

IM RAMPENLICHT: ALEXA IWAN

Alles andere als Glamour

Für viele ist sie ein Vorbild: Alexa Iwan, die bekannte Moderatorin, Journalistin, Expertin, die auch Oecotrophologin ist. Beliebt beim Publikum und bewundert von vielen Berufskollegen: „Die hat’s geschafft!“ Hat sie tatsächlich – und sie hat’s auch verdient! Im echten Leben ist Alexa Iwan eine kluge und klare Frau, die ihren Weg nach oben mit Einsatz, Zielstrebigkeit und der nötigen Portion Ehrgeiz gegangen ist. Es war ein Weg mit viel harter Arbeit und wenig Glamour, obwohl sie nach außen so strahlt. Heute steht sie u. a. als RTL-Moderatorin ganz vorne im Scheinwerferlicht. Das hat sie nach eigenem Bekunden auch dem nötigen Quäntchen Glück zu verdanken, das zu all dem Einsatz hinzukam. Nachahmern und Nachwuchs gibt die Vollblutjournalistin mit auf den Weg: Auch auf dem Weg ins Rampenlicht haben die Götter den Schweiß vor den Erfolg gesetzt – was aber nicht abschrecken muss. Ihre Botschaft: „Niemand muss Angst haben, sich in die Öffentlichkeit zu begeben. Wer an sich glaubt, kann es schaffen.“

POSITION: War Ihnen das Talent zum Schreiben und Reden in die Wiege gelegt oder mussten Sie das beschwerlich erlernen?

Iwan: Ich wurde wohl schon mit extremem Mitteilungsbedürfnis geboren. Als Kind hatte ich nach der Schule Sprechverbot, bis das Essen auf dem Tisch stand. Sobald ich das Haus betrat, habe ich ohne Punkt und Komma geredet. Meine Mutter fand, das sei auf Dauer nicht zu ertragen. Zum großen Mitteilungsbedürfnis kam bereits früh ein ausgeprägtes Sendungsbewusstsein. Ich wollte schon immer, dass die Menschen um mich herum verstehen, was ich denke und warum. Zudem hat es mir nie etwas ausgemacht, vor vielen Menschen zu reden. Als Kind einer Generation, in der noch viele Angst hatten, öffentlich zu sprechen und zu präsentieren, hat mir das schon immer Spaß gemacht. Dafür muss es ein Gen geben, das mir das Schicksal mitgegeben hat.

POSITION: Lampenfieber kennen Sie gar nicht?

Iwan: Doch, Lampenfieber habe ich schon. Bevor ich den ersten Schritt auf eine Bühne mache, bin ich grundsätzlich aufgeregt. Mein wirksamstes Mittel dagegen ist akribische Vorbereitung. Ich weiß immer 100-prozentig genau, was ich da draußen tue – und in dem Moment, in dem ich anfangen zu reden, ist die Aufregung weg. Bei der Arbeit bin ich total

perfektionistisch – eine echte Erbsenzählerin: Wenn ich etwas mache, dann korrekt oder gar nicht. Das ist manchmal sogar für mich selbst nervig. Aber wenn man sich auf eine Bühne stellt, geht es nicht anders. Gerade im TV passieren immer wieder Sachen, die du weder geplant noch erahnt hast. Du brauchst eine gewisse Lockerheit, um das zu managen – und die habe ich nur, wenn ich das Thema sicher beherrsche.

POSITION: Wie sieht Ihre Vorbereitung im Einzelnen aus?

