



Neuanfang nach dem Suizid: Vera Pfeil engagiert sich heute bei AGUS (Angehörige um Suizid e.V.) in Frankfurt.  
Foto Frank Röth

„Das kann nicht sein. Das kann einfach nicht sein“, dachte sie.

Vera fühlte sich wie in einem Krimi. Kurz dachte sie sogar, jemand wolle sie entführen. „Jochen ist tot“, rief sie noch geistesabwesend einem Kollegen zu, dann folgte sie den Polizisten. „Wir bringen Sie jetzt zu Ihren Schwiegereltern“, sagte einer von ihnen. „Dort wartet bereits jemand vom Kriseninterventionsteam und Freunde der Familie.“ Erst nach und nach begriff Vera, was geschehen war. „Wenn sie das so sagen und sogar wissen, wo meine Schwiegereltern wohnen, muss es stimmen.“

Dort angekommen, nahm sie eine Frau des Kriseninterventionsteams in den Arm und sagte: „Mein Mann ist auch verstorben.“ Das tat Vera in dem Moment gut – obwohl sie die Frau nicht kannte und noch immer nicht fassen konnte, was los war. Vera erfuhr, dass Jochen vom Goetheturm im Frankfurter Stadtwald gesprungen war. Der Ort, der für die Familie stets ein beliebtes Ausflugsziel gewesen ist. Mit Tochter Alexa hatte er dort früher Papierflieger heruntersegeln lassen. Ein Gärtner hatte Jochen gefunden. Er trug einen Rucksack mit Abschiedsbrief und allen wichtigen Dokumenten, deshalb fand die Polizei rasch die Familie. Im Brief schrieb Jochen, er könne sich und der Welt nichts mehr geben, er wolle die Familie nicht belasten, er bitte um Vergebung, fühle sich wie ferngesteuert. „Ich brauche eine Beruhigungstablette und einen Therapeuten“, sagte Vera geistesabwesend.

Veras Schwester Margit kam dazu. Sie erklärte Alexa, was passiert war. Vera stand dabei. „Sie hat nur geschrien“, erinnert sie sich. Margit nahm sie in den Arm, blieb sechs Wochen bei ihnen, schlief mit Vera und Alexa gemeinsam im Bett. Abends sangen sie „Der Mond ist aufgegangen“. „Trotz all der Schwere war das schön“, sagt Vera. Veras Freunde waren von Anfang an für sie da. Sie kamen oft vorbei, kochten und hörten zu. Die Freundschaften vertieften sich und wurden ehrlicher – auch, weil alle began-

nen, über Krisen und Ängste zu sprechen. Alexas Lehrer schrieben ihr Briefe und boten an, dass sie sich jederzeit melden könne – Tag und Nacht. „Das war eine große Stütze für uns.“

In Neu-Isenburg sprach sich Jochens Tod schnell herum. Viele wussten nicht, wie sie mit einem Suizid umgehen sollten. Manche wichen Vera aus, wechselten die Straßenseite. Es kursierten Gerüchte, Vera hätte ihn betrogen. „Menschen suchen immer Erklärungen“, sagt Vera. Sterbe jemand an einer Krankheit, empfinden viele Mitgefühl. Bei Suizid höre sie oft: „Das kann ich nicht verstehen. Das ist verantwortungslos gegenüber Partner und Kind.“ Auch Vera stellte sich immer wieder Fragen: Warum hat Jochen nicht gesagt, wie schlecht es ihm wirklich geht? Warum hat er sich keine weitere Hilfe geholt? Warum hat er uns einfach so verlassen, nach all den gemeinsamen Jahren? Vor der Beziehung mit Vera war Jochen mit einer Frau zusammen, deren Vater sich das Leben genommen hat. Das Thema kam in der Ehe ab und zu auf. Einen Tag vor seinem Suizid hatte er noch gesagt, es gehe ihm schlecht. „Aber ich habe nie daran geglaubt, dass er sich etwas antun könnte. Nie“, sagt Vera leise.

