüngeren Tochter super geklappt hat und sie jede Mail mit „Herzlichst“ beendet. Schon bei der Umarmung zur Begrüßung spüre ich: Sie meint es auch so. Auch wenn es abgeschmackt klingt: Jasmin Gerat ist das, was man authentisch nennt. Ziemlich beeindruckend für eine Frau, die seit 24 Jahren vor der Kamera steht und schon mit 16 ein Star war.

Wann sind Sie glücklich?

Wenn wir alle an einem Tisch sitzen, zusammen essen und uns austauschen – ich merke immer mehr, wie sehr ich das brauche und wie viele Jahre ich mir das in meinem Alltagstrott selber verwehrt habe. Aber genau darum geht es doch: um Gemeinschaft. Ich denke, dass wir die wieder lernen müssen. Früher zog ein ganzes Dorf ein Kind groß. Heute hockt man als Familie allein in einer Wohnung und bleibt meistens unter sich. Das ist doch degeneriert. Für mich bedeutet dieser Individualismus auch Vereinsamung.

Sie sind so viel unterwegs, wie pflegen Sie da Freundschaften?

Wenn es Zeiten gibt, in denen wir uns nicht viel sehen können, bleiben wir



Stehaufmännchen und Kämpfernatur: Jasmin Gerat hat gelernt, auch dunkle Momente wertzuschätzen.
 Pullover: **ba&sh**
 Ohrringe: **& Other Stories**

DIE EMOTION-FRAGE

Außer Liebe – ohne was können Sie nicht leben?

„EHRliche MENSCHEN UND GERADE MEINEN NEUEN RASENMÄHER“

trotzdem im Austausch. Ich merke mir wichtige Momente und Termine von meinen Freunden. Vorher rufe ich nochmal an oder schicke eine Nachricht. Ich weiß einfach, was bei ihnen gerade los ist, was sie bewegt und versuche so gut es geht teilzuhaben.

Vereinsamung kann man sich bei Ihnen gar nicht vorstellen. Mit 16 waren Sie „Bravo Girl“ und moderierten Ihre eigene Sendung. Wie war das, so jung schon berühmt zu sein?

Mir war das überhaupt nicht bewusst. Ich habe mich, wie in alles, einfach reingeschmissen. Letzten Winter war ich in Berlin auf der Eisbahn und musste mich an eine Szene aus „Bravo TV“-Zeiten erinnern. Damals wollte ich auch Schlittschuh laufen, ganz naiv. Aber schon bei meiner ersten Runde fuhr die komplette Eisbahn hinter mir her, Jugendliche haben meinen Namen gekreischt. Eine schräge, surreale Erfahrung.

Wie haben Sie es geschafft, im Ruhm nicht unterzugehen?

Einerseits durch meine angeborene, gesunde Naivität, mich dem, was gerade ist, einfach voll und ganz hinzugeben und nicht über die Außenwirkung nachzudenken. Andererseits war ich zu beschäftigt, habe gearbeitet wie eine Große, drei Sendungen moderiert, mein Volontariat zur Redakteurin gemacht, bin nur durch die Gegend geflogen. Nebenbei war ich aber auch Teenie. Ich war viel in Clubs unterwegs, habe die Nächte durchgetanzt, auch wenn ich montags wieder zur Arbeit musste. Es war, als hätte ich zwei Leben parallel gelebt. Heute weiß ich, dass ich auf eine Art extrem beschützt war.

Für „Bravo TV“ mussten Sie von Berlin nach Dortmund ziehen, und das mit 16. Wie haben Ihre Eltern das mitgemacht?

Ich bewundere sehr, dass sie mich so früh loslassen konnten. Allerdings ahnten sie auch, dass sie mich sowieso nicht davon abbringen können. Ich war kaum zu halten, hatte so viel Energie, war neugierig und lebenshungrig, wollte alles ausprobieren. Mit sechs habe ich zu meiner Mutter gesagt: „Ich will im Doppeldeckerbus den Ku’damm langfahren!“ Also hat sie mir einen Brustbeutel um-

gehängt, mit einem Zettel, auf dem stand, wo ich aussteigen muss, hat dem Busfahrer Bescheid gesagt und ist uns mit ihrem klapprigen Mazda hinterhergefahren.