Iwan: Am Anfang steht die inhaltliche Vorbereitung. Ich recherchiere und verschaffe mir einen genauen Überblick über

das Thema. Ich kann ad hoc etwas zu Cholesterin oder Diabetes sagen. Aber es gibt ganz viele medizinische Themen, in die ich mich erst reinlesen muss – schließlich bin ich kein Arzt. Mit der Zeit entwickelt man dafür Routinen, kennt die wichtigsten Quellen und weiß, wem man vertrauen oder wen man anrufen kann. Im zweiten Schritt entwickle ich einen roten Faden für den Ablauf der Gespräche – immer mit Variationen, damit ich für alle Eventualitäten gerüstet bin. Natürlich steckt dahinter Erfahrung, Fernsehen ist Learning by Doing. Fernsehen heißt immer auch: sich trauen, mit dem Unerwarteten zu leben.

POSITION: Wie so oft im Leben: Erfahrung gibt Sicherheit?

Iwan: Diese Sicherheit braucht man unbedingt – vor allem auch im Umgang mit der Technik! Du muss einfach verstehen, was um dich herum vorgeht. Damit du weißt, was zu tun ist, wenn etwas schiefgeht – und es geht öfter irgendwas schief. Eine Kamera fällt aus, ein Teleprompter tut’s nicht, ein Scheinwerfer explodiert während der Live-Sendung (ist mir tatsächlich passiert), der nächste Beitrag wird nicht eingespielt oder läuft rückwärts. Das kommt alles vor. Was machst du dann? Das haben wir am Anfang trainiert, indem



Im RTL-Format „Alexa – Ich kämpfe gegen Ihre Kilos“ nimmt es die Oecotrophologin Alexa Iwan manchmal sogar mit ganzen Familien auf.

wir Pech- und Pannensendungen durchgespielt haben. Regel Nummer eins: Ruhe bewahren. Regel Nummer zwei: Kommunizieren, dass du in einer außergewöhnlichen Situation bist und im Moment vielleicht selbst gerade nicht genau weißt, was du machen sollst. Zuschauer sind auch nur Menschen und empfinden sowas i. d. R. überhaupt nicht als schlimm. Im Gegenteil – das macht einen Moderator sympathisch.

POSITION: Im Zeitalter von Social Media & Co erleben Sie sicher nicht nur positive Reaktionen von Zuschauern?

Iwan: Wer keine Hitze verträgt, hat in der Küche nichts verloren. Natürlich ist der Umgang mit öffentlicher Kritik schwierig – auch für mich. Social Media bringt nicht nur Gutes, manche posten schneller, als sie denken. Da sind auch verletzende Sachen dabei, unangenehm und persönlich. Das hat mich anfangs schon mal um den Schlaf gebracht – vom Reflex getrieben, dass ich mich immer rechtfertigen muss. Mein 16-jähriger Sohn hat mir sehr geholfen: „Lass sie doch – morgen ist das weg, dann interessiert es keinen mehr.“ Soll heißen: Nimm's nicht so wichtig, nimm dich selbst nicht so wichtig und leg nicht alles auf die Goldwaage. Schließlich gibt es auch die andere Seite: Ich bekomme viele nette und inhaltlich gute Kommentare. Anregungen, auf die ich gerne eingehe. Aber ich reagiere nicht mehr auf jeden Post: Was eindeutig Gaga oder Bullshit ist, bekomme von mir keine Antwort. Auch den Reflex, gleich beleidigt zu sein, muss man sich abschminken. Andere Menschen haben mitunter andere Meinungen, Punkt. Ich muss nicht alles verteidigen, ich kann es auch einfach mal stehen lassen, wenn einer sagt: „Ich finde das nicht gut.“

POSITION: Trennen Sie dabei streng zwischen öffentlich und privat?

