

Endingen

Sie trainiert in New York für ihren Auftritt an der Frankfurter Buchmesse

25.08.2026, 05.00 Uhr

Was mit einem Rucksack, ihrem kleinen Sohn auf dem Arm und der Lust auf Abenteuer begann, führt Yvonne Frei heute auf internationale Bühnen. Ihre Reisen wurden zu einer Lebensschule – und schliesslich zum Stoff für ihr erstes Buch.

Reisen war für Yvonne Frei nie einfach nur das Wechseln eines Ortes gegen einen anderen. Es war Begegnung, Herausforderung, manchmal Abenteuer und immer wieder ein Stück persönliches Wachstum. Ob mit Rucksack, im eigenen Van, als Familie, mit ihrem damals kleinen Sohn oder ganz allein – unterwegs sammelte sie Erfahrungen, Geschichten und Begegnungen, die sie nachhaltig prägten. Erst viele Jahre später wurde ihr bewusst, wie sehr diese Reisen ihr Leben verändert hatten.



Yvonne Frei aus Endingen in New York.
zvg

Aus der Leidenschaft für fremde Länder und Menschen entwickelte sich eine Berufung: das Schreiben. Während des Covid-Lockdowns sass Frei unerwartet in Tansanias Busch fest. Wo andere vielleicht ungeduldig auf die Weiterreise gewartet hätten, entdeckte sie eine ungeplante Chance: Zeit. Viel Zeit. Und sie begann zu schreiben. Entstanden ist ihr erstes Buch «REISEN WACHSEN LEBEN – ohne Plan, solo durch den Iran und Zentralasien».

Projekt in Kirgistan gegründet

Das Buch erzählt nicht nur von einer Reise durch faszinierende und für viele Menschen unbekannte Regionen. Es erzählt von einer Frau, die sich bewusst auf das Unbekannte einlässt – und dabei immer wieder an ihre eigenen Grenzen stösst und über sie hinauswächst.

Diese besondere Reise führte sie nach Kirgisistan, zu ihrem Herzensprojekt für «Spaltkinder». Ein Projekt das sie und ihr Mann Marcel Frei vor über 10 Jahren aufgebaut haben und bis heute betreuen.

Im Iran begegnete sie ihren eigenen Vorurteilen und erlebte, wie schnell Vorstellungen über ein Land durch persönliche Begegnungen ins Wanken geraten können. In Turkmenistan ging es darum, Ängste zu überwinden. Im Iran und in Kirgisistan erfuhr sie, was Freiheit und echte Gastfreundschaft bedeuten können.

Feinschliff in der Lee Strasberg-Schule

«Das Leben echt und intensiv zu spüren», gehört für Yvonne Frei bis heute zu dem, was sie am Reisen fasziniert. Ihre Komfortzone zu verlassen, Unbekanntes zuzulassen und sich auf Menschen und Kulturen einzulassen, ist für sie kein Selbstzweck. Es ist ein Weg zu mehr Zufriedenheit, Selbstständigkeit und innerer Freiheit.

Nun führt ihr Weg von den Strassen Zentralasiens auf die grosse Bühne. Nach ihrem Erfolg beim Speaker Slam in Deutschland erhält Yvonne Frei die Möglichkeit, ihr Buch beim Expertenkongress in New York vorzustellen. Für die Reisende und Autorin schliesst sich damit ein besonderer Kreis: Aus persönlichen Erlebnissen ist eine Geschichte geworden, die sie nun mit einem internationalen Publikum teilen darf.

Ein weiterer aussergewöhnlicher Programmpunkt erwartet sie bei Lee Strasberg in New York. Dort erhält sie Einblicke in die Welt der Schauspielausbildung und kann dabei für ihren kommenden Auftritt am 9. Oktober an der Frankfurter Buchmesse neue Impulse sammeln. (az)



Lernen von den ganz Grossen: Lee Strasberg Theatre & Film Institute in New York.