Trotz des Schmerzes nahm Vera ihr Leben wieder auf – auch für Alexa. Vera machte sich große Sorgen um sie. Sie suchte Hilfe und ging mit ihr zu einem Therapeuten. Ihre alten Routinen halfen ihr dabei, wieder zurück in den Alltag zu finden. So machte sie wieder jeden Morgen Gymnastik – wie früher. Vera spürte eine große Wut. Um ihre Wut loszuwerden, kaufte sie einen Boxsack. „Die Wut hat mich angetrieben und stärker gemacht.“ Vera hatte auch Existenzängste. Das Haus war noch nicht abbezahlt. Zum Glück sprang die Versicherung ein, da Jochen verbeamtet war.

Vera veränderte sich. Nach all der Angst und dem Kummer verlor vieles in ihrem Leben seinen Schrecken: Gewitter, mit dem Flugzeug fliegen und Krankheiten. „Nach diesem Verlust wusste ich, dass mir nichts mehr im Leben passieren konnte, was ich nicht auch überleben würde.“

Nach einiger Zeit bemerkte Vera, dass sie wieder unbewusst auf Männer achtete. Sie schaute darauf, wer einen Ehering trug und wer nicht. „Ich habe mich nie

Fortsetzung auf der folgenden Seite

## WO SUIZIDGEFÄHRDETE MENSCHEN UND IHRE ANGEHÖRIGEN HILFE FINDEN

Wer daran denkt, sich das Leben zu nehmen, sollte versuchen, mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Es gibt eine Vielzahl von Hilfsangeboten, bei denen sich Betroffene – auch anonym – mit anderen austauschen können. Das geht telefonisch, im Chat, per Mail oder persönlich. Auch viele Städte haben eigene Anlaufstellen.

Die Telefonseelsorge ist anonym, kostenfrei und rund um die Uhr erreichbar. Die Telefonnummern sind 0 800 / 111 0 111 und 0 800 / 111 0 222. Der Anruf bei der Telefonseelsorge ist nicht nur kostenfrei, er taucht auch nicht auf der Telefonrechnung auf, ebenso nicht im Einzelverbindungsnaehweis. Ebenfalls von der Telefonseelsorge kommt das Angebot eines Hilfe-Chats. Die Anmeldung erfolgt auf der Website der Telefonseelsorge. Den Chatraum kann man auch ohne vereinbarten Termin betreten. Sollte kein Berater verfügbar sein, kann man sich einen Gesprächstermin buchen.

Das dritte Angebot der Telefonseelsorge ist die Möglichkeit der E-Mail-Beratung. Auf der Seite der Telefonseelsorge können sich Betroffene anmelden und Nachrichten schreiben und Antworten der Berater lesen. So taucht der E-Mail-Verkehr nicht in den normalen Postfächern auf.

In vielen Städten gibt es auch lokale Netzwerke und Selbsthilfegruppen für suizidgefährdete Menschen, Angehörige und Freunde. Im Rhein-Main-Gebiet finden Betroffene Hilfe bei FRANS, dem Frankfurter Netzwerk Suizidprävention und bei AGUS e.V. – Angehörige um Suizid. Dort gibt es Gesprächsangebote, Informationen und Termine.

# „Ich hätte ihn nicht retten können“

Vera Pfeil hat ihren Mann durch Suizid verloren – und alles dafür getan, um wieder ein gutes Leben zu führen. Heute macht sie Menschen, die ein ähnliches Schicksal erlebt haben, Mut.

Von Alexandra Debe

Wenn Vera Pfeil mit ihren Freunden zusammensitzt und hört, wie sie von ihren Kindern und Enkeln erzählen, ist es manchmal die Trauer, die sie überkommt. Sie selbst hat eine Tochter und einen Enkelsohn in Marburg. Regelmäßig besucht sie sie. Doch deren Vater und Großvater, Jochen Pfeil, er fehlt. Am 5. Mai 2009 nahm er sich das Leben. In solchen Momenten fragt sich Vera: „Was wäre gewesen, wenn er noch leben würde?“