Iwan: Gerade „Alexa – Ich kämpfe gegen Ihre Kilos“ – war ja sehr auf mich persönlich zugeschnitten. Meine Persönlichkeit

war Teil des Konzepts. Da muss man sich im Klaren sein, dass es viele Leute interessiert, wer diese Person „Alexa“ ist und was sie tut und lässt. Wenn du zudem Plattformen wie Facebook und Instagram bespielst, geht das nicht, ohne Persönliches preiszugeben. Ich tue das, aber nur bis zu einem bestimmten Grad. Meine Kinder und mein Mann z. B. sind absolut tabu, die finden öffentlich nicht statt. Natürlich habe ich schon Anfragen für

bekanntem Gesichtern aus dem TV. Wie geht man damit um, wenn die Leute sagen: „Ah, ist das nicht die Alexa?“

IWAN: Naja, ich bin ja nicht wirklich prominent. Ich bin lediglich dem Publikum von Gesundheits- und Ernährungssendungen bekannt. Es ist nicht so, dass ich in ein Restaurant reinkomme und man stürzt mir entgegen: „Hallo Frau Iwan, Sie bekommen den besten Tisch.“ Und das ist

auch gut so. Dass mich zwischenmal Leute erkennen und ansprechen, finde ich eher schön, denn i. d. R. geben die positives Feedback.

POSITION: Wie viele Heiratsanträge haben Sie bisher gekriegt?

IWAN: Noch keinen. Aber ich bekomme viel Post von jungen Mädchen mit Herzchen und Smiley's und Pferdchen draufgeklebt und auch von Männern, die schreiben, wie toll ich sei. Sehr nett! Ich hebe diese ganze Zuschauerpost auf, weil ich mir denke: Wenn ich eines Tages 75 bin, dann lese ich mir all die Briefe noch mal durch und freue mich wahrscheinlich.

POSITION: Zum Glück hat Bekanntheit also auch positive Seiten! Was bringt Ihnen das im Beruf – Kontakte? Anfragen? Tun sich da neue Türen auf?

Iwan: Wenn du als Präsentatorin einer Gesundheitssendung wahrgenommen wirst, treten Krankenhäuser und Organisationen an dich heran, die für Symposien, Podiumsdiskussionen und ähnliche Veranstaltungen einen Moderator brauchen, der sich thematisch eindenken kann. Dazu kommen Anfragen von Firmen für Ernährungsvorträge. Damit verdiene ich neben meinen TV-Engagements Geld. Denn Sendungen fürs Privatfernsehen, so wie ich sie mache, sind Staffelproduktionen – also keine Fulltime-Jobs. Solche Anfragen ebbten aber in dem Moment ab, wo keine Fernsehpräsenz mehr da ist. Deswegen habe ich inzwischen ein Management, das mich aktiv anbietet und vermarktet. Nur zu Hause sitzen und sich



„Ich liebe Lebensmittel“, bekennt Alexa Iwan und vermittelt ihre Kenntnisse gerne an ein großes Publikum.

Home-Stories bekommen – mache ich aber nicht. Bei mir liegt die Grenze zwischen privatem und öffentlichem Leben hinter der Küchentür. In meine Küche darf die Kamera rein, aber der Rest des Hauses bleibt kamerafrei. Wenn ich zu Hause koche, darf gefilmt werden, weil ich glaube, dass das wichtig ist, um eine gewisse Authentizität zu dokumentieren – schließlich geht es in meinen Formaten fast immer um Ernährung, Lebensmittel, Zubereitung. Also zeige ich dazu ein bisschen aus meinem privaten Leben – nach dem Motto „Ich koche den Grießbrei so!“.

POSITION: Nach so vielen Formaten und Sendungen zählen Sie inzwischen zu den



„Ich versuche zu vermitteln, dass es Spaß macht, sich gesund zu ernähren, weil man sich damit besser fühlt.“ So lautet eine von Alexa Iwans Maximen.

sagen: „Ich habe eine Fernsehsendung gemacht, jetzt warte ich hier mal auf Angebote“, das funktioniert nicht. In diesem Business und in dieser schnelllebigen Zeit musst du ständig dafür kämpfen, dass man dich findet, dass man sich an dich erinnert. Aus den Augen aus dem Sinn! Mit der nächsten Sendung kommt auch schon das nächste Gesicht.

