

# Wie gehen Sie mit dem Altern um, Frau Witt?

Seit mehr als 30 Jahren gehört das Gesicht von **Katarina Witt, 50**, zu den bekanntesten des Landes. Und noch immer zählt die scheinbar alterslose Eiskunstlauf-Ikone zu Deutschlands schönsten Frauen

**F**ast ein Jahr ist es jetzt her, dass Katarina Witt 50 Kerzen auf ihrer Geburtstags-torte ausgeblasen hat. SUPERillu fragte die Doppel-Olympiasiegerin und vierfache Weltmeisterin im Eiskunstlauf, wie es ihr so geht, kurz vor ihrem 51. Geburtstag am 3. Dezember. Ihre Antworten? Erfrischend und entwaffnend ehrlich.

► **Katarina, Sie sind nun fast ein Jahr lang 50 Jahre alt. Wie haben Sie sich mit der Zahl mittlerweile angefreundet?**

Ich stand eigentlich von Anfang an nie auf Kriegsfuß mit der Zahl. Ob da nun die 49 steht, die 50 oder nun bald die 51, ist mir ehrlich gesagt wirklich egal.

► **Das heißt, älter zu werden ficht Sie gar nicht an?**

Kürzlich las ich Barbara Beckers Kritik, dass das Älterwerden sehr oft mit negativen Attributen besetzt wird und die positiven Seiten dabei in den Hintergrund rücken – wie der Erfahrungsschatz, den man sammeln konnte, die Lebensweisheit, die man sich über die Jahre erarbeitet hat oder die gewachsene Fähigkeit, sich selbst nicht mehr so ernst zu nehmen und deutlich gelassener zu sein als früher. Das unter-

schreibe ich so eins zu eins. Es steht und fällt doch alles mit der Gesundheit – egal, wie alt man ist. Der Unterschied zu den jungen Jahren ist nur, dass man sich um seine Gesundheit mit wachsendem Alter mehr kümmert als früher, beziehungsweise mehr kümmern muss. Da braucht es noch mehr Disziplin.

► **Haben Sie diese Disziplin immer?**

Nein. (lacht) Erst gestern Abend saß ich auf dem Sofa und dachte, dass ich noch mal eine Runde laufen gehen sollte. Aber es war grau und regnete. Und ich konnte in dem Moment dem Spruch: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ rein gar nichts abgewinnen.

► **Mögen Sie, was Sie sehen, wenn Sie in den Spiegel schauen?**

Ja. Meistens schon.

► **Wie machen Sie das, dass Sie heute noch so aussehen wie vor zehn Jahren?**

Das sind die guten Gene, gepaart mit viel Schlaf und viel Wasser. (lacht) Das klingt jetzt wie das, was die ganzen Hollywood-



Katarina war schon als junges Mädchen attraktiv. Daran hat sich bis heute nichts geändert



51. Geburtstag? Mir doch egal ... Katarina Witt hat eine so positive Einstellung zum Älterwerden, dass man es ihr vermutlich gerade deshalb nicht ansieht

# 50 Jahre Katarina – zeitlos schön



1978



1984



1988



1990



1996



2000



2006



2009



2011



2016

## „In diesem Jahr sind so viele Prominente gestorben, die nicht viel älter waren als ich, da hält man schon mal inne“

Fortsetzung von Seite 8

Grazien immer sagen ... Aber ein bisschen was Wahres ist schon dran. Und noch bin ich nicht geliftet. Mein Alltag erlaubt es mir einfach, dass ich mir meine Arbeitszeit oft so einteilen kann, dass genug Zeit für einen gesunden Lebenswandel bleibt – sprich: für genügend Schlaf, für Sport, für Entspannung und auch für Spaß. Hinzu kommt, dass ich weder rauche noch übermäßig viel trinke – wenn, dann mal ein Glas Wein oder auch mal eine ganze Flasche mit Freunden. All das spiegelt sich dann auch im Gesicht wider.

### ► Dass Ihnen gesunde Ernährung wichtig ist, sieht man Ihnen und Ihrer Figur an. Wie ernähren Sie sich so?

Ich muss schon aufpassen, was ich so esse. Ich sitze viel mehr als früher und bin auch ein Genussmensch. Hinzu kommt, dass ich auch keine Leuchte in der Küche bin. Aber ich versuche wenigstens, mich an einigen Tagen so zu disziplinieren, dass ich mir lieber ein paar leckere Hähnchenstreifen und Gemüse aus dem Gefrierfach in die Pfanne werfe, anstatt mir eine dicke Bemme mit Wurst und Käse zu schmieren.

