

# „Ich weiß jetzt, ich brauche das“

Musiker **JOHANNES OERDING** über seine dringend benötigte Auszeit, sein neues Album „Hotel“ und seine weiteren Pläne

## Johannes Oerding, Sie haben Sarah Connor einen Antrag gemacht, und sie hat Ja gesagt?

Das kann man so sagen. Ich habe sie gefragt, ob sie mit mir „Märchen aus Hollywood“ singt. Vor einem Jahr hätte ich das auch noch nicht gemacht. Sie ist sehr picky, was Zusammenarbeiten angeht. Ihr letztes Duett, damals mit Henning Wehland, liegt zehn Jahre zurück. Ich glaube, sie bekommt viele solche Anträge. Aber ich war so überzeugt von der Stärke des Songs, dass ich mir dachte: Mehr als Nein sagen kann sie nicht. Aber ich habe auch sehr devot gefragt. Ich glaube, letztlich hat der Song sie überzeugt.

## Warum ist Ihre Wahl auf sie gefallen?

Der Song ist nicht einfach zu singen. Da muss die Frau schon eine Range von drei Oktaven haben. Das sind in diesem Land nicht so viele, vor allem nicht viele, die auch noch so eine Strahlkraft haben. Und ich liebe einfach Sarahs Stimme und ihr Soul-Timbre. Für mich ist sie eine der größten Sängerinnen, die wir gerade haben. Sie ist – mit Helene Fischer und für mich natürlich auch Ina Müller – eine der größten Künstlerinnen, die wir haben. Im Popgenre ist sie die Größte.

## Es ist ein Song, der dazu steht, schön sein zu wollen, und dabei die Klippen des Kitsches umschiffen. Wie groß war die Herausforderung?

Sehr groß. Ich wollte eine große Ballade schreiben, mit großen Melodien. Wir haben das im Pop, finde ich, lange nicht mehr gehabt, dass wir Strophen haben, die für sich schon Refrains sind.



**Angekommen:** Johannes Oerding veröffentlicht Ende März sein neues Album „Hotel“, auf dem sich auch das Duett „Märchen aus Hollywood“ mit Sarah Connor findet.  
Foto: Tim Tyson

Und was den Inhalt angeht: Ich musste mich schon überwinden, so etwas zu schreiben wie „Ich will das hier ein Leben lang, wenn du mich lässt.“ Zum Glück relativieren das die Strophen mit ihrem Augenzwinkern. Auf meinen letzten zwei, drei Alben habe ich mich oft in den Texten verzettelt. Da wurde es oft zu kompliziert.

## Und jetzt?

Habe ich mir gedacht: Stumpf ist Trumpf, übrigens nicht nur bei

diesem Lied auf dem Album. Das Plakative ist, was hängen bleibt, sodass klar wird: Das will uns der Künstler damit sagen. Ja, es gibt stumpfen Populismus und stumpfe Lügen. Aber ich rede von Klarheit und Wahrheit in einer komplexen Welt.

**Sehnen sich die Menschen nach einer solchen Klarheit? Haben Sie bei Ihrer Weltreise den Eindruck gewonnen, dass sie das jetzt brauchen?**

Ich brauchte das. Es sind auch Dinge noch vor meiner Reise passiert, die ich aufarbeiten musste; das habe ich gemerkt. Dafür war dieses Pausenjahr auch gedacht. Ich merkte: Ich brauche für mich auch mal die Handbremse ziehen, auch mal weg sein, Begehrlichkeiten schaffen. Dann kamen die Schicksalsschläge und auch das eine oder andere Erlebnis. Ein Beispiel: 2023 stand ich irgendwann mal auf der Bühne und war überhaupt nicht bei