POSITION: Sie machen ja auch Werbung – in welcher Rolle sehen Sie sich da?

Iwan: Werbung ist eine Gratwanderung. Anfragen von Firmen aus dem Ernährungsbereich, die auf der Suche nach Testimonials sind, gab es bei mir immer wieder. Ich habe in der Vergangenheit alles abgelehnt, weil kein Produkt dabei war, mit dem ich mich wirklich identifizieren konnte. Derzeit trete ich als Expertin für ein Nahrungsergänzungsmittel auf, weil ich nach eingehender Recherche von dem Produkt überzeugt bin, es selber nehme und auch meinen Freunden empfehlen würde. Das kann ich inhaltlich und vor meinem Gewissen sehr gut vertreten. Dass manch einer das nicht gut findet, damit muss und kann ich leben. Werbung hat hierzulande oft einen negativen Touch und ich gehe sehr vorsichtig damit um. Natürlich ist die Bezahlung verlockend. Jeder Oecotrophologe, der schon einmal von einer Firma, die er/sie nicht gut findet,

für einen Vortrag o. Ä. angefragt wurde, kennt die Situation. Dafür braucht man seine eigenen, klaren Regeln. Ich persönlich habe keinerlei Interesse, mir meinen Ruf und meine Glaubwürdigkeit durch schnell verdientes Geld zu ruinieren. Vieles geht einfach gar nicht: Ich kann nicht eine Sendung zur Vermeidung von Übergewicht machen und gleichzeitig in einem Spot für ein Fruchtsaftgetränk auftauchen. Genauso ist ein Vorlesewettbewerb, der von einem Knabberartikelhersteller mitinitiiert wird, für mich tabu. Als Figur im Medienzirkus bist du eine Marke, die du wohlüberlegt positionieren musst. Marken brauchen Substanz, Inhalt – Letzteres ist bei mir eben Gesundheit und Ernährung. Gute Marken brauchen permanente Pflege. Dazu gehört auch, die Marke vor Schaden zu bewahren.

POSITION: Apropos Substanz und Inhalt: Wie viel Oecotrophologie steckt noch in der Marke Alexa?

Iwan: Ganz viel! Ich habe eine unglaubliche Liebe zu Lebensmitteln. Während des obligatorischen Praktikums vor dem Studium habe ich in einer Hotelküche gekocht. Das hat mir so viel Freude gemacht, dass ich den Studienplatz zunächst abgesehen habe und Köchin werden wollte. Wenn ich heute mit einer Gruppe von Menschen koche, finden die das immer

toll. Das treibt mich unglaublich an, ich spüre regelrecht, wie ich durch meine eigene Begeisterung den Funken auf andere überspringen lassen kann. Als Journalistin verschafft mir das Thema Ernährung einen echten Zusatznutzen: Es profiliert mich z. B. als Moderatorin gegenüber all jenen, die man jederzeit gegen irgendjemand anderen austauschen kann – jemand, der vielleicht 20 Jahre jünger ist. Mein Fachwissen und meine Fähigkeiten sind eine Art Versicherung für mich in diesem begehrten Job.

POSITION: Sehen Sie sich als Journalistin, Expertin oder Moderatorin – oder vielleicht doch alles zusammen?

Iwan: Ehrlich gesagt, fühle ich mich ein bisschen hin- und hergerissen, ob ich mich noch als Journalistin bezeichnen kann – inzwischen bin ich doch öfter in der Rolle der Expertin unterwegs. Ich bin ja Journalistin der alten Schule, habe den Job nach dem Studium von der Pike auf gelernt. Von daher fühle ich mich, wenn ich journalistisch arbeite, der absoluten Neutralität verpflichtet. Das mache ich in meiner Funktion als Ernährungsexpertin Alexa nicht. Da bin ich nicht mehr neutral; da sage ich schon, was ich gut und was ich nicht gut finde, und was ich tun und was ich nicht tun würde und aus welchem Grund. Diese Doppelrolle bringt mitunter Konflikte – manche Auftraggeber wollen mich als Expertin und Moderatorin buchen. Da mache ich klar, dass das nicht geht. Ich kann entweder neutrale Moderatorin oder Expertin sein, aber nicht beides gleichzeitig.

