

„Meistens ist es zu wenig Salz“

BZ-INTERVIEW mit Barbara Siebeck, die seit gut 45 Jahren die kulinarischen Streifzüge ihres Mannes begleitet und dokumentiert

Wenn er isst, isst sie mit. Wenn er kochte, kochte sie mit. Barbara Siebeck ist zur Berufs-Mitesserin geworden. Seit mehr als 45 Jahren sind Wolfram und Barbara Siebeck ein unzertrennliches Paar. Jetzt hat sie – mit viel Augenzwinkern und Humor – ein unverblühtes Buch über das Leben an der Seite von Deutschlands bekanntestem Gourmetkritiker geschrieben, das Ende Mai erscheint. Ihre eigenwilligen Fotos, die viele Jahre in der *Zeit* erschienen, sind seit Sonntag im Markgräfler Museum in Müllheim zu sehen. Petra Kistler sprach mit Barbara Siebeck über Szenen einer Gourmete.

BZ: Frau Siebeck, Ihr Buch trägt den Titel „Die Siebeck. Unterwegs mit ihm“. Die Frau an seiner Seite – ist dies Ihre Rolle?

Siebeck: Wir waren immer zusammen. Allein wäre er nie irgendwo zum Essen hingegangen.

BZ: Wolfram Siebeck hat aufgehört zu schreiben, Sie fangen an. Zufall?

Siebeck: Wenn Frauen von Männern, die malen, auch zu malen beginnen, hört man immer die schlimmsten Sachen: Jetzt malt sie wie ihr Mann. Es ist doch traurig, wenn es in einer Familie zwei Begabungen gibt und eine verkümmert. Damit meine ich nicht mich. Vor einigen Jahren habe ich an einem Schreibwettbewerb für Frauen über 60 teilgenommen – und den ersten Preis gewonnen. Schreiben macht mir Spaß, mein erstes Buch wollte aber keiner haben.

BZ: Zeigen Sie Ihrem Mann die Texte?

Siebeck: Niemals! Da genieße ich mich. Vielleicht sagt er: Es fehlt Salz. Oder ein guter Satz erscheint dann bei ihm. Wenn das Buch erscheint, darf er es sehen. Oh Gott!

BZ: Seit 2010 dokumentieren Sie Ihr gemeinsames Leben mit Polaroidbildern, die jetzt in einer Ausstellung zu sehen sind. Wie kam es dazu?

Siebeck: Das hat den Verlagen Geld ge-

Selbstporträts von Barbara Siebeck – aufgenommen in Hotels

spart, die mussten keinen Fotografen mitschicken. Polaroid, weil ich kein Profi bin.

BZ: Wer ist kritischer im Restaurant – Sie oder Ihr Mann?

Siebeck: Er. Inzwischen habe ich mir auch angewöhnt, sehr kritisch zu sein. Ich sitze ja nicht daneben und langweile mich, sondern finde es sehr spannend.

BZ: Haben Sie Einfluss auf sein Urteil?

Siebeck: Wir haben einen verschiedenen Geschmack. Manchmal hat es mir geschmeckt, manchmal ihm, mal haben wir ein bisschen gestritten. Heute ist das Verückte: Was ich mir von der Speisekarte aussuche, wählt er garantiert auch. Unabgesprochen!

BZ: Mag man, wenn man bei grandiosen Köchen speist, noch selber kochen?

Siebeck: Natürlich, Sie wissen ja, wie es schmecken muss. Das ist nicht so schwer. Ich muss für ihn jeden Tag kochen.

BZ: Sie stehen zu Hause am Herd?

Siebeck: Jeden Tag! Jeden!

BZ: Einmal oder zweimal? Ein Gericht oder ein komplettes Menü?

Siebeck: Gott sei Dank nur einmal. Früher war es ein Menü, heute reicht ein schöner Hauptgang. Aber das muss immer schmecken. Und frisch sein. Bin ich nicht irre? Aber ich esse ja auch gerne.

BZ: Und wer räumt die Küche auf?

Siebeck: Wer wohl?

BZ: Werden Ihre Kochkünste wenigstens gelobt?

Siebeck: Da würde ich mal nicht übertreiben. Meistens ist es zu wenig Salz. Aber es ist schön, wenn wir zusammen am Tisch sitzen. Zu einem schönen Essen trinken

wir immer eine Flasche Wein. Das muss man zelebrieren und Spaß daran haben. Sonst ist es schrecklich.

