

Interview und Portrait mit Laura Karasek

„Ich habe oft Zweifel, ob ich gut genug bin“

Das Leben von Laura Karasek hat einen Touch von „Leben auf der Überholspur“. In ihrer Vergangenheit hat die gebürtige Hamburgerin viele Extreme gelebt: Aufgewachsen ist sie in einem kulturell geprägten Elternhaus mit dem bekannten Literaturkritiker Hellmuth Karasek als Vater und der Theaterkritikerin Armgard Seegers als Mutter. Nach jugendlichen Exzessen studierte sie Jura und arbeitete sechs Jahre als Rechtsanwältin in einer großen Frankfurter Wirtschaftskanzlei. Inzwischen ist die 39-Jährige erfolgreiche Buchautorin, Fernsehmoderatorin, Investorin, Kolumnistin, Podcast-Produzentin, Mutter von Zwillingen... und eine Frau mit Diabetes Typ 1. Wir haben Laura Karasek einen Tag begleitet und viele Einsichten bekommen über einen Menschen, der zu einer wichtigen Stimme in existenziellen Fragen geworden ist. Ihre Einstellung zu Feminismus und anderen gesellschaftspolitischen Themen spiegeln nicht nur ihre facettenreiche und tiefgründige Vielfältigkeit wider, sie zeigen auch, wie sehr die chronische Erkrankung Diabetes ihren Weg vorgezeichnet und zu ihrer Haltung beigetragen hat. Als Testimonial von Abbott möchte Laura Karasek dazu beitragen, die chronische Krankheit Diabetes mehr in die Mitte der Gesellschaft holen.

Wir treffen die Wahlfrankfurterin in einem Vorort von Frankfurt in dem Haus einer Bekannten. Das Grundstück liegt am Hang, der Blick geht weit in den Taunus hinein, sanfte Hügel sind in einiger Entfernung zwischen Frühnebelfelder zu erkennen. Ein kühler, feuchter Herbsttag irgendwo im nirgendwo. Die Frage, ob wir sie zu Hause portraituren dürfen, hatte sie abgelehnt. Für Laura Karasek, die auf sozialen Kanälen selten ein Blatt vor den Mund nimmt, kommen Termine in ihrem privaten Umfeld in Frankfurt grundsätzlich nicht in Frage. „Zu privat“, sagt sie. Ihr klares, jugendliches Gesicht ist ungeschminkt, sie trägt ein schlichtes hellgraues Kleid, dazu Turnschuhe und einen weiten Poncho, der sie vor der Kälte schützen soll. Gleich wird sie sich in der Maske in die Laura Karasek verwandeln, die alle kennen: perfekt gestylt, das blonde Haar in langen Locken über die Schulter gelegt, eine Sammlung an Kleidern und Schuhen auf dem Bett verteilt, die sie für das Shooting tragen wird. Am linken Oberarm ist ein kleiner Sensor zu erkennen, der sie schon lange begleitet und ein wichtiger Teil ihres Lebens geworden ist. Laura Karasek hat Diabetes Typ 1. Heute soll es um ihre neue Rolle als Diabetes-Typ1-Botschafterin und Testimonial von Abbott gehen, um ihr jüngstes Engagement, diese chronische Erkrankung aus der Tabuzone herauszuholen. Während sie an einem Eistee nippt, beginnt sie, mit tiefem, warmem Timbre über ihr Leben mit Diabetes zu sprechen.

Mit 13 Jahren haben Sie die Diagnose erhalten. Wie war das für Sie?

„Ich erinnere mich noch gut an diese Phase. Ich war sehr blass und dürr. Zunächst hieß es in der Schule, ich sei magersüchtig. Kurze Zeit später wurde ich mit einem Zuckerschok und Werten von über 600 ins Krankenhaus eingeliefert und bekam die Nachricht, ich müsse mich ab jetzt

spritzen. Sofort ratterten alle Verbote durch meinen Kopf – nie wieder frei sein und unbeschwert leben, essen, feiern.“

Was hat das mit Ihnen gemacht?

„Ich war trotzig. Ich wollte es nicht akzeptieren und mir von meinem Körper nicht diktieren lassen, wie ich zu leben habe. Ich habe es nicht angenommen und die Erkrankung verschwiegen. Ich wollte – damals – nicht auffallen oder anders sein als meine Freunde.“

Sie haben sich selbst mal als extrem bezeichnet. Was waren die größten Herausforderungen?

