Sie will die Festplatte im Kopf entmüllen und eine neue Denke hochladen: Sissi Perlinger ist eine Entertainerin mit philosophischem Tiefgang. Ein Sonntagsgespräch über Auszeit und Applauszeit

„Ich bin eine Bühnen-Schamanin!“

So!: Frau Perlinger, in Ihrem neuen Programm „Ich bleib dann mal jung“ klopfen Sie alle Aspekte des Älterwerdens auf deren positive Seiten hin ab. Haben Sie ein paar Beispiele?

Sissi Perlinger: Oh ja, zum Beispiel meine Nachbarin auf Ibiza. Das ist eine ganz einfache Wasserburgerin, die vor vierzig Jahren ausgewandert ist und sich durch viel Lesen und positive Energie von allem selber heilt und einen beachtlichen Weg der Bewusstwerdung hingelegt hat. Sie und viele andere ältere Menschen haben mir gezeigt, dass man die Art, wie man altert, täglich selber in die Hand nehmen kann – und auch sollte.

So!: Mit 53 sind Sie zwar in der zweiten Lebenshälfte angekommen, aber faktisch schon noch ein „junger Hüpfer“. Es ist das erste Mal, dass Sie nicht die Selbsterfahrung der großen Krise abwarten, sondern ein Programm sozusagen prophylaktisch schreiben. Wie kam das?

Perlinger: Ich habe meine Mutter alt werden und sterben sehen. Und ich dachte bei mir: Das mach ich anders! Ich habe mich in die Thematik eingelesen und festgestellt: Je früher man anfängt, sich prophylaktisch vorzubereiten, umso besser.

So!: Sie sagen, das Älterwerden sei eine Kunstform. Man könne es lernen wie Gitarrespielen. Wie weit sind Sie in Ihrem persönlichen Lernprozess?

Perlinger: Ich trainiere jetzt seit fünfzehn Jahren, meinen geistigen Fokus aktiv lenken zu können. Und ich kann ganz klar sagen, dass es mir immer besser gelingt und sich meine Lebensqualität dadurch enorm gesteigert hat. Es geht eigentlich immer wieder darum, sich der Dankbarkeit und Liebe zuzuwenden, weg von den Ängsten. Diesen Schalter im Kopf kann man ölen.

Sissi Perlinger *live*

(ausgewählte Termine)

4. September: Meiningen, Kleinkunsttage im Meininger Theater (Großes Haus)

8. September: Plauen, Malzhaus

13. September: Jena, Fuchsturm

22. September: Aschaffenburg, Stadttheater

7. November: Bad Kissingen, Regentenbau

14. Mai 2017: Fürth, Stadttheater

25. Mai 2017: Weimar, Köstritzer Spiegelzelt

Kurz & knapp

Nach dem Abitur wanderte die 1962 im bayerischen Furth im Wald geborene **Sissi Perlinger** nach Frankreich aus und begann, sich das Geld für eine professionelle Gesangs- und Tanzausbildung durch das Singen und Tanzen auf den Straßen von Paris zu verdienen. Danach absolvierte sie eine Schauspielausbildung in München, Wien, New York und Los Angeles sowie eine Gesangsausbildung (Klassik, Jazz und Pop) und eine Tanzausbildung in klassischem Ballett und Jazz. 1986 begann Perlinger mit dem Schreiben eigener Bühnenprogramme, mit denen sie im gesamten deutschsprachigen Raum auf Tournee ging. Parallel dazu startete sie mit der Arbeit als Schauspielerin. Sie wirkte seit 1990 in etlichen Filmen, Serien und Shows mit. Ihr aktuelles Bühnenprogramm heißt „Ich bleib dann mal jung“ und entführt in eine erstrebenswerte Zukunft, in der die „schlaue graue Flower-Power“ unseren Planeten zum Besten verwandelt.

So!: Und wie begabt ist die Generation der Babyboomer für diese Kunst? Die haben ja in ihrer Jugend noch gelernt, dass Älterwerden etwas ganz Furchtbares ist.
Perlinger: Wir sind zwar mit extrem „kriegstraumatisierten“ Menschen groß geworden, aber wir haben in den 1970er-Jahren auch die westliche Welt mit einer völlig neuen Einstellung revolutioniert. Die Rückbesinnung auf dieses Gedankengut ist der Schlüssel hin zu einer erwachten Achtsamkeit.

So!: Ihr letztes Programm hieß „Gönn’ Dir ’ne Auszeit“ – und Sie waren damit praktisch pausenlos auf Tournee. Jetzt haben Sie schon wieder Termine bis weit ins Jahr 2017 hinein. Keine Angst, dass der Tinnitus von 1999 wiederkommt?
Perlinger: Um Gottes Willen, pausenlos wäre völliger Wahnsinn! Ich habe nach meinem Tinnitus vor 17 Jahren mein Leben in Auszeit und Applauszeit aufgeteilt und bin nur noch im Frühling und Herbst auf Tournee. Im Winter bin ich in Goa und im Sommer lebe ich auf Ibiza. Ich nütze diese Phasen, um mich künstlerisch weiterzubilden, zu trainieren und kreativ zu sein. Ich schreibe dort meine Bücher und Shows und bin zur Gitarristin und Percussionistin geworden.