BZ: Was macht mehr Spaß: Essen gehen oder selber kochen?

Siebeck: Essen gehen. Obwohl heute alle ähnlich kochen, finde ich es immer noch spannend und herrlich. Natürlich kann es einem zu viel werden, man leidet an Magenschmerzen oder Übelkeit. Restaurantbesuche sind nicht nur Honiglecken.

BZ: Paris, London, Wien, New York – immer ging es in Restaurants, fürs Theater, Oper oder Ballett war jedoch keine Zeit. Sie

schreiben, dass Sie auch viel verpasst haben.

Siebeck: Stimmt, ich bin ein Kulturbanause. Aber ich habe nicht furchtbar darunter gelitten, man muss ja auch ein bisschen stöhnen. Galerien und Museen haben auch nachmittags auf. Zudem kann man auf Reisen wunderbar lesen.

BZ: Wie haben Sie sich eigentlich kennengelernt?

Siebeck: Ich hatte eine Galerie, „die Insel“, erst in Starnberg, später in München. Zu einer Eröffnung hatte mir Willy Fleckhaus (der Gründer der legendären Zeitschrift *Twen*, Anmerkung der Redaktion)

Adressen von Leuten gegeben, die man einladen könnte, darunter die von Siebeck. So einfach ist das: Ich musste nur eine Galerie aufmachen, um Siebeck kennen zu lernen!

BZ: Wussten Sie, wer er war?

Siebeck: Einige seiner Kolumnen kannte ich, aber ich bin nicht vor Ehrfurcht vom Sessel gefallen.

BZ: In der Zeitschrift *Twen* erschien 1960 eine berühmte Aufnahme, die Ihr damaliger Mann Will McBride gemacht hatte: Sie hochschwanger, im Profil. Das Foto galt als skandalös.

Siebeck: Ich bin stolz darauf und hoffe, dass es einmal so berühmt werden wird wie die Mona Lisa. Damals wurde der Bauch in grauenhaften weiten Umstandskleidern versteckt. Wie Burkas. Das Bild hat die Leute umgehauen: Ach, so sieht es aus, wenn man ein Kind kriegt, da hat man einen Bauch!

BZ: Haben Sie sich überhaupt für Essen interessiert?

Siebeck: Ende der Sechziger hat sich keiner für Essen interessiert. Ich auch nicht. Aber das Thema lag in der Luft. Siebeck hat gemerkt, dass Essen wichtig wird. Das kann man sich heute im Zeitalter der Kochsendungen gar nicht mehr vorstellen.

BZ: Sie besuchten tolle Restaurants und standen ratlos vor der Speisekarte.

Siebeck: Als ich das erste Mal eine französische Speisekarte sah, war das schon hart. Ich weiß noch ganz genau, es gab zum Schluss des vier- oder fünfgängigen Menüs eine Taube. Ich konnte nicht mehr – und dann hat er auch noch meine Taube gegessen. Ne, dachte ich, ein Mensch, der so viel isst, das geht gar nicht. Zudem war ich schüchtern. Durch feine Restaurants bin ich anfangs beinahe gerannt vor Schreck. Gott sei Dank durfte man damals im Restaurant noch rauchen. Sogar zwischen den Gängen. Das entspannte.

BZ: Das war die Zeit, als Frauen eine Dankkarte ohne Preise erhielten und nie eine Weinkarte zu Gesicht bekamen.

Siebeck: Das regt mich heute noch auf. Für wie blöd halten die uns eigentlich? Diese Arroganz! Wenn ich heute höflich um die Weinkarte bitte, gibt es immer so ein kleines Zucken – als ob sie nur ein Exemplar hätten.

BZ: Warum gibt es so wenige Spitzenköchinnen?

Siebeck: Die Männer behaupten ja, die Frauen würden die Hitze nicht aushalten. Das ist Quatsch. Es gibt keine Küche mehr, die heiß ist. Ich glaube, die Frauen haben einfach keine Lust.

BZ: Kochen Frauen anders?

Siebeck: Wolfram behauptet, Frauen trauen sich nicht an die Gewürze. Ich glaube das nicht. Wir kochen gleich. Vielleicht haben Frauen weniger Mut, mal so richtig draufzuhauen.

BZ: Sie haben in einigen Hundert Restaurants gegessen und sind gertenschlank.

Siebeck: Ich behaupte immer, dass ich nach dem Krieg keine Fettzellen produzieren konnte.