„Ich habe mir und anderen ständig zu beweisen versucht, dass ich genauso intensiv feiern, tanzen, trinken und Spaß haben kann. Ich habe angefangen zu rauchen und Alkohol zu trinken. Ich wollte trotz dieser Krankheit unbedingt mithalten, habe dagegen gekämpft, dass sie mich einschränkt und mir ein Leben aufzwingt, das ich nicht will.“

Wie wichtig ist es, diese Krankheit anzunehmen und mit ihr zu leben und nicht gegen sie?

„Das dauert lang – bei mir waren das bestimmt fünf, sechs Jahre. Ich war wütend auf meinem Körper und habe mit ihm gehadert. Warum zerstört er sich selbst mit dieser Autoimmunerkrankung? Warum habe gerade ich diese Krankheit? Warum kann ich nicht essen, was ich will? Warum muss ich beim Sport immer darauf achten? Es ist ein Thema, das dich ständig beschäftigt, das intensiver gepflegt werden muss als ein Bonsai. Du hast nie frei, es gibt keine Auszeit. Es begleitet dich jede Sekunde.“

Was hat Sie zum Umdenken bewogen?

„Ich habe verstanden, dass ich mit meinem Körper leben muss. Dass ich nur diesen einen habe und mit ihm alt werden will. Plötzlich ging es um das Thema, sich selbst anzunehmen und zu lieben, um Selbstwahrnehmung. Den Begriff „Body Positivity“ gab es damals noch nicht. Aber die Gefühle waren ja da: Wir Frauen tun uns schwer, unseren Körper zu mögen. Und wenn der Körper noch eine Autoimmunkrankheit entwickelt, die mit Stoffwechsel und Ernährung zu tun hat, macht es das nicht gerade leichter. Das war ein langer Prozess – ich weiß nicht, ob der bei mir vollkommen abgeschlossen ist. Doch ich habe inzwischen begriffen, wie viel der Körper leistet. Ich kann nicht ständig gegen ihn kämpfen. Die Geburt meiner Kinder war für mich wirklich ein Wunder. Und sie hat mir die Augen geöffnet, was unser Körper alles kann.“

Gibt es ein Learning aus Ihrer Erkrankung?

„In jungem Alter habe ich die Lektion lernen müssen, dass ich nicht unverwundbar bin. Nichts ist für die Ewigkeit. Seitdem befolge ich den Ansatz: „Lebe besonders intensiv. Du weißt nicht, wie lange es gut geht“. Jeder denkt das gewiss ab und zu mal, aber mit so einer Autoimmunerkrankung erlebst du das sehr drastisch. Darum bin ich der Krankheit dankbar, weil ich sehr viel mehr mitgenommen und nichts ausgelassen habe. Ich war nie ein Mensch, der viel Ruhe braucht. Schlafen fand ich langweilig.“

Sie haben die Erkrankung mal als Motor bezeichnet, sich nicht so schnell mit etwas zufrieden zu geben. Inwiefern?

„Ich möchte nicht resignieren oder jammern, sondern mir meine Träume erfüllen – auch beruflich. Ich mag nichts aufschieben. Für meine Karriere habe ich mich schon auch aufgerieben. Meine körperliche Einschränkung hat mich stärker gemacht, vielleicht sogar provoziert. Ich habe bewusst gedacht: Ich kann trotz Diabetes Anwältin in einer

Wirtschaftskanzlei werden. Ich kann Bücher schreiben. Fernsehsendungen moderieren. Ich wollte mich nie auf meiner Krankheit ausruhen und sie als Begrenzung empfinden, sondern stark sein. Ich habe großen Respekt vor Menschen, die mit erheblich mehr Einschränkungen Phantastisches leisten.“

Warum scheint Diabetes in der Öffentlichkeit immer noch ein Tabuthema zu sein? Warum gibt es wenige Prominente, die damit in Erscheinung treten?

„Die Erkrankung ist nach wie vor mit vielen Vorurteilen behaftet. Sie wird immer noch mit alten Menschen assoziiert, die nicht genug auf sich achtgeben, zu viel essen und sich zu wenig bewegen. Ich hatte lange die Befürchtung, dass mich der Diabetes in eine falsche Ecke stellt. Plötzlich ist man nur noch die Expertin für ein bestimmtes Erkrankungsbild. Ich wollte nicht bloß dafür gesehen werden, sondern auch für Literatur, Kultur, für Rechtsfragen, für Frauen, für Gleichberechtigung stehen. Diese Einstellung hat sich geändert. Es gibt sehr viele Menschen mit Diabetes und unzählige Menschen mit chronischen Krankheiten. Das Thema muss in unserer Gesellschaft mehr zur Sprache kommen. Ich finde schön, andere Menschen mit Diabetes zu treffen und Erfahrungen auszutauschen. Es gibt viele Dinge, die nur Menschen mit gleichen Erfahrungen verstehen können: eine Schwangerschaft mit Diabetes zum Beispiel. Es ist wichtig, dass sich niemand damit allein oder ausgeschlossen fühlt.“

Kürzlich haben Sie die Aktion von Lila Moss geliked, die sich als Topmodel mit Insulinpumpe auf dem Laufsteg gezeigt hat. Was ist in Ihnen vorgegangen?

„Das hat mich berührt, ich hatte Tränen in den Augen. Jahrelang habe ich mich dafür geniert, dass ich Diabetes habe, hatte die Einstellung, mich bloß nicht verletzlich zu machen, weil ich das unsexy und unattraktiv fand. Ich wollte nicht, dass man meine Pumpe oder den Sensor wahrnimmt, weil solche Geräte am Körper nach „Krankheit“ aussehen. Ich wollte dieses Stigma nicht. Und plötzlich tritt eine wunderschöne junge Frau als Topmodel auf der Mailänder Fashion Week auf und präsentiert das mit Selbstverständlichkeit und Stolz. Das hat mich nachhaltig beeindruckt und getröstet. Ich hatte richtig Glücksgefühle und hab gedacht: Was für ein wichtiger Schritt!“

Sie nutzen das Glukosemesssystem FreeStyle Libre 3 der Firma Abbott – der derzeit kleinste Sensor der Welt. Ist das Diabetes-Management durch den Freestyle Libre leichter geworden?

„Der Markt für Menschen mit Diabetes hat sich in den letzten 26 Jahren unfassbar entwickelt. Ein kleiner Sensor am Körper meldet dir in Echtzeit zurück, wo du stehst, er informiert dich, wohin der Trend geht – ob nach oben oder unten. Du musst dich nicht piksen, das ist eine Verbesserung der Lebensqualität. Die größte Erleichterung ist das Monitoring mit dem Handy. Dass du die Kurve verfolgen kannst, völlig diskret. Heute ist alles damit möglich. Ich war im Amazonas, ich bin mit Haien getaucht, Helikopter geflogen. Für mich ist das größte Kompliment, wenn mir Freunde und Kollegen sagen, dass man die Erkrankung gar nicht merkt.“

Wie nehmen Ihre Kinder Ihr bewegtes Leben wahr?

„Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass Kinder aufrichtige Zuwendung zu schätzen wissen. Vielleicht ist die Zeit sogar kostbarer, wenn man nicht ständig verfügbar ist. Meine Mutter war auch immer berufstätig, sie war Vorbild für mich. Wenn meine Mutter aus dem Büro kam, hat sie sich auf uns eingelassen. So ist es auch bei uns. Wenn ich mit den Kindern zu Hause bin, bin ich eben voll da – dann spielen wir oder ich lese ihnen vor. Aber wenn ich arbeite, bin ich eben dort: arbeiten. Ich wäre als Vollzeitmutter nicht glücklich geworden.“

Sie äußern sich häufig zu Mental Load und Gleichberechtigung. Warum?

