

# „Yoga gibt mir Spielraum“

Schwanger sein heißt für Lisa Martinek aktiv sein: Bis zum Ende des sechsten Monats stand die Schauspielerin vor der Kamera. Kurz vor der Geburt ihres dritten Kindes sprach sie nach einer Prenatal-Yogastunde mit YOGA JOURNAL über Erwartungen und Realitäten des (Familien-)Lebens.

VON CHRISTINA RAFTERY

**Lisa, als erfolgreiche Schauspielerin und Mutter zweier kleiner Töchter sind Sie schon gut ausgelastet. Welchen Stellenwert wird Ihr drittes Kind Leben einnehmen?**

Einen ebenso kostbaren wie der Rest meiner Familie. Ich freue mich wahnsinnig auf unseren Sohn. Nach zwei Mädchen wird es spannend, einen Jungen aufwachsen zu sehen.

**Die so genannte „Mehrfachbelastung“ der Frauen durch Beruf und Familie wird in Deutschland leidenschaftlich diskutiert. Sind Sie manchmal auch überrascht, was man parallel alles leisten kann?**

Grundsätzlich bin ich ein sehr strukturierter Mensch, dennoch fühle ich mich phasenweise, als würde ich ein Kleinunternehmen leiten, in dem tausend Dinge gleichzeitig passieren und nichts ohne genaue Organisation und Abstimmung funktionieren kann. Allerdings schaffe ich in kurzer Zeit sehr viel und denke und handle, seit ich Mutter bin, teilweise klarer und konzentrierter als früher. Ich habe einmal einen Spruch gelesen: Gib einem viel beschäftigten Manager eine Aufgabe, und er wird sie schneller lösen als ein Rentner mit endlos Zeit. Mütter sind Managerinnen.

**Welche emotionalen Umstellungen empfinden Sie am intensivsten?**

Die größte Umgewöhnung für mich war und ist sicher, dass man als Mutter die ersten Monate kaum einen Schritt alleine gehen kann, weil das Kind die Nähe braucht. Eine

große Herausforderung für die Partnerschaft ist, nicht eifersüchtig zu werden und dem Mann seine vermeintlich unveränderte „Freiheit“ nicht vorzuwerfen. Er wiederum muss aushalten, dass die Frau die größere Nähe zum Baby hat.


**Können Sie heute gewisse Eigenschaften Ihrer eigenen Mutter neu bemerken und verstehen?**

Ja, einige. Zum Beispiel fragt sie mich auch über 20 Jahre nach meinem Auszug von zuhause, ob ich meine Schlüssel dabei habe. Natürlich sind wir trainiert, solche Fragen zu stellen, weil wir es einfach intuitiv haben, dieses Organisieren, Ordnen und Hinterhertragen...

**Welche Rolle spielt Yoga in Ihrem sehr abwechslungsreichen Leben?**

Ich habe in Berlin bei Spirit Yoga angefangen und übe seit zehn Jahren regelmäßig etwa dreimal in der Woche. Ich liebe den Spielraum, den es mir für meinen körperlichen Ausdruck und auch mein Leben gibt. Neben Yoga mache ich Gyrotonic und Pilates. Während ich bei diesen Bewegungsformen Privatunterricht und Home Practice gut finde, genieße ich beim Yoga die Klasse. Pränatal Yoga übe ich in München bei Anne Loewer, und es hat mir bei den ersten Geburten irrsinnig geholfen: Durch die Arbeit mit Visualisierung kam vieles ohne Nachdenken genau in den Momenten wieder, in denen ich es am meisten gebraucht habe – eine unglaubliche Schulung der Intuition.





„Durch die Arbeit mit Visualisierung kam vieles ohne Nachdenken genau in den Momenten wieder, in denen ich es am meisten gebraucht habe – eine unglaubliche Schulung der Intuition.“





Lisa Martinek beim Prenatal-Yoga mit ihrer Lehrerin Anne Loewer

### **Sie scheinen immer in Bewegung zu sein.**

Für mich finde ich abwechslungsreiche Bewegung in der Schwangerschaft sehr wichtig, in der ersten bin ich lange noch täglich eine Stunde gelaufen. Ich persönlich kann mir nicht vorstellen, in der Schwangerschaft die Bewegung einzustellen: Dann würde für mich alles viel schwerer. Einen Marathon würde ich ja auch nicht ohne Vorbereitung angehen. Derzeit sorgen natürlich meine kleinen Töchter für eine gewisse Grundaktivität.

### **Als Schauspielerin geht es auch darum, sich selbst im Rahmen einer Erzählung zu erleben. Wie verbinden Sie eigene Authentizität und glaubwürdige Darstellung? Interessant ist ja, dass wir im Yoga nach einer „Essenz“ suchen und unsere von außen auferlegten „Rollen“ stückweise abstreifen können.**

So weit sind diese Aspekte meiner Meinung nach nicht voneinander entfernt. Eine Rolle zu spielen, erfordert hohe Konzentration und es hilft, alles andere auszublenden. Der Vorgang des Spielens ist für mich absolut: Je mehr ich hier im Sein bin, desto wertvoller ist das Ergebnis und die Möglichkeit, mich selbst überraschen zu können. Ich versuche, nicht nur mit Bewusstsein zu spielen, sondern auch und vor allem mit dem Unterbewusstsein. Voraussetzungen sind

großes Vertrauen zum Regisseur und der Mut, den Kopf auszuschalten und den Körper agieren zu lassen. So entsteht ein gut funktionierender und spannender Flow...