## Mussten sie sich nach all den Jahren im Musikgeschäft neu fokussieren?

Es hatte sich schon über die Jahre zuvor entwickelt, dass ich merkte: Irgendwann muss ich auch mal die Handbremse ziehen, auch mal weg sein, Begehrlichkeiten schaffen. Dann kamen die Schicksalsschläge und auch das eine oder andere Erlebnis. Ein Beispiel: 2023 stand ich irgendwann mal auf der Bühne und war überhaupt nicht bei

dem Song. Da stehen 10.000 Leute vor einem, und ich denke darüber nach, was ich am nächsten Tag in Hamburg erledigen muss. Habe ich noch Milch zu Hause und Klopapier? Das war nicht cool, weder für mich noch für die Leute, die zu Recht erwarten, dass man bei der Sache ist.

**Wie gut tat es? Wie gut tat es auch, in Ländern unterwegs zu sein, in denen Sie nicht mindestens jede zwei-**

## te Person erkennt?

Das war wirklich großartig. Manchmal war ich auch ein bisschen beleidigt, dass mich keiner kennt (lacht). Ich sage mal so: Deutsche gibt es überall. Aber es war schön, auch mal wieder der Johannes zu sein, den keiner kennt und der die ganz normalen Dinge organisieren muss. Sonst bekomme ich ja immer alles organisiert. Da bekomme ich morgens einen Zettel, dass ich 30 Interviews mache, und Sie sind der Erste. Und zu reisen ist immer gut für die Seele: einerseits, weil man sieht, was es draußen gibt, andererseits aber auch, um zu erkennen, was wir hier Schönes haben. Mit „hier“ meine ich: in Deutschland. Nur das mit dem Lächeln, das machen uns alle 195 anderen Länder besser vor.

## Wenn Sie „Hier gehöre ich hin“ singen, bieten sich für das „hier“ drei Interpretationen an: hier in Deutschland, hier bei der und der Person privat oder hier auf der Bühne. Was meinen Sie?

Es ist alles drei in dem Song drin, auch die eigene Zerrissenheit. Aber gemeint ist auch: Ich weiß jetzt, ich brauche das. Ich muss wieder auf die Bühne. Ich hatte extra keine Gitarre mitgenommen, hatte mir vorgenommen, nichts zu schreiben, nicht an Musik zu denken. Aber nach zwei, drei Monaten, in Chicago habe ich gemerkt: Ich kann gar nicht ohne, habe mir sofort eine Traveller-Gitarre gekauft und angefangen zu schreiben. Ich wollte Musik machen. Und das ist für jemanden, der in all den Jahren immer wieder gezweifelt hat, ob das wirklich seine Bestimmung ist, unglaublich augenöffnend.

## Medizin

## ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50% der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70% Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

## Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.



## Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden

und Erkältungen oder Infekte befürchten.

## Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich

zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und

das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen<sup>1</sup>. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
Stark für die Nacht  
(PZN 00499175)  
www.baldriparan.de



## Neuer „Gute Nacht Drink“ macht Einschlafen zum Genuss

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rituale Sicherheit geben und Stress senken können. Schon kleine Gewohnheiten am Abend aktivieren das „Entspannungsnervensystem“. Doch unser Körper braucht auch die richtigen Nährstoffe, um zu entspannen. Mit dem neuen Baldriparan Gute Nacht Drink fällt es noch leichter, den Tag loszulassen. Es ist ein Abendritual, das Schlaf und Genuss miteinander verbindet.



## Der Premium-Einschlafbegleiter

Der neue Abendmoment wird getragen von einer Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das zentrale Schlafhormon, verkürzt nachweislich die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensystem bei. Einfach das Pulver – mit natürlichem Vanillegesmack – kurz vor dem Schlafengehen in Ihr Lieblingsgetränk einrühren, warm oder kalt genießen – und sanft einschlafen. Der Baldriparan Gute Nacht Drink (PZN 20092398) ist jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildungen Betroffenen nachempfunden  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 62166 Gräfenleng  
Baldriparan® Gute Nacht Drink ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung