



CROSSOVER



Pressemappe Wolke Hegenbarth

„Ich will meinem Sohn ein anderes Leben zeigen“

Wolke Hegenbarth

verbrachte zehn Tage mit ihrem Sohn **Avi** in Mosambik. Die Schauspielerin will, dass er die Welt jenseits des westlichen Wohlstands kennenlernt



Seit dem kräftezehrenden ersten Jahr ist **Wolke Hegenbarth** als Mutter und Schauspielerin glücklich



WILLKOMMEN

Wolke Hegenbarth besucht mit ihrem Sohn Avi (mit bunter Kappe) ihr Patenkind Neusia in Mosambik

ben, das war schon sehr besonders.“ Sie empfehle jedem, der ernsthaft denke es gehe uns in Deutschland schlecht und alles stehe kurz vor dem Zusammenbruch, in so ein Land fahren. Da komme man äußerst demütig zurück. Im Anschluss an die Projektreise genossen Mutter und Sohn noch drei Tage das Meer und die vielseitige Natur Mosambiks. Die Schauspielerin empfand die Reise als einziges positives Abenteuer. *„Wenn Avi so früh mit anderen Kulturen und Lebensweisen in Berührung kommt, überträgt sich das auf seine Persönlichkeit.“* Sicherheitsbedenken hatte sie nicht. *„Avi brauchte keine besonderen Impfungen. Da es aber ein Malariagebiet ist, musste ich dafür sorgen, dass keine Mücke an uns rankommt“*, erklärt sie. Sie sei

prinzipiell keine ängstliche Mutter. *„Ich habe ein großes Vertrauen ins Leben, Gott sei Dank.“*

Nach dem stressigen ersten Jahr, in dem sie und ihr Partner **Oliver Vaid**, 37, fast verzweifelten, da sich Avi nie ablegen ließ und sie deshalb kaum Schlaf bekamen, ist sie heute eine entspannte Mutter. *„Ich entdecke mit Avi die Welt noch einmal neu durch seine Augen, er fordert mich durch seinen Wissensdurst jeden Tag heraus.“* Anstrengend findet sie nach wie vor, dass das Elternsein ein 24/7-Job ist. *„Wenn jede Mutter und jeder Vater auch nur eine Stunde am Tag für sich zur freien Verfügung hätte, wären wir alle bessere Eltern. Ich freue mich auf jedes Stück Autonomie, das er gewinnt, ich freue mich sogar auf die Pubertät!“*

Gut, dass Partner Oliver alleine mit Avi klar kommt, wenn sie zu Dreharbeiten oder für ihr Fashion-Unternehmen mara mea unterwegs ist. So war es auch kein Problem, dass sie im April das größte zivile Hospitalschiff der Welt in Sierra Leone besuchte. Für die „Mercy Ships“ engagiert sie sich schon viele Jahre. So lernte sie auch ihre große Liebe kennen. *„Eine Ärztin, die ich auf einem Schiff kennengelernt habe, lud mich zu ihrer Hochzeit nach Köln ein, wo ich 2015 Olli begegnete. Ich interessierte mich auf Anhieb für ihn, weil ich vorher sieben Wochen in Mumbai gedreht hatte und mich total in dieses Land verliebt habe. Ollis Vater stammt aus Delhi, das fand ich unglaublich spannend.“* Ihre erste gemeinsame Reise führte sie wieder nach Indien. So schloss sich für die Schauspielerin der Kreis aus Liebe und dem so wichtigen Blick über den Tellerrand.

Gut, dass Partner Oliver alleine mit Avi klar kommt, wenn sie zu Dreharbeiten oder für ihr Fashion-Unternehmen mara mea unterwegs ist. So war es auch kein Problem, dass sie im April das größte zivile Hospitalschiff der Welt in Sierra Leone besuchte. Für die „Mercy Ships“ engagiert sie sich schon viele Jahre. So lernte sie auch ihre große Liebe kennen. *„Eine Ärztin, die ich auf einem Schiff kennengelernt habe, lud mich zu ihrer Hochzeit nach Köln ein, wo ich 2015 Olli begegnete. Ich interessierte mich auf Anhieb für ihn, weil ich vorher sieben Wochen in Mumbai gedreht hatte und mich total in dieses Land verliebt habe. Ollis Vater stammt aus Delhi, das fand ich unglaublich spannend.“* Ihre erste gemeinsame Reise führte sie wieder nach Indien. So schloss sich für die Schauspielerin der Kreis aus Liebe und dem so wichtigen Blick über den Tellerrand.