An einem sonnigen Frühlingstag sitzt Vera Pfeil auf ihrer Terrasse in Neu-Isenburg. Sie wirkt ruhig, selbstbewusst, wählt ihre Worte mit Bedacht. Oft hält sie inne – als wolle sie das Gesagte durchdenken. Vera und Jochen Pfeil wuchsen beide in Neu-Isenburg auf. Sie lernten sich im Chor kennen. Sie war damals 27, er 25 Jahre alt. Für Vera stand schnell fest: Jochen ist der Richtige. Er war warmherzig, intelligent, höflich, sprachgewandt. Er strahlte Gelassenheit aus, verbreitete gute Laune. Jochen sah das Glas halb voll, trieb Sport, schwamm, joggte, meditierte. Regelmäßige Arztbesuche waren ihm wichtig – er achtete sehr auf seine Gesundheit.

Später heirateten sie und bekamen eine Tochter. Alexa war schon als Kind

bescheiden und verantwortungsbewusst. Sie bestand darauf, keinen neuen Schulranzen zu brauchen und fuhr Fahrrad nie ohne Helm. Ihre Schulnoten waren ausgezeichnet, sie half anderen gern. „Wir waren eine Vorzeigefamilie“, sagt Vera Pfeil. Sie unternahm viele Ausflüge und Reisen, lebten in einem Einfamilienhaus mit Garten, umgeben von Freunden und Familie. „Wir waren glücklich und hatten ein gemütliches Leben.“

Zwei Jahre vor seinem Tod fragte Jochen seine Frau: „Glaubst du, ich habe eine Depression?“ Vera dachte damals nicht weiter darüber nach. „Er hat immer sehr auf seinen Körper geachtet. Solche Überlegungen passten zu ihm.“ Jochen ging daraufhin zum Arzt. Er bekam Johanniskraut verschrieben.

Sechs Wochen vor seinem Tod veränderte er sich. Er sagte, es gehe ihm nicht gut, er schlafe schlecht. Vera blieb ruhig. „Mir geht es auch nicht gut“, entgegnete sie. Zu dieser Zeit war Jochen 47, Vera 50 Jahre alt. Beide befanden sich in den Wechseljahren, waren oft mit sich selbst beschäftigt, das Verlangen nach Nähe nahm ab. Der Terminkalender war voll, der Beruf forderte sie. Vera machte sich zudem Sorgen um ihre Tochter Alexa, die mit 17 zum ersten Mal verliebt war.

Jochen ließ sich krankschreiben und suchte einen Psychologen auf. Vera unterstützte ihn dabei, aber an eine Depression dachte sie nicht. „Er muss sich mit irgendwas beschäftigt haben. Aber zu seinen Gedanken konnte ich nicht vordringen.“

Dann kam der Mai 2009. Der Monat, der alles veränderte. Einen Tag vor seinem Tod besuchte Jochen eine Heilpraktikerin. Sie verschrieb ihm Vitamine. Auf dem Heimweg traf er zufällig eine gemeinsame Freundin. Sie unterhielten sich freundlich. Die Freundin lud ihn zu einem Fest ein, Jochen notierte den Termin zu Hause im Kalender. Er mähte noch den Rasen und gab dem Nachbarn Nachhilfe. Ein scheinbar ganz normaler Tag.

Am nächsten Morgen, einem Dienstag, den 5. Mai, ging Alexa zur Schule und Vera fuhr wie gewohnt zur Arbeit in die PR-Agentur. Gegen 11 Uhr rief die Polizei an. „Wir kommen jetzt vorbei und holen Sie ab“, sagte der Beamte. Einen Grund nannte er nicht. Eine Viertelstunde später standen zwei Polizisten in Zivil vor ihr. Sie sagten nur: „Ihr Mann ist tot. Sie müssen jetzt mitkommen.“ „Sie haben das so sachlich und nüchtern gesagt, dass ich glaubte, es sei ein schlechter Scherz“, erinnert sich Vera.