„Weil es noch viel zu tun gibt. Ich persönlich kann mich nicht beklagen, in meiner Ehe ist es vollkommen ausgeglichen. Aber ich beobachte im Freundes- und Bekanntenkreis, dass praktisch alle Frauen in Teilzeit arbeiten, sobald Kinder da sind. In Interviews werde ich oft gefragt, wie ich meine Arbeit mit meinen Kindern hinbekomme. „Wer ist denn dann bei deinen Kindern?“, wurde Annalena Baerbock im Wahlkampf ständig gefragt. Männer müssen sich nie rechtfertigen, auch wenn sie acht Kinder haben. Dahinter steht eine Erwartungshaltung, die bei einer Frau Stress auslösen muss. Sie ist in der Regel diejenige, die an Kindergeburtstage denkt, die Geschenke für Angehörige kauft, Reisen bucht. Das ist der „Mental Load“. Auch wenn sich im Gegensatz zu prekären Verhältnissen im Ausland, wo Mädchen von der Schulbildung ausgeschlossen sind und zwangsverheiratet werden, bei uns viel getan hat, gibt es für Frauen auch hier noch viele Hürden: Altersarmut zum Beispiel. Frauen können weniger investieren, weil sie schwerer an Kapital herankommen. Wenn sie Firmen gründen, haben sie es schwerer. Es gibt nach wie vor Gender-Pay-Gap und Data-Gap. Dass viele Medikamente oder auch technische Gadgets nur an Männern getestet werden, gehört dazu, Medikamente für Herzerkrankungen zum Beispiel oder Airbags. Nein, wir haben noch keine Gleichberechtigung!“

Die vielen Selbstzweifel, woher kommen sie? Wie passen sie zu Ihrer Willensstärke?

„Jeder Mensch, der sich auf eine Bühne stellt, hat immer auch einen Defekt“, hat das Oliver Masucci, der Hautdarsteller der „Schachnovelle“ beim Filmpreis kürzlich so treffend ausgedrückt. Dahinter steht die Sehnsucht nach Anerkennung. Es liegt in der Natur dieses Berufs, Menschen hervorzubringen, die davon abhängig sind, geliebt zu werden, Applaus zu bekommen. Unsere Arbeit ist schwerer messbar, sie ist ja kein Handwerk. Ich habe oft Zweifel, ob ich gut genug bin. Sind die anderen lustiger, klüger? Bin ich peinlich, rede ich Unsinn? Ich nehme mir Kritik zu Herzen. Je mehr man von sich preisgibt, desto angreifbarer macht man sich auch. Wer auf der Bühne steht oder Bücher schreibt, muss damit rechnen, positiv oder negativ rezensiert zu werden. Darüber nicht gekränkt zu sein, das finde ich sehr schwer. Da erlebe ich Momente von Traurigkeit und Verunsicherung.“

Wenn man Ihnen auf den Kanälen folgt, wirken Sie aber nicht so...

„Ich kann mich schnell in so eine Form von Selbstzerfleischung reinsteigern. Manchmal denke ich ja schon, dass jemand mich nicht mag, nur weil er nicht innerhalb von fünf Minuten auf meine WhatsApp-Nachricht reagiert. Ich nehme mir Dinge sehr zu Herzen. Bemerkungen, Rezensionen, eine mittelmäßige Quote zum Beispiel... Vielleicht ist es notwendig, sich selbst immer wieder in Frage zu stellen. Hinter dieser Mischung aus Selbstzweifeln und dem Gefühl von Größenwahn steckt ja auch ein kleines Ego, die Unsicherheit, ob man es „richtig“ gemacht hat. Ob man gescheit oder töricht war. Ich liege oft nachts wach und muss mich bei meinen Freunden absichern, wie ich gewirkt habe. Mich überfordert die Branche manchmal. Du hast Angst vor einem Shitstorm, Angst, etwas nicht zu wissen. Und dann denken die anderen – inklusive Dir selbst – du seist eine Mogelpackung.“

Sie stellen sich im Netz mitunter absichtlich in ein Licht, das provoziert. Beim Deutschen Filmpreis etwa haben Sie gepostet, dass niemand von den Promis mit Ihnen aufs Bild wollte...

„Ironie funktioniert leider nicht immer in Schriftform. Es ist ein Spiel mit der Wahrheit, bei dem man über sich selbst lachen kann. Alle lichten sich mit Promis ab und ich steh da allein rum. Das ist doch viel ehrlicher und lustiger, weil es uns allen manchmal so geht. Wir fühlen uns auf

Parties verloren. Ich mag Selbstironie und habe kein Problem damit, mich als ein bisschen verrückt oder tollpatschig darzustellen.“

Auf Social Media wird wenig verziehen. Befürchten Sie nicht, damit harte Reaktionen hervorzurufen?