Klingt, als seien Sie ziemlich angstfrei. Angst kannte ich damals nicht. Aber ich habe mir das auch sehnlichst gewünscht, nicht mehr zur Schule gehen zu müssen, eigenes Geld zu verdienen und raus in die Welt zu können. Ich halte Selbstständigkeit für ein hohes Gut.

Sind Sie eine Optimistin?

Ich bin ein Stehaufmännchen und eine Kämpfernatur. Es gab viele Tiefpunkte in meinem Leben, aber auch diese dunklen Zeiten bringen mich in meiner persönlichen Entwicklung weiter und dafür bin ich dankbar.

Wie würden Sie Ihren bisherigen Lebensweg beschreiben?

Wie eine Achterbahnfahrt. Die Zeit damals war intensiv, manchmal denke ich, dass das alles gar nicht mir passiert ist. Und auch heute empfinde ich mein Dasein als sehr bewegt. Ich möchte mich in diesem Leben, so gut es geht, kennenlernen und verstehen.

D

Das ist ein ziemlich hoher Anspruch.

Total, und das ist auch anstrengend, weil ich manchmal durch diese teilweise zu strenge Selbstkritik nicht mehr sehe, was ich alles schon erreicht habe und jeden Tag leiste. Auch wenn ich kontinuierlich besser darin werde, liebevoller mit mir zu sein – es ist wie ein Drang, mich permanent weiterentwickeln zu müssen. Ich werde dieses Jahr 40. Ich freue auf mich auf diese Zahl und finde es wichtig, zu wissen: Wo stehe ich? Bin ich die, die ich sein will? Wie will ich leben? Wo kann ich mir verzeihen? Wo anderen?

Wo stehen Sie heute?

Ich war noch nie so nah an meiner Verletzlichkeit, das empfinde ich mittlerweile als großes Geschenk.

Warum ist diese Verletzlichkeit in Ihren Augen etwas Gutes?

Weil sie mir eine besondere Lebendigkeit schenkt und ich das Gefühl habe, mir selbst und anderen wirklich nah zu sein. Anfangs ist es fast, als fehle einem die Orientierung, weil die altbekannte Kontrolle als Halt wegfällt. Das gelingt mir natürlich nicht dauernd, aber es ist schon viel wert, wenn diese Momente immer mehr werden, in denen ich mich aus meiner gewohnten Rüstung traue.

Was wünschen Sie sich für sich?

Momentan stelle ich mir oft die Frage, wie frei ich wirklich von gesellschaftlichen Normen bin. Wie oft ich unterbewusst doch noch rüberschiele, mich vergleiche und mir die Meinung anderer wichtiger erscheint als meine eigene. Ich wünsche mir, noch mehr bei mir zu bleiben und meinen ganz persönlichen, nicht immer populären Entscheidungen zu trauen. Ich freue mich jetzt schon auf meinen Achtzigsten. Spätestens dann ist mir schnuppe, ob andere über mich die Augen rollen!

Wann fühlen Sie sich noch unfrei?

Wenn ich selbst glaube, von außen etwas zu brauchen, um glücklicher zu sein. Wir leben in einer Gesellschaft, in der der plappernde Geist gern die Führung übernimmt. Dabei ist dieser Monkey Mind ein gefräßiges Monster. Manchmal flüstert er mir Sachen zu wie: Ich brauche jetzt unbedingt diese Rolle, um glücklich zu sein! Aber was passiert nach der Rolle? Natürlich will ich spielen und habe Bock auf Erfolg. Und es gibt Rollen, die verändern dich und deine Persönlichkeit zum Guten. Nur auf dem Sterbebett liege ich sicher nicht mit meiner Vita in der Hand. Was also brauche ich wirklich? Wenn ich das weiß und selbst für mich sorgen kann, berührt eine Zu- oder Absage nicht mein Innerstes.

Wie halten Sie Ihren Monkey Mind in Schach?

So simpel, so effektiv: bewusst atmen. Die Tonspur im Kopf läuft ja immer, ►

aber durch das bewusste Atmen erkenne ich die Lücke zwischen den rasenden Gedanken und dem Teil in mir, der ganz ruhig und unberührt von dem Geplapper im Kopf ist. Für mich persönlich ist Meditation die wahre Wunderwaffe!

Sie haben sich zur Sterbebegleiterin ausbilden lassen. Warum?

