



**Für Nora Tschirner gilt: Verbiegen ist nicht. Schönheitsideale, 5000-Euro-Kleider, Menschen, die an sich rummäkeln, können die Schauspielerin mal. Denn in Sachen Selbstliebe ist sie „an einem guten Punkt“. Sehr cool!**

Fotos Bella Lieberberg

Text Ulrike Bremm

# Dieser Frau ist gar nichts pein- lich



Was wir an Nora  
Tschirner, 35, zum  
Küssen finden?  
Dass ihr Perfektion  
völlig egal ist

Begegnung

No Fake News:  
Designerfummel,  
die Tschirner ge-  
schenkt kriegt,  
verkauft sie – und  
spendet den Erlös





„Wie viele  
Personen sollen  
mich sexy  
finden? Doch  
nur eine“

Geht es wirklich darum, dass ich auf die ganze Welt sexy wirke? Wie viele Personen brauche ich denn, die mich so sehen? Eigentlich doch nur die eine. Natürlich gibt es auch Momente, in denen ich mich unattraktiv finde. Aber das ist für mich dazu da, zu hinterfragen, woher das gerade kommt. Bin ich gestresst? Ist mir alles zu viel? Habe ich Angst vor irgendwas? Manchmal ist es ja ganz schlicht nur der weibliche Zyklus, der einem signalisiert, dass Rückzug und Ruhe jetzt angebracht wären. Wie schlaue vom Körper, sich dann weniger anziehend für andere zu fühlen, wenn man genauer darüber nachdenkt.

**Hatten Sie als Teenager Komplexe?**

Klar, ich hatte einiges an mir aussetzen: lange Finger, kleine Oberweite, breite Augenbrauen, die ich zu MTV-Zeiten gezupft habe. Alles Dinge, die ich heute wunderbar finde. Spannend auch: Ich habe damals viel Cola getrunken, viel geraucht, hatte viel Stress. Ich war ultradünn, fand mich an manchen Tagen „hot“, aber glücklich war ich meist nicht. Ich halte mir immer vor Augen, dass ich nicht eines Tages auf dem Sterbebett sagen werde: „Ich hatte ein glückliches Leben, weil ich irgendwann in die Mustergröße reingepasst habe.“ Generell trägt äußerliche Selbstoptimierung nicht wirklich etwas zum Lebensglück, zum Seelenfrieden bei.

**Sondern was? Was macht Sie wirklich glücklich?**

Ich glaube ganz grundsätzlich meine Haltung zum Leben, mein Vertrauen zu ihm. Ich bin dankbar, am Leben zu sein. Die Leute in meinem engsten Kreis empfinden alle Lebensglück – trotz Schicksalsschlägen wie Verlust oder Krankheit. Entscheidend ist die Art, wie man mit diesen Herausforderungen umgeht. Ich würde mich irgendwie schämen, an den Punkt zu kommen, wo ich mit dem Leben an sich hadere, denn das Leben ist eben, ja, ein Geschenk. Und ich möchte dem Gaul einfach nicht zu harsch ins Maul schauen, sozusagen.

**Wozu sind wir Menschen in erster Linie gemacht?**

Verbindungen mit anderen einzugehen. Freundschaft spielt für mich eine ►

Nora Tschirner lässt sich nicht den Mund verbieten – aber schon mal von der Stylistin an der Lippe ziehen



EMOTION-FRAGE  
**Was sehen Sie  
im Spiegel?**

„Ob ich noch Zahnpasta im Gesicht habe, ob ich beim Essen gekleckert habe – da bin ich ganz pragmatisch.“

riesengroße Rolle. Aber da ich mit offenen Augen durchs Leben gehe, habe ich auch im Alltag dauernd erfüllende Begegnungen. Das kann auch ein Wortwechsel mit der Kassiererin im Supermarkt sein. Wenn sich jemand mir öffnet und sein Inneres zeigt, empfinde ich das als wahnsinnig schön.

**Machen Sie Probleme mit sich selbst aus oder ziehen Sie auch Freunde ins Vertrauen?**

Es hat lange gedauert, aber mittlerweile bitte ich um Rat. Und zwar nicht erst wie früher, wenn ich das Problem schon zu 80 Prozent selbst gelöst habe. Sondern ich sage: „Ich weiß nicht warum, aber mir geht's nicht gut.“ Es braucht Mut, andere um Hilfe zu bitten. Aber es ist auch so toll, sich da reinfallen zu lassen. Ich kann meine Freunde um vier Uhr nachts anrufen und bin auch rund um die Uhr für sie da. Was für ein großes Geschenk, was für ein Jackpot, wenn dir jemand so vertraut, dass er dich in seinen schwärzesten Stunden von allen auserwählt!

**Ich lese gerade „Mit sich selbst befreundet sein“ vom Philosophen Wilhelm Schmid. Sagen Sie aus vollem Herzen: „Ich bin mit mir selbst befreundet“?** Mittlerweile: absolut. In Sachen Selbstliebe bin ich schon länger an einem guten Punkt. Und ich umgebe mich auch nur noch mit Leuten, die mit sich selbst befreundet sind – dieses Kriterium muss jeder erfüllen, der nah an mich ran darf; Ausnahmen mache ich höchstens bei der Familie. Ich beende Freundschaften, wenn auch wehmütig, wenn jemand mit sich selbst zu streng ist, sich kleinhält. Das fängt schon damit an, ständig schlecht über sich zu reden. Das kann ich nicht aushalten. In solchen Fällen sage ich: „Können wir das lassen? Das langweilt mich, und es ist schmerzhaft, dir dabei zuzuhören. Wenn du selbst etwas ändern willst und mir von deinem Problem erzählst, kann ich gern versuchen dir als Freundin zu helfen. Ansonsten möchte ich, dass wir in Zukunft getrennte Wege gehen.“ Ich habe keine Lust, eine Bühne zu sein für jegliche Art von Narzissmus – und dazu gehört für mich auch Selbsthass.