### **... in dem der Körper das Werkzeug ist.**

Die Vorstellungen von der Rolle und die Anweisungen des Regisseurs machen ja etwas mit mir, das ich nicht immer verstehen kann und muss. Dabei folge ich durchaus nicht dem „Method Acting“, das ein regelrechtes Verschmelzen mit dem dargestellten Charakter vorsieht. Ich krame auch nicht in einer inneren Schublade nach einem wehen Moment und integriere ihn. Diese emotionale Verdichtung kann passieren, ist aber nicht Strategie.

### **Sie sagten einmal: „Beim Spielen kann ich alles ausleben, ohne die Konsequenzen tragen zu müssen.“ Ausloten, aber nicht annehmen?**

Das macht die Auswahl der Rollen interessant und gilt sicher besonders für eher „dunklere“ Rollen. Für mich hat es sich

bewährt, eine Rolle quasi „anzuziehen“, in sie zu schlüpfen, sie aber nur bis zu einem gewissen Maß an mich heran zu lassen. Mit diesem Abstand fühle ich mich am authentischsten. Die Konsequenzen für mein Tun lehrt mich eher das Leben, besonders das in der Familie.

### **Im Familienleben sprechen wir von der „Mutterrolle“.**

Ganz pragmatisch beeinflusst die sicher auch die Rollenauswahl. Jetzt stehen organisatorische Überlegungen oft vor den inhaltlichen. Theater ist aufgrund der familienunfreundlichen Zeiten schwierig, manche Drehs auch, andererseits komme ich nicht in die Falle der festen Arbeitszeiten: Nach einer intensiven Arbeitsphase bin ich lange intensiv zu Hause. Natürlich kenne ich aber auch die klassischen Ängste, aus der Kurve zu fliegen und niemandem mehr zu genügen, am wenigsten mir selbst.

### **Dem von der Gesellschaft vermittelten Druck, auf allen Ebenen erfolgreich zu sein, steht im spirituellen Bereich ein ganz anderer Perfektionsanspruch gegenüber: Geburt und das Leben mit Kindern sollen maximal natürlich und im Einklang mit unserer „weiblichen Essenz“ ablaufen.**

In diesem wahnsinnigen Spagat bin ich der Meinung, dass für das eigene Glück jeder selbst zuständig ist – nicht die



eigenen Eltern, nicht die Kinder, nicht der Arbeitgeber oder spirituelle Lehrer. Für mich gibt es hier keine verbindlichen Wahrheiten. Eines ist nämlich klar: Für deine Rolle als Mutter bekommst du keine Medaille. Mir hilft es, zu arbeiten und aktiv zu sein, es gleicht frischer Luft für Seele, Geist und Körper.

**Für diese Lebensenergie engagieren Sie sich auch in Ihrer Arbeit für die „Stiftung Atemweg“. Warum gerade diese Charity?**

Ich habe lange alle Charity-Angebote abgelehnt. Einerseits spricht fast jede Organisation eine mitfühlende Seite in einem an, andererseits finde ich es etwas wahllos, unglaubwürdig und Roter-Teppichlastig, wenn man zu viel in dieser Richtung macht. Bei der „Stiftung Atemweg“, einer sehr jungen Einrichtung, wurde ich jedoch hellhörig. Sie arbeitet mit renommierten Lungenkliniken zusammen und macht deutlich, dass die Lunge ein erstaunlich unerforschtes Organ ist. Parallel wird die Qualität unserer Atemluft konstant schlechter, Asthma und Allergien nehmen zu. Es fehlen also Informationen, die die Stiftung in kurzen Wegen zwischen Forschung und Anwendung bereitstellen möchte.

**Ein Thema, das nicht auf die emotionale Bildgewalt anderer Hilfsorganisationen zurückgreifen kann ...**

Gleichzeitig betrifft es das, was uns alle am meisten angeht: Den Atem, unser Prana. Wir brauchen ihn als Grundversorgung, als Möglichkeit, uns auszudrücken, als Mittel, um Schmerz zu lösen. Unser Leben beginnt mit dem ersten Atemzug. Mein Zahnarzt erzählte mir kürzlich eine Geschichte aus seiner Kindheit. Vor dem Einschlafen sagte ihm seine Großmutter: „Junge, vergiss das Atmen nicht.“ Er traute sich die ganze Nacht nicht einzuschlafen, sondern dachte immer an seinen Atem. Er dachte wirklich, man könne ihn vergessen... //

LISA MARTINEKs bekannteste Fernsehrolle ist die Ermittlerin Clara Hertz in der ZDF-Krimireihe „Das Duo“, die sie von 2006 bis 2012 spielte. Zusätzlich trat die gebürtige Stuttgarterin an den renommiertesten deutschen Theatern auf und war sowohl für den Deutschen Film- als auch Fernsehpreis nominiert. Lisa Martinek lebt mit ihrem Mann, dem Schauspieler und Regisseur Giulio Ricciarelli, zwei Töchtern und dem kurz nach dem Gespräch mit YOGA JOURNAL geborenen Sohn Luca in Berlin und München. Ihre aktuelle Kinoproduktion „Im Labyrinth des Schweigens“, ein Geschichtsdrama zwischen deutschem Wirtschaftswunder und Kriegsverbrechen, ist soeben auf DVD erschienen.

[www.stiftung-atemweg.de](http://www.stiftung-atemweg.de)