>> Man muss keine Angst haben, sich in die Öffentlichkeit zu begeben. <<

POSITION: Wie wird man eigentlich Moderatorin? Lässt sich das planen?

Iwan: TV-Moderatoren stehen quasi auf der Spitze eines Berges. Nur wenige kommen dahin, weil für jede Sendung nun mal nur ein oder zwei Moderatoren gebraucht werden, während der redaktionelle Personalbedarf viel größer ist. Der Weg dorthin ist harte Arbeit. Zum Topmoderator wird

man nicht in einer Casting-Show gewählt. Und auch wenn du gut bist, brauchst du neben Talent auch Glück, musst die richtigen Leute zum richtigen Zeitpunkt treffen. Journalismus ist – das versuche ich auch jungen Menschen mitzugeben, die sich dafür interessieren – ein interessantes Berufsfeld. Aber am Anfang ist es Knochenarbeit. Ich habe zwei Jahre lang Filme für ein Regionalmagazin gemacht – mindestens vier Stück pro Woche –, bin danach sieben Jahre lang jede Nacht um viertel nach zwei aufgestanden, weil ich für die RTL-Frühmagazine gearbeitet habe. Das war kein Glamour-Leben. Und dann hatte ich einmal Glück, als der WDR eine Moderation zu vergeben hatte und ich durch einen Zufall ins Spiel gekommen bin. So eine Laufbahn kannst du nicht planen – trotz Begabung. Natürlich brauchst du den Willen dazu, vor der Kamera zu stehen – der allein reicht aber nicht. Ich habe immer genau hingeschaut, wie erfolgreiche Kollegen moderieren: Was finde ich gut – was wäre nicht mein Ding. Das bildet den eigenen Stil, und den muss man unbedingt entwickeln.

POSITION: Nicht unbedingt ermutigend für Nachahmer.

Iwan: Eigentlich doch. Ich glaube, was ich Berufsanfängern und Kollegen mit auf den Weg geben kann, ist, dass man die

Öffentlichkeit nicht scheuen braucht. Das gilt auch für kleinere Bühnen – einen Vortrag, eine Podiumsdiskussion oder was auch immer. Man muss keine Angst vor so etwas haben, aber man sollte die Gefahren auch nicht unterschätzen. Man kann und muss das üben. Man kann und muss sich vorbereiten – besonders auch auf Leute, die andere Positionen vertreten. Gehe nie in eine Talkrunde nach dem Motto: Ich habe jeden Tag mit dem Thema zu tun, das wird schon irgendwie klappen! Klappt ganz oft nicht, sondern geht mit großer Wahrscheinlichkeit daneben. Davor kann Vorbereitung schützen. Wer übt und trainiert und häufiger öffentlich spricht, der wird mit der Zeit sicher. Das ist ja keine Zauberei. Man kann es lernen.

POSITION: Zu allem, was Sie eh schon machen, kommt zurzeit noch die Promotion. Was um Himmels willen bringt Sie dazu?

Iwan: Das fragen mich viele! Den Gedanken an eine Promotion trage ich schon länger mit mir herum. Dahinter steht zum einen persönlicher Ehrgeiz. Ich möchte wissen, ob ich das kann. Zum anderen verbinde ich damit ganz klar auch die Erweiterung meiner beruflichen Möglichkeiten. Ich hatte auch hier wieder ein bisschen Glück: Die Kölner Sporthochschule liegt bei mir um die Ecke und meine