„Man darf sich davon nicht einschüchtern lassen und zulassen, dass nur noch Belanglosigkeiten wie Infinitypools und Chia-Pudding gepostet werden, bloß um nicht anzuecken. Ich folge vielen Autorinnen und Publizisten, die sich viel politischer äußern. Die werden wirklich bedroht. Das ist schlimm. Mir ist wichtig, eine Stimme zu sein. Mein eigenes Narrativ zu entwickeln. Das ist eine große Chance. Ich zeige, wie ich etwas wahrnehme und nicht, wie ein Medium mich portraitiert haben möchte.“

Welche Werte sind Ihnen wichtig, die Sie gern weitergeben würden?

„Ich habe viel über Fehlerfreundlichkeit, Mut zur Schwäche, mangelnde Selbstliebe und Nachgiebigkeit nachgedacht. Es ist sehr schwer, das zu lernen. Ich bin oft streng mit mir. Mit anderen Menschen versuche ich bewusst, nicht so radikal zu sein. Ich versuche, mir die Perspektive des anderen anzueignen und nachzuvollziehen, warum er oder sie anderer Meinung ist. Das meine ich mit Nachgiebigkeit. Ich finde auch wichtig, mit sich selbst gütig zu sein. Unsere Zeiten sind gerade extrem aggressiv. Es erfordert Haltung, sich bewusst dagegen zu entscheiden, diese Spirale mitzumachen. In meinem Elternhaus habe ich viel von gegenseitiger Akzeptanz mitbekommen. Ich habe das mal als Erwidierungsgewissheit bezeichnet. Da war immer Liebe – trotz Meinungsverschiedenheiten. Und es war viel Selbstironie im Spiel. Es wurde über die eigenen Schwächen gelacht, sie wurden zelebriert. Das möchte ich auch an meine Kinder weitergeben: dass sie emphatisch sind, ein tiefes Verständnis dafür entwickeln, wie es anderen Menschen geht, dass sie sich für Literatur und Kultur interessieren und friedvoll durchs Leben gehen.“

Ist Älterwerden für Sie ein Thema?

„Ich hatte aufgrund meines Diabetes schon als junger Mensch Angst vor Verletzlichkeit und Verwundbarkeit. Dass der Körper bestimmte Sachen nicht mehr kann und mitmacht. Dass man erschöpfter wird. Ich habe große Angst vor dem Sterben. Ich begegne aber in meinem Umfeld tollen älteren Menschen und ich hoffe, dass ich genauso gut mit dem Älterwerden umgehen kann wie sie – mit so viel Leichtigkeit und Gelassenheit. Viele sagen mir, es wird alles entspannter und befreiter. Noch habe ich dieses Gefühl, unter Strom zu stehen und etwas zu verpassen. Schöne Aussichten, wenn der Druck irgendwann nachlassen sollte.“

Über Abbott

Abbott ist ein weltweit führendes Gesundheitsunternehmen, das Menschen in allen Lebensphasen zu einem vitaleren, gesünderen Leben verhilft. Daran arbeiten täglich mehr als 109.000 Mitarbeitende in 160 Ländern. Das Portfolio umfasst lebensverändernde Technologien aus den Bereichen Diagnostik, Medizinprodukte, Ernährung und Markengenerika. In Deutschland ist Abbott seit über 50 Jahren mit einer breiten Palette an Healthtechnology-Produkten und -Dienstleistungen vertreten, unter anderem in den Bereichen Diagnostika und Medizinprodukte. Das Unternehmen beschäftigt in der Bundesrepublik über 3.500 Mitarbeitende an acht Standorten. Unter anderem verfügt Abbott über Produktionsstätten in Wiesbaden und Neustadt am Rübenberge. Am Hauptstandort in Wiesbaden befindet sich darüber hinaus das European Distribution Center.

Kontaktieren Sie uns unter www.abbott.com, auf LinkedIn unter www.linkedin.com/company/abbott-/, auf Facebook unter www.facebook.com/Abbott und auf Twitter @AbbottNews.

Abbott Media:

Astrid Tinnemans, astrid.tinnemans@abbott.com, 06122-583036