## Molteni & C

MOLTENI&C FRANKFURT FLAGSHIP STORE  
TAUNUSTOR 1, FRANKFURT/AM. BY BRAUM FRANKFURT.MOLTENIGROUP.COM

FORTSETZUNG VON SEITE 3

# „Ich hätte ihn nicht retten können“

vor der Welt verschlossen. Das hat mir geholfen“, sagt sie. Drei Monate nach Jochens Tod schlief sie erstmals wieder mit einem anderen Mann – einem früheren Bekannten, mit dem sie nach 25 Jahren wieder Kontakt hatte. Rückblickend meint Vera: „Das war eigentlich zu früh. Aber es war das erste Mal, dass ich mich wieder lebendig gefühlt habe.“

Ein Jahr später lernte sie Michael kennen. Sie kannten sich flüchtig aus Neu-Isenburg und kamen ins Gespräch, als ihre Töchter zusammen auf eine Freizeit fuhren. Michaels Frau hatte ihn für einen anderen Mann verlassen. Sie bauten gemeinsam ein Haus, Vera vermietete ihr altes. „Das ging alles sehr schnell“, sagt sie heute. „Im Nachhinein weiß ich nicht, ob ich das noch einmal so machen würde.“ Der Neuanfang tat beiden gut. Seit 15 Jahren sind sie ein Paar, teilen viele Interessen, sind glücklich. Alexa und Veras Freunde nahmen Michael offen auf. Niemand verglich ihn mit Jochen oder sah ihn als Ersatz. Veras fünf Jahre alter Enkelsohn sagt heute „Opa“ zu ihm.

Drei Jahre nach Jochens Tod erhielt Vera die Diagnose Brustkrebs. „Auch das hat mich nicht am Boden zerstört.“ Den Job in der PR-Agentur gab sie nach der Erkrankung auf. Sie wollte auch einen beruflichen Neuanfang.

Vera hat eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht und engagiert sich heute bei AGUS – Angehörige um Suizid e.V. in Frankfurt. Dort leitet sie zusammen mit einer Kollegin eine Selbsthilfegruppe für Angehörige nach einem Suizid. Manche Teilnehmer kommen von weit her und erzählen zu Hause, es sei ein

destag eine Nachricht, dass sie an sie dächten, mit der Zeit habe das nachgelassen. „Das ist in Ordnung. Wenn ich das Bedürfnis habe, mit jemandem darüber zu sprechen, muss ich das ansprechen. Ich kann nicht warten, bis die Menschen auf mich zukommen.“

Was kann ein Freund, Nachbar oder Kollege tun, wen jemand einen geliebten Menschen verloren hat? „Einfach da sein“, sagt Vera. Vorbeischauen, zuhören, immer wieder Hilfe anbieten. Keine Floskeln wie „Das wird schon wieder“. Lieber ehrlich fragen: „Was kann ich für dich tun?“ Viele hielten sich zurück, um nicht zu stören. Doch so, findet Vera, bleibt der Trauernde allein. Ein kleiner Schritt genüge, etwa mit Blumen oder, wie ihre Freunde es taten, mit einer warmen Mahlzeit. „Mit einer Whatsapp-Nachricht ist es nicht getan.“

Als der Goetheturm im Jahr 2017 abbrannte, freute sich Vera. „Das war ein Gefühl der Befreiung“, sagt sie und lacht. Heute schützt ein Metallnetz den wieder aufgebauten Turm – niemand kann mehr springen. Dass es damals Jochens Suizid verhindert hätte, glaubt Vera nicht. „Wenn einer sich wirklich das Leben nehmen will, dann macht er das irgendwann. Und wenn Jochen es nicht an diesem Tag und an diesem Ort getan hätte, dann wahrscheinlich an einem anderen. Ich hätte ihn nicht retten können“, sagt sie. Vera stand nach Jochens Tod wieder vor dem Goetheturm. Doch noch einmal hinaufzugehen – das kann sie sich nicht vorstellen.

Seit fast 16 Jahren ist Jochen tot. Die Sechsunundsechzigjährige denkt noch täglich an ihn und will ihren Verlust



Auf der Bühne ganz bei sich: Die Comedian Nicole Jäger füllt inzwischen ganze Hallen.