### ► Wann haben Sie zuletzt ein schönes Kompliment bekommen – und was war das?

Ich bekomme eigentlich regelmäßig schöne Komplimente. In

den vergangenen Monaten hab ich aber oft Sätze gehört wie: „Was, du bist 50? Das kann ich gar nicht glauben!“ Ich bin für viele einfach alterslos geblieben.

### ► Und wann hat Ihnen ein Verehrer zuletzt einen Heiratsantrag gemacht?

Oh, das weiß ich gar nicht ... Aber erst gestern bekam ich Post von einer jungen Frau, die um ein Autogramm für ihren Papa bat, der jetzt 60 wird und dessen heimliche Traumfrau, ich „noch immer“ sei ... Das fand ich so niedlich von ihr, dass sie ihrem Papa eine Freude macht. Ich habe sie aber gleichzeitig gebeten, auch ihre Mama ganz lieb von mir zu grüßen.

### ► Was waren Ihre Highlights des zu Ende gehenden Jahres?



Katarina Witt mit SUPERillu-Reporterin Susi Groth

Dazu gehört mit Sicherheit die Doku „Eine Reise zu mir“, die für den MDR beziehungsweise die ARD über mein Leben gedreht wurde und die zu Ostern lief. Besondere Weggefährten wie Jutta Müller, Robert De Niro oder Brian Boitano wiederzutreffen und zu interviewen war sehr emotional und einmalig. Ich hab auch nach keinem Projekt der letzten zehn Jahre so viel positive Resonanz bekommen wie nach diesem Film. Das hat mich wirklich sehr gefreut und auch berührt.

### „Der Ehrgeiz, mich überall beweisen und präsentieren zu müssen, hält sich bei mir immer mehr in Grenzen“

Nein, man kann niemandem vorschreiben, sich zu engagieren. Zum Glück gibt es sehr viele Prominente, die sich für karitative Zwecke einsetzen. Und es gibt noch mehr Ehrenamtliche, die nicht im Rampenlicht stehen und die so viel Gutes tun. Da ziehe ich erst recht meinen Hut! Für mich persönlich ist es selbstverständlich, dass ich mich einbringe und helfe. Deshalb hab ich die Stiftung gegründet, um auch selbst mitentscheiden zu können, wo und wie ich helfen kann. Durch den persönlichen Bezug bin ich auch näher an den Kindern dran und erfahre hautnah die Freude und Dankbarkeit, die unser Engagement auslöst. Trotzdem unterstütze ich auch gern andere Organisationen wie

### ► Sie haben mir kürzlich mal gesagt, dass Sie deutlich gelassener geworden sind und sich lieber auf Ihr Privatleben konzentrieren, als diverse Veranstaltungen zu besuchen oder in TV-Shows zu sitzen ...

Ja, das ist definitiv so. In diesem Jahr sind so viele Prominente gestorben, die nicht viel älter waren als ich, da hält man schon mal inne und denkt sich, sie hatten nicht mal die Zeit, die Früchte ihres Lebens zu ernten und zu genießen ... Der Ehrgeiz, mich überall beweisen und präsentieren zu müssen und immer das Beste geben zu müssen, hält sich bei mir immer mehr in Grenzen. Ich hab nicht mehr das Gefühl beziehungsweise spüre nicht mehr den Druck, mich über

einen Job definieren zu müssen. Was nicht heißt, dass meine Ansprüche heute niedriger sind – ich wähle meine Projekte nur viel gezielter aus und gehe deutlich weniger Risiken ein als früher.

### ► Sie haben 2005 eine Stiftung gegründet, die Katarina Witt Stiftung, die sich dafür einsetzt, dass Kinder mit einer körperlichen Behinderung ein besseres Leben führen können. Finden Sie, jeder Prominente ist verpflichtet, der Gesellschaft etwas zurückzugeben?

Nein, man kann niemandem vorschreiben, sich zu engagieren. Zum Glück gibt es sehr viele Prominente, die sich für karitative Zwecke einsetzen. Und es gibt noch mehr Ehrenamtliche, die nicht im Rampenlicht stehen und die so viel Gutes tun. Da ziehe ich erst recht meinen Hut! Für mich persönlich ist es selbstverständlich, dass ich mich einbringe und helfe. Deshalb hab ich die Stiftung gegründet, um auch selbst mitentscheiden zu können, wo und wie ich helfen kann. Durch den persönlichen Bezug bin ich auch näher an den Kindern dran und erfahre hautnah die Freude und Dankbarkeit, die unser Engagement auslöst. Trotzdem unterstütze ich auch gern andere Organisationen wie

## Katarina Witt im Kreuzverhör

► Katarina oder Kati? KATARINA!

► Langschläfer oder Frühaufsteher? Mittendrin. Bis Mittag schlafe ich nie. Aber früh um sechs aufzustehen fällt mir definitiv schwer. Um acht ist für mich eine gute Zeit.