Nach der Geburt meiner Großen habe ich mich gefühlt wie von innen nach außen gekrempt. Noch nie hatte ich so etwas Archaisches erlebt. Auf einmal hatte ich eine Ahnung vom Kreislauf des Lebens. Meins kam mir plötzlich so sinnlos vor: Ich kann doch nicht nur darsitzen und auf das nächste Drehbuch warten! Dann habe ich nach etwas gesucht, mit dem ich diese Leerlaufphasen in meiner Branche sinnvoll nutzen kann.

Aber wie kommt man von dem freudigen Ereignis der Geburt zu so etwas Schmerzbehaftetem wie dem Sterben?

Weil es so nah beieinanderliegt! Auch wenn wir heutzutage alle möglichen medizinischen Mittel zur Verfügung haben, bleibt es ein Wunder und ist nicht selbstverständlich, dass Mutter und Kind eine Geburt gesund überstehen.

Woher kam das Bedürfnis, der Gesellschaft etwas zurückgeben zu wollen?

Während der Ausbildung habe ich erfahren, wie viele Menschen in einer Großstadt wie Berlin allein und ohne Beistand sterben. Niemand ist bei Ihnen und sagt: „Schön, dass du da warst.“ Sterben wird bis heute noch viel zu sehr tabuisiert. Zumindest kann ich meine kleine Stimme dazu nutzen, um das Thema mehr ins Blickfeld der Gesellschaft zu rücken, denn es kann enorm viel Ängste nehmen, sich damit auseinanderzusetzen.

Heute engagieren Sie sich für das Kinderhospiz Sonnenhof. Wie schaffen Sie es, sterbenden Kindern zu begegnen?

Der Sonnenhof ist einer meiner Lieblingsorte in Berlin. Das Leben ist in diesem Haus besonders präsent. Klar fließen auch jedes Mal die Tränen – aber genau das ist das Schöne: Wir begegnen einander dort ganz pur und unverstellt, alle Gefühle sind erlaubt. An diesem Ort wird alles auf den gegenwärtigen Moment komprimiert, das Wesentliche

„Mit 40 bin ich so nah an meiner Verletzlichkeit wie nie zuvor“

wird automatisch greifbar. Und die Kinder sind so da und machen dich darauf aufmerksam, dass die Sonne heute besonders hell scheint. Im Grunde ist es ein egoistischer Akt dorthin zu gehen: Ich bekomme mehr zurück, als ich geben kann.

Sie nehmen sogar Ihre Tochter mit ins Kinderhospiz, warum?

Die Große war neugierig. Wenn sie da ist, ist sie immer ganz still, beobachtet viel. Auf der Heimfahrt stellt sie dann unglaublich viele Fragen. Es ergeben sich Gespräche, die ich sonst nie mit ihr hätte. Auch sie kommt dem Leben dort näher und sieht, worum es wirklich geht. Außerdem stärkt es sie auf vielen Ebenen. Dort muss sie mit den Kindern umgehen, sie kann nicht einfach weggucken, nur weil es ihr Unbehagen bereitet.

Wie wichtig ist es Ihnen, Ihren Kindern eine Haltung vorzuleben?

Für mich bedeutet Haltung, Rückgrat zu haben, die volle Verantwortung für mein Denken und Handeln zu übernehmen. Im besten Fall möchte ich ihnen zeigen, dass ich die Dinge, die ich sage, auch wirklich meine und mache. Dass ich zu meinen Fehlern stehe. Und ich mache ständig Fehler. Zu meinen Töchtern sage ich oft: „Ich war noch nie Mama, ich übe das jeden Tag mit euch!“ 

LEBEN UND ARBEIT



1



2



3

Als Jasmin Gerat 1998 zusammen mit Christian Ulmen die Moderation von „MTV Alarm“ übernahm, war sie 19 – stand aber schon seit drei Jahren vor der Kamera (1). Für sie zählt nicht nur das Leben im Scheinwerferlicht. Vor zwei Jahren besuchte Jasmin Gerat Äthiopien, um sich für Unicef im Kampf gegen Tetanus einzusetzen (2). In „Einmal Sohn, immer Sohn“ (12.10., 20.15 Uhr, ARD) spielt die Berlinerin die Chefredakteurin eines feministischen Magazins.