Foto Picture Alliance

ANZEIGE

HESSISCHER RUNDFUNK

## IM GEDENKEN

80 JAHRE ENDE ZWEITER WELTKRIEG

MUSIKER\*INNEN DES HR-SINFONIEORCHESTERS

WERKE VON COPLAND, MONTGOMERY, OSHIMA UND SCHOSTAKOWITSCH

18.05.2025 | hr-Sendesaal

KAMMER MUSIK

hr SINFONIE ORCHESTER

FRANKFURT RADIO SYMPHONY

Unfall gewesen – aus Scham und Schuldgefühlen. Vera hört zu, sagt: „Ich weiß, wie du dich fühlst.“ Sie meint es so. Sie hat es erlebt. Das Ehrenamt ist ein wichtiger Teil ihres Lebens.

Manche Freunde sagen, Vera sei durch Jochens Tod härter geworden mit ihren Meinungen. Und selbstbewusster. Mit einigen spricht sie heute noch über Jochen, für andere ist das Thema abgeschlossen. „Sie hat wieder einen neuen Mann, der geht es gut“, würden sie denken. Am Anfang schrieben ihr manche noch am To-

nicht einfach abschließen. Es geht ihr heute gut. Doch die Erinnerungen an Jochen und an das gemeinsame Leben sind ein wichtiger Teil von ihr geblieben. Für Vera schließt das Glück in der Gegenwart die Trauer um die Vergangenheit nicht aus. Die leisen Fragen in ihrem Kopf, die mit „Was wäre gewesen, wenn...?“ beginnen, verschwinden nicht. Sie stören Vera nicht – im Gegenteil. Sie lächelt und sagt: „Es ist auch schön, sich manchmal auszumalen, wie es hätte sein können.“

Nicole Jäger steht auf der Bühne im Unterhaus in Mainz und ja, sie meint diese Frage ernst: „Habt ihr schon mal versucht, einen Hahn zu fangen?“ Sie trägt ein buntes Kleid, dessen Stoff Eichhörnchen, Pilze und Hasen zieren. Und sie spricht über das Erwachsenwerden, über Dating, Liebe, Sex – und über ihre Erfahrungen als dicke Frau in dieser Gesellschaft. Das Publikum lacht laut, fast erleichtert. Und genau das ist es, was Jäger will. Nicht den Applaus, den sie als „merkwürdiges Konzept“ beschreibt, sondern jene ehrliche Reaktion, die sich nicht inszenieren lässt. „Lachen ist ein sehr ehrliches Geräusch“, sagt sie später.

Jäger ist 42 Jahre alt, Stand-up-Comedian und Autorin. Dass sie einmal auf der Bühne stehen würde, hatte sie so nie geplant. Vor einem Jahrzehnt wog sie mehr als 300 Kilogramm, verlor davon 170 und begann, darüber zu schreiben. Erst anonym in einem Blog, später in Buchform. „Die Fettleierin“ erschien 2015 und wurde zum Bestseller. „Ich dachte, wer als dicke Frau in Deutschland über Abnehmen spricht, den bewerfen sie gleich mit Tomaten“, sagt Jäger. Doch statt Spott erntete sie Zuspruch – und fand ein Publikum, das sich in ihrer Geschichte wiedererkennt. Aus einer geplanten Lesereise wurde ihr erstes Comedy-Programm. Heute spielt sie vor ausverkauften Häusern, schreibt Bücher – inzwischen ist ihr fünftes erschienen – und spricht in ihren eigenen Podcasts. Mit ihrem aktuellen Bühnenprogramm „Walküre“ tourt sie derzeit durch Deutschland und tritt am 9. Mai um 20 Uhr im Club der Jahrhunderthalle in Frankfurt auf.

Wie so ein Gastspiel aussieht? Skurril, absurd, bisweilen schamlos und sehr persönlich. Jäger steht auf der Bühne und spricht direkt. Man könnte

# „Dick ist nicht gleich hässlich“

Für Nicole Jäger gehören Schmerz und Humor untrennbar zusammen – und beides hat seinen Platz in ihren Büchern und Shows. Die Comedian hat gelernt, sich vom Hass nicht unterkriegen zu lassen.