So!: Ihr Mittel gegen Stress ist also das Pendeln zwischen Applauszeit und Auszeit. Wie funktioniert das genau?
Perlinger: Wichtig ist für mich, dass ich in den stressigen Phasen zwischendurch autogenes Training mache und viel schlafe, damit ich abends auf der Bühne die volle Kraft habe. In den Auszeiten fülle ich meine Tage mit ganz viel Übung und Training in allen Bereichen. Ich bin da nicht im Urlaub, sondern quasi auf Fortbildung. Wenn man nix tut, schrumpft das Gehirn ganz schnell.
Und ich bin sowieso am liebsten am Musizieren.

So!: Sie lösen vor Publikum menschliche Probleme in Gelächter auf. Das hat etwas Heilsames. Sind Sie eine Art Heilpraktikerin des Humors?
Perlinger: Ich bin eine Bühnen-Schamanin! Die Musik und die Kostüme spielen eine große Rolle, es ist extrem therapeutisch, Situationen vorzuspielen, die jeder von sich kennt, aber auf der Bühne nehmen sie eine positive Wendung und ich löse sie konstruktiv auf.

So!: Ihre One-Woman-Show ist von jeher spektakulär und schon von Ihren Kostümen her ein Augenschmaus. Wie wollen Sie vorangegangene Programme diesmal noch toppen?
Perlinger: Es ist nie leicht, aber es ist mir dreißig Jahre lang, den Göttern sei Dank, immer wieder gelungen. Diesmal ist die Show so lustig wie nie zuvor, und die Menschen kommen alle mit roten Backen raus und sagen: Jetzt hab ich keine Angst mehr vorm Alter! Das ist toll!

So!: Aufgebaut ist Ihr Outfit immer auf dem Leoparden-Look. Gibt es dazu eine erklärende Geschichte?
Perlinger: Ich trage nur Leo. Jetzt habe ich alles und muss nix Neues mehr kaufen, das ist eine große Erleichterung. Außerdem ist es immer kombinierbar und schmutzt nicht, denn es sind schon Flecken drin!

Interview: Andrea Herdegen

Fotos: Franziska Schrödinger, Lena Busch

IN

Definitiv im Herzen Kind geblieben ist Matt Damon. Dieser Tage hat er seine ganze Familie ins Disneyland eingeladen, um den Geburtstag seiner achtjährigen Tochter zu feiern. Der Spaß an den Achterbahnfahrten und Runden auf dem Karussell war dem Schauspieler dabei deutlich anzusehen. Im Lässig-Outfit kicherte und jauchzte Damon zufrieden.

Ihre Schönheitseingriffe, vor allem die zahlreichen Botox-Liftings, bereut Schauspielerin Courtney Cox heute sehr. Wie sie jetzt in einer Fernsehshow erklärte, sei sie froh, wenn die Wirkung des Nervengiftes nachlasse und sie wieder „natürlich altern“ könne. Dem Druck der TV-Branche, möglichst lange jung zu bleiben, will sie sich künftig nicht mehr ergeben.

OUT

Gleich mit drei Frauen hat Sprint-Star Usain Bolt seine Verlobte dieser Tage betrogen. Bilder zeigen den 30-Jährigen eng tanzend, knutschend und im Bett mit fremden Damen. Eine von ihnen, eine 20-jährige Studentin, trägt sogar ein dunkles Geheimnis mit sich: Sie ist die Witwe eines ermordeten Drogenbosses. Ob Bolts Bald-Ehefrau ihm diese Ausrutscher verzeihen wird?

Dass Nancy Dow private Details aus dem Leben ihrer Tochter Jennifer Aniston preisgegeben hat, will die Schauspielerin ihr auch über den Tod hinaus nicht verzeihen. Zwar nahm die 47-Jährige an der Beerdigung ihrer Mutter teil, die Asche anzunehmen verweigerte Aniston aber. Ihre Mutter – beziehungsweise die Urne mit ihrer Asche – will sie nicht um sich haben.

Natürliche Schönheit ist für Schauspielerin Simone Thomalla mittlerweile zum Fremdwort geworden. Im Internet veröffentlichte die Brünette jetzt ein Urlaubsbild von sich, das sie zuvor aber bis fast zur Unendlichkeit bearbeitet hat: Ihre Haut ist glattgebügelt, die Wangen aufgefüllt und die Augen extrem betont. Auch die Fans der 51-Jährigen finden das Foto eher peinlich. jbr

Fotos: dpa