„Wenn sich  
jemand mir  
öffnet, ist das  
wahnsinnig  
schön“



## LEBEN UND ARBEIT



1



2



3

Nora Tschirner wurde am 12. Juni 1981 in Ost-Berlin geboren. Sie hat viele Talente: Sie war Moderatorin beim Musiksender MTV und Sängerin der inzwischen aufgelösten Band Prag. Als Schauspielerin war sie u. a. in den Romantikkomödien „Keinohrhasen“ und „Zweihrküken“ zu sehen (3). Für ihre Rollen bekam sie mehrfach Preise: von Bambi über Deutschen Comedypreis bis Jupiter (1). An der Seite von Christian Ulmen spielt sie im „Tatort Weimar“ die Kriminalkommissarin Kira Dorn (2). Tschirner ist Executive Producer des Dokumentarfilms „Embrace“, der am 11. Mai im Kino gezeigt wird und zeitgleich auf DVD erscheint (bodyimagemovement.com).

### Auch für Liebesbeziehungen kann Freundschaft die Basis sein.

Das Element der freundschaftlichen Verbindung spielt von Anfang an eine große Rolle. Aber für die partnerschaftliche Liebe braucht es auch die körperliche Anziehung, die sinnliche Komponente. Worum es in einer Beziehung nicht gehen sollte: um Äußerlichkeiten. Ich möchte, dass meine Seele gesehen wird. Und will mich so zeigen können, wie ich bin. Es soll ja Frauen geben, deren Männer sie noch nie ungeschminkt gesehen haben. Ich halte es für sinnvoller, gleich beim ersten Date zu zeigen: Das ist jetzt das, womit wir arbeiten. Denn für jeden gibt es jemanden, der das ganze Paket kaufen würde, inklusive morgendlichem Zustand. Warum also nicht direkt nach demjenigen suchen? Da ich ein großer Freund von Effizienz bin, macht es für mich Sinn, diesen Prozess abzukürzen und gleich sein wahres Gesicht zu zeigen.

**Spätestens seit Ihrer Rolle der Anna Gotzowski in Til Schweigers „Keinohrhasen“ und „Zweihrküken“ identifizieren sich junge Frauen mit Ihnen.**

Ja. Und ich finde es wichtig, ihnen mitzugeben: Das wahre Leben ist viel erfüllender als vermeintlicher Glamour. Das Tolle an einer Sache muss immer der Inhalt sein, nie nur die Verpackung. Auch wenn wir in einer Welt leben, in der ständig das Gegenteil suggeriert wird. Die gute Nachricht: Man kann lernen, da durchzusehen. Ich habe beispielsweise beschlossen, nicht mehr in gesponserten Sachen über den roten Teppich zu gehen. Sondern nur noch in Kleidung, die ich selbst bezahlt habe. Weil es sonst eine verwirrende Behauptung ist, die da aufgestellt wird. Ich kenne keinen in meiner Branche, der ernsthaft 5000 Euro für ein Kleid ausgeben würde – ich selbst würde das auch nie machen, warum sollte ich also so tun, als ob das vollkommen normal wäre und damit bei den Fans ein Bedürfnis kreieren? Und dann diese ewigen Quatsch-Regeln, alles nur einmal anziehen und so. Ich hatte sogar mal ernsthaft überlegt, mir eine Art Rote-Teppich-Uniform zuzulegen. Mal schauen, aber so weit muss es vielleicht gar nicht gehen. Es geht ja auch nicht um Schmucklosigkeit. Sich für beson-

dere Anlässe besonders zurechtzumachen ist in der Geschichte der Menschheit tief verwurzelt. Wenn es einem Spaß macht, sich aufzubrezeln: warum nicht? Und wenn meine Freundin Enissa Amani auf Schuhen durch die Gegend laufen will, auf denen ich mir direkt beide Beine brechen würde, dann finde ich das herrlich. Man kann nur verspielter mit dem Regelwerk werden und sollte nichts zu einem Zwang werden lassen.

### Weg mit den No-gos also.

Ein No-go, was ist das? Da muss ich immer lachen. Ein Kleid mehrmals in der Öffentlichkeit zu tragen – warum nicht? Schließlich hält einen niemand auf und sagt: „Entschuldigen Sie, so kommen Sie hier nicht rein, den Fummel hatten Sie schon mal an!“ Mittlerweile gucke ich am Tag vor einem Event in den Kleiderschrank und denke: „Wird schon was drin sein.“ Und frage mich auch nicht mehr zwei Wochen danach: „Sah ich gut aus?“ Wie frei das macht! Und was das für Zeit spart! Wie viel Raum man plötzlich für andere Gedanken hat. Buddha war auch nicht in erster Linie Model, soweit ich weiß. ☐