– Barbara Siebeck: *Die Siebeck. Unterwegs mit ihm. Edition Rombach, Winden 2015. 144 Seiten, 24,80 Euro. Das Buch erscheint Ende Mai.*

– Die Ausstellung im Markgräfler Museum in Müllheim ist bis zum 24. Mai zu sehen. Kuratiert hat sie Christopher Wirtz.

ZUR PERSON

BARBARA SIEBECK (75)

wuchs in der Künstlerkolonie Worpswede bei Bremen auf. Sie war Fotomodell, Galeristin und Mutter von drei Kindern. Seit 1969 sind Barbara und Wolfram Siebeck (Jahrgang 1928) ein Paar. Sie leben auf Schloss Mahlberg in der Ortenau. **pk**

MOMENT MAL!

Ganz bei der Möhre

Von Peter Disch

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, ist Entschleunigung wichtiger denn je. Deshalb ist es sinnvoll, dass Achtsamkeit in jeden Winkel des Alltags vordringt, sagt Susanne Seethaler, Autorin des küchenpsychologischen Lebenshilferatgebers „Vom Glück, mit Liebe zu kochen“. Wer zur Ruhe kommen will, kann beispielsweise beim Schälen einer Gelben Rübe anfangen. Berühren, spüren, schnuppern („Ruft der krautig-erdige Duft Erinnerungen in Ihnen wach?“), Schauen („Betrachten Sie sie noch einmal in ihrer ganzen Schönheit“) – schon „werden Sie, vielleicht zum allerersten Mal, ganz bei Ihrer Möhre sein.“ Falls die bessere Hälfte, die auf den Karottensalat wartet, derweil einen an der Waffel kriegert, hilft die Übung „Das belegte Brot“. Einer legt sich hin und ist die Brotscheibe, der andere tut so, als würde er Butter auftragen („mit zart streichenden Bewegungen“), Salz rieseln lassen („Fingerspitzen tanzen über den Rücken“) oder Senf „sachte aus der Tube“ drücken – eine „wunderbare Basis für ein Wurstbrot“. Was aber, wenn die Scheibe auf beleidigte Leberwurst macht, weil sie Käse bevorzugt? Seethalers Rat: „Sie können Ihr Brot auch erst mal richtig durchkneten.“ Die Idee dahinter: Nur wer seinen Körper mag, kann sein Essen voll genießen. Wer wegen des belegten Brots nicht zum Kochen kam und deshalb nur ein einsames Möhrchen auf seinem Schneidebrett vorfindet, dem hilft übrigens der Pizzabote an der Ecke.



Kinderängste ernst nehmen

Psychotherapeutin rät Eltern, über Krieg zu reden

Kinderfragen zu Kriegsbildern in den Medien sollten nach Ansicht der Bielefelder Psychotherapeutin Claudia Catani ernstgenommen werden. „Alles, was unausgesprochen bleibt, bekommt eine Bedrohung“, warnt die Expertin für posttraumatische Störungen bei Kindern. Eltern sollten Kinder nicht allein und ungefiltert Nachrichten schauen lassen, sagt Catani. Ängste, die durch Bilder vom Ukraine-Konflikt oder vom Terror der IS-Miliz ausgelöst werden, sollten sie nicht als unberechtigt abtun, sondern darauf eingehen und sie einordnen.

Kinder brauchen das ehrliche Gespräch in vertrauensvoller Atmosphäre, in dem sie ihre Ängste benennen können, sagt Catani. Kleine Kinder hätten beispielsweise Angst davor, dass der Mann mit dem Gewehr aus dem Fernsehen zu ihnen nach Hause kommt. Ältere Geschwister fühlten sich dagegen nicht mehr sicher in der Welt, weil in den Medien von der Möglichkeit eines Dritten Weltkrieges durch die Ukrainekrise diskutiert werde.

Um ihnen Zuversicht und Geborgenheit zu vermitteln, müsse die Familie im Gespräch bleiben, rät die Psychologin, die an der Universität Bielefeld arbeitet und forscht. Mütter und Väter sollten dabei auch offen über ihre Ängste sprechen. Gleichzeitig sollten sie versuchen, dem Alter angemessen die Ängste mit Argumenten zu entkräften. Sätze wie „Komm, das ist nicht so schlimm“ seien für Kinder nicht verständlich. **epd**

KONTAKT

zusammen LEBEN
E-Mail: leben@badische-zeitung.de