Doktormutter, Frau Prof. Graf, kennt meine Lebenssituation: Auch sie managt einen Job und dazu sogar vier Kinder. Wenn ich also zwei Wochen nicht zu erreichen bin, weil ich die Moderation für ein Event vorbereite und mich um meine Kinder kümmern muss, ist das okay. Inhaltlich geht es um übergewichtige Kinder und Jugendliche – also das Thema, welches mich auch in den letzten Sendungen beschäftigt hat. Im Moment habe ich mein Engagement beim Fernsehen

>> Im Medienzirkus bist du eine Marke – die überlegt positioniert werden muss. <<

zurückgeschraubt und sitze 80 % meiner Zeit an der Dissertation, weil ich merke, dass man nicht „nebenbei“ promovieren kann.

POSITION: Und was bringt das nun für Ihre berufliche Entwicklung?

Iwan: Zum einen Erkenntnis. Für mich ist die Arbeit eine unglaubliche persönliche Bereicherung. Eine Arbeit direkt nach dem Studium hätte diesen Effekt sicher nicht gehabt. Zum anderen ein besseres Standing: Als Moderatorin im Gesundheitsbereich sitzt man oft vor eine Riege von Professoren und sieht diese förmlich denken: „Das ist also Frau Iwan – ziemlich zart, ziemlich blond.“ Wenn ich da als Frau Doktor aufschlage, wird sich das sicher ändern. Zudem werde ich nicht bis an mein Lebensende im Fernsehen moderieren – einer Frau werden hier die Falten eher zum Verhängnis als Männern. Dann sehe ich meine Zukunft z. B. im Bereich der Moderation von wissenschaftlichen Publikums-Veranstaltungen. Auch da sollte der Dokortitel helfen. Ob es wirklich so kommen wird, weiß man nicht. Ich bleibe gespannt, wo mich das Leben hinführen wird. Auch das habe ich mit zunehmendem Alter gelernt: neue Wege gehen, wenn sich die Dinge ändern – die Abzweigung nehmen, wenn sie neue Perspektiven verspricht.

Das Gespräch führte
Dr. Friedhelm Mühleib

Zur Person: Alexa Iwan

Die Diplom-Oecotrophologin Alexa Iwan ist Mutter von zwei Kindern und durch zahlreiche Publikationen und Auftritte in Rundfunk und TV bekannt – u. a. als Expertin für gesunde Ernährung der RTL-Abnehm-Doku „Alexa – Ich kämpfe gegen Ihre Kilos!“. Nach dem Abitur in Hamburg wandte sie sich der Ernährung zu. Im Anschluss an ein Großküchen-Praktikum im „Crest-Hotel“ Hamburg studierte sie Oecotrophologie in Weihenstephan und in Gießen, wo sie 1992 das Diplom erhielt. Danach startete sie ihre Karriere in den Medien: ● 1992–1994 SWF-Gesundheitsmagazin „Hallo, wie geht’s?!“ (Filmautorin) ● 1994–1996 RTL-Nord (Reporterin) ● 1996–2003 RTL-Frühstücksfernsehen (Moderatorin/Redakteurin) ● 2003–2005 WDR-Gesundheitsmagazin „rundumgesund“ (Moderatorin) ● 2006–2007 RTL 2-Dokusoap „Liebling, wir bringen die Kinder um!“ (Moderatorin/Coach), die Redaktion erhielt den Medienpreis für Bildung und Erziehung ● 2008–2014 Gesundheitsmagazin „vigo TV“ (Moderatorin) ● 2011–2013 RTL-Dokusoap „Alexa – Ich kämpfe gegen Ihre Kilos!“ (Moderatorin/Coach). Außerdem ist Alexa Iwan Kolumnistin für Zeitschriften und Autorin diverser Ratgeber (u. a. „Jede Frau kann schlanker werden – Das Anti-Diät-Buch“). Seit 2011 absolviert sie ein Promotionsstudium an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Kontakt: kontakt@alexaiwan.de – www.alexaiwan.de