► Clinton oder Trump? Ganz klar: Clinton! Zu Trump ist jedes Wort überflüssig.

► Kaffee oder Tee? Kaffee! Mit Milch und einem Süßstoff.

► Ostsee oder Karibik? Ostsee immer gern und zu jeder Jahreszeit. Aber auch die Karibik hat ihren Reiz – erst recht wenn es hier grau und trist ist.

► Pumps oder Sneakers? Sneakers. Pumps trag ich wirklich nur zu offiziellen Anlässen. Privat immer bequem.

► „Bridget Jones“ oder „James Bond“? Eindeutig „James Bond“. Ich bin ein Actionfan. (lacht)

► Joggen oder Fitnessstudio? Immer raus an die frische Luft. Also Joggen. Beziehungsweise eher Walken.

► FKK oder Bikini? Bikini. Die FKK-Zeiten sind definitiv vorbei.

► SMS oder Anruf? Mittlerweile schreib ich eher Nachrichten, als anzurufen. Ausführliche Gespräche führe ich viel lieber bei persönlichen Treffen. Aber für kurze Infos sind SMS oder WhatsApp-Nachrichten toll.



► Hund oder Katze? Weder noch. Beide Tiere mag ich, aber ein Haustier hab ich nicht. Dafür fehlt leider die Zeit.

Ein Herz für Kinder oder die Laureus Stiftung, und ich versuche als Blauer Engel für den besseren Erhalt unserer Umwelt zu werben.

### ► Im Rahmen der neuen „Disney on Ice“-Show, ein weiteres Herzensprojekt von Ihnen, für das Sie sich einsetzen, haben Sie kürzlich gesagt, dass Sie seit vier Jahren nicht mehr auf dem Eis standen ... Haben Sie komplett und für immer damit abgeschlossen? Oder haben Sie mittlerweile Angst?

Nein, Angst habe ich nicht. Obwohl ich mich heute sicher erst mal an der Bande festhalten müsste. (lacht) Im Ernst, ich habe einfach damit abgeschlossen. Für den Sat.1-Film „Der Feind in meinem Leben“ stand ich 2012 das letzte Mal auf dem Eis. Und das war ein schöner Abschluss. Ich habe seitdem auch gar keine Sehnsucht mehr nach dem Eis verspürt. Nichtsdestotrotz ist Eiskunstlauf nach wie vor die schönste Sportart für mich. Deshalb engagiere ich mich auch so für „Disney on Ice“ – in der Hoffnung, dass in Deutschland doch noch mal eine „Eisprinzessin“ entdeckt wird.

### ► Sie sind seit Kurzem die nationale Botschafterin der Deutschen Postcode Lotterie. Ihnen geht es finanziell sicher ganz gut. Aber was würden Sie tun, wenn Sie plötzlich sehr viel Geld gewinnen würden?

Ich würde es mit Sicherheit an meine Stiftung weitergeben, da es immer mehr Anfragen für Unterstützung gibt, als wir in der Lage sind zu stemmen. Diese

Lotterie ist übrigens eine Soziallotterie, nur deshalb engagiere ich mich dafür. Denn 30 Prozent der Loserlöse gehen direkt an soziale Projekte. Das heißt, man selbst kann gewinnen, und man weiß, dass gleichzeitig etwas Gutes für andere getan wird. Das ist ein ganz tolles Prinzip!

### ► Sind Sie eigentlich eher entscheidungsfreudig, oder denken Sie auch bei den kleinsten Entscheidungen oft zu lange nach?

Kleine, nicht so relevante Entscheidungen, zum Beispiel welche Suppe ich jetzt esse – die treffe ich recht flott. Sozusagen direkt aus dem Bauch heraus. (lacht) Aber für große und weitreichende Entscheidungen nehme ich mir schon genügend Zeit. Mir wurde kürzlich zum Beispiel die Moderation einer großen, renommierten und sehr beliebten Talkshow angeboten. Das hat mir sehr geschmeichelt und mich sehr gefreut, dass die Macher da an mich gedacht haben. Letztendlich habe ich mich aber, nach einem sehr langen Gerangel mit mir selbst, dagegen entschieden. Allerdings mit sehr schwerem Herzen!

### ► Oh, und warum?

Da bin ich letztendlich doch wieder meinem Bauchgefühl gefolgt. Und zwar nicht, weil er satt war – ich wollte mich einfach nicht mehr in ein solches Zeitkorsett stecken lassen. Dafür genieße ich diese Freiheit, die ich mir in den letzten Jahren hart erarbeitet habe, auch mal Nein sagen zu dürfen.

Interview: Susi Groth