Von Sina Möhlenkamp

auch sagen: entwaffnend offen. Es sind Anekdoten, die sie schildert. Wie eine Frau mit einem Mann, den sie mag, ein Festival besucht. Alles geht gut. Bis die Frau so viel Alkohol trinkt, dass sie betrunken den ganzen Abend ruiniert. Diese Anekdoten wirken mitunter zu bizarr, um wahr zu sein. „Aber alles, was ich erzähle, ist wirklich passiert“, sagt sie. Jäger spricht über Probleme, die viele kennen, aber nur wenige benennen. Über sexuelle Erfahrungen, misratene Dates und das Leben als Frau, die sich selbst im Erwachsenenalter manchmal noch verloren fühlt. Was dabei auf der Bühne laut und extrovertiert erscheint, steht in Kontrast zu dem Menschen dahinter: „Ich bin wahnsinnig gern allein. Und ganz leise. Menschen machen mir latent Angst“, sagt die Comedian.

Zwischen all dem Lachen schafft sie auch immer wieder Raum für Tiefe. Dann spricht sie über Scham, über Verletzlichkeit, über Selbstwert. Für sie gehören Schmerz und Humor untrennbar zusammen. „Humor muss dorthin, wo es wehtut“, sagt sie. Genau dort beginne Verbindung, und diese entstehe leichter im gemeinsamen Lachen. „Menschen verbinden sich immer an den Stellen, an denen sie kaputtgegangen sind.“ Davon sei sie überzeugt.

Denn Humor, sagt Jäger, habe die Kraft, Schmerz zu lindern, und die Fähigkeit, Menschen für Themen zu öff-

nen, über die sie sonst vielleicht nur schweigen oder weinen würden. „Man kann die Dinge, die schwierig sind, für einen kurzen Moment weniger schwierig machen.“ Die Bühne sei ein Ort, an dem die Welt für einen Augenblick „ausgeknipst“ werde. Immer wieder schrieben ihr Menschen, ihre Comedy habe ihnen das Leben gerettet. Manche erzählten, sie hätten zum ersten Mal seit Jahren wieder gelacht. Andere kämen in einem Kleid zu ihrer Show, das sie sich zuvor nie zu tragen getraut hätten. Für Jäger ist das „das größte Geschenk“.

Dass sie in der Öffentlichkeit stehe, verstehe sie bis heute nicht so ganz. Wenn sie auf der Straße angesprochen werde, sei sie oft irritiert. „Ich denke dann immer: Ich muss die Person ja auch kennen“, sagt sie. Was sie hingegen sehr gut realisiere, sei der Druck, der mit dem wachsenden Erfolg einhergehe. Heute müsse sie Erwartungen erfüllen – anders als damals, als sie ihr erstes Buch geschrieben und nichts zu verlieren gehabt habe. Mittlerweile, sagt Jäger, wisse sie aber: „Ich bin gut in dem, was ich tue.“

Doch der Erfolg schützt sie längst nicht vor Angriffen. Gerade als dicke Frau im Rampenlicht gehe es oft nicht um ihr Können, sondern um ihren Körper. Menschen arbeiteten sich an ihm ab, Hass sei zum Alltag geworden – Bodyshaming, sexistische Kommentare, herablassende Bemerkungen.

Heute lasse sie sich davon nicht mehr definieren. Zu wissen, dass die Meinung eines anderen nichts über den eigenen Wert aussage, das sei für sie Selbstwert. Und Hass komme, wie sie sagt, „immer von unten“. Wer sie beleidige, sage damit nichts über sie, „aber alles über sich selbst“.

Für Jäger steht fest: „Du hast ein Recht darauf, glücklich zu sein“ – so lautet auch der Titel ihres im März erschienenen Buches. Denn in dieser Gesellschaft, sagt sie, sei die Idee von der Perfektion eine Voraussetzung für Glück. „Wir glauben, wir müssen uns erst optimieren – und erst dann hätten wir das Recht, glücklich zu sein.“

Ihr neues Buch ist ein Reisetagebuch, das aus einem spontanen Roadtrip in den Süden ans Meer entstanden ist. Kein Ziel, kein Plan, nur der Wunsch: einfach weg. Jäger schreibt darüber, wie sie unterwegs erst zweifelt, viele Fehler begeht und es letztlich dann doch schafft, bei sich selbst anzukommen. Das erfordere zwar Mut und sei nicht immer leicht, aber jeder habe das Recht dazu. Ihr Buch richte sich an alle, denen immer wieder suggeriert werde, dass sie so, wie sie seien, dem Umfeld nicht genügen. Dabei denke sie besonders an dicke Menschen, denen oft das Recht auf Glück im Hier und Jetzt abgesprochen werde. „Wenn ich erst mal schlank wäre...“, „Wenn ich den Job hätte...“, „Wenn ich dieses oder jenes erreicht hätte...“ – solche Gedanken, sagt Jäger, „fressen uns auf“.

Auch sprachlich setzt Jäger ein Zeichen: Für sie sind Worte wie „dick“ oder „fett“ keine Beleidigungen, sondern neutrale Beschreibungen. Denn das eigentliche Problem sei nicht das Wort selbst, sondern die Herabwürdigung, die damit gesellschaftlich verknüpft sei. „Dick ist nicht gleich hässlich“, sagt sie.

Wenn Jäger über das Dicksein spricht, tut sie das ohne Anklage. Sie zeigt nicht auf andere, sondern auf sich selbst. Ihr Humor zielt nicht auf Spott, sondern auf Ehrlichkeit. „Humor darf alles, aber nicht jeder Comedian darf alles“, sagt sie. Wer über etwas lustige Witze vortrage, müsse wissen, wovon er spreche: „Wenn ich keine Ahnung habe, ist es nur ein Draufgucken von außen – und das ist nicht witzig.“

Und überhaupt: „Keiner hat es doch richtig drauf. Wir sind alle nur 16 geworden und müssen seitdem unsere Post selber aufmachen“, sagt Jäger. Die Liebe, die man anderen Menschen schenke, müsse man auch sich selbst gegenüber aufbringen. Wenn einem das gelinge, sei vieles andere ein Automatismus. Denn glückliche Menschen hätten kein Bedürfnis, andere schlecht zu behandeln.

Lange habe sie versucht, im Außen etwas zu reparieren, sich anzupassen. Heute geht es ihr nach eigenem Bekunden darum, Dinge für sich selbst zu tun. Diese Erkenntnis habe vieles verändert. „Ich lebe in einer Gesellschaft, die mir ständig vermittelt, ich sei weniger wert“, sagt Jäger. Solche Botschaften sickerten tief ins Innere, und manchmal müsse sie sich selbst daran erinnern, dass sie nicht stimmten. „Aber heute ist das nur noch ein Gedanke. Und längst kein Zustand mehr.“

## REISE

BAYERN

### Franken

Freude am Entdecken

#### Das Reiseland Franken kommt nach:

Frankfurt – Berger Straße  
(Höhe Bornheimer Uhrtürmchen)  
8. Mai 2025, 10 bis 18 Uhr

Erlebe die fränkische Vielfalt!

16 unterschiedliche Reiselandschaften, 15 fränkische Stadtpersönlichkeiten, 10 Naturparks, 19 Heilbäder und Kurorte und unzählige Erlebnisse: Franken bietet immer wieder neue Entdeckungen. Das Reiseland zeigt sich mal als Rodel- und Wanderparadies, mal als Abenteuerspielplatz für Familien oder als Oase der Entspannung. Auch der Genuss kommt dank regionaler Spezialitäten sicher nicht zu kurz!

Online informieren über weitere Angebote (Wandern, Städtereisen, Wellness, etc.) und Prospekte kostenlos bestellen unter [www.frankentourismus.de/frankentouren](http://www.frankentourismus.de/frankentouren)

www.frankentourismus.de | @FrankenTourismus | #VisitFranconia | 0911/94151-0