ANDERE WELT

Wolkes Patenkind Neusia lebt mit ihrer Familie in einem Dorf im Süden von Mosambik ohne Strom und fließendes Wasser



VON ANJA REICHELT

Sie will auf keinen Fall, dass ihr Sohn in einer Wohlstandsblase aufwächst. Das ist **Wolke Hegenbarth**, 44, ganz wichtig, wenn sie im BUNTE-Interview in ihrer Heimat Berlin über ihren Sohn **Avi**, 4, spricht. So nutzte sie die Gelegenheit, vor wenigen Wochen mit dem Vierjährigen für zehn Tage nach Ostafrika zu reisen, um gemeinsam mit der Hilfsorganisation Plan International ihr Patenkind zu besuchen. Nach dem Flug in die Hauptstadt Maputo ging es per Flugzeug weiter in den Norden nach Inhambane und dann weiter im Jeep über Holperstraßen in das Dorf, in dem ihre Paten-tochter **Neusia**, 10, lebt. Ein einmaliges Erlebnis findet die Schauspielerin: *„So eine Reise ist ein Geschenk für ein Kind. Wenn es die eigene Bubble verlässt und über den Tellerrand blickt.“*

Obwohl die Kinder in dem Dorf fernab der Zivilisation leben, ohne Strom, Kanalisation oder fließendes Wasser, hatte Avi keine Berührungs-ängste. *„Mir ist das Herz aufgegangen, als Avi nach fünf Minuten begeistert mit den Kindern dort Fußball gespielt hat. Ich habe ihn zwei Stunden lang nicht mehr gesehen“*, sagt sie mit leuchtenden Augen. Patenkind Neusia besucht eine Schule in der Nähe, kann lesen und schreiben. Sie spricht portugiesisch, ein Übersetzer half bei der Verständigung. *„Wir waren die ersten Europäer, die die Dorfgemeinschaft besucht ha-*

„Avi könnte aus noch so vielen Büchern nie lernen, was er in Mosambik erleben durfte“

WOLKE HEGENBARTH

PARTNER

Mit dem Marketing-Experten **Oliver Vaid** ist die Schauspielerin seit rund neun Jahren zusammen. Sie sind seit März 2020 verlobt



VERSTECKT

Wolke Hegenbarth mit **Leo Reisinger** und **Marcel Mohab** (r.) in der ARD-Reihe „Toni, männlich, Hebamme“ (Fr., 16.8., 20.15 Uhr)



Leo Reisinger: Für meine Frau will ich gut aussehen

Schauspieler, Musiker, Animator, Autor – Tausendsassa! Wie er das alles schafft? Verrät der Dreifach-Papa hier im BILD der FRAU-Interview

BILD der FRAU: Lieber Leo Reisinger, was haben Sie in fünf Jahren „Toni, männlich, Hebamme“ fürs Leben dazugelernt?

Leo Reisinger: Meinen Text (lacht).
Geht ja gut los mit uns. Okay, ernsthaft. Ich habe erkannt, dass ich am Drehort, genauso wie an jedem anderen Arbeitsplatz, viel Verantwortung für alle mittrage. Mach die Arbeit gut, sei respektvoll und Sorge für gute Stimmung. Mir ist es wichtig, dass alle nach einem Arbeitstag sagen können: „War schön mit euch!“

Wie schaffen Sie das, dass es allen gut geht?

Man muss nur zuhören, dann hat man im Gespräch, was der eine oder der andere will und was nicht. Sie sind ein sehr positiver Mensch – woher kommt die gute Energie in Ihnen? Meine Eltern haben immer gesagt: „Mach einfach!“ Sie haben mir vertraut, ich durfte immer neugierig sein. Ich habe gelernt, ein klares Warum zu meinem Leben zu haben, ein Warum zum Wohle aller. Dann eckst du nicht an.

Klingt fast zu einfach.

(lacht.) Ich hab' Glück und bin gesegnet vom Universum. Nicht nur beruflich. Ich hab' auch eine wahn-sinnig attraktive Frau.

Seit 19 Jahren sind Sie mit Mareike zusammen?

Ja. Was ich toll finde: Wir hören einander zu. Wir haben auch schon gestrit-

ten, und ich habe gesagt, ich ziehe aus – doch das war nie ernst gemeint. Unsere Leben haben sich immer synchronisiert.

Im September erscheint Ihr erster Roman „Bavarese“.

Ja, ich probiere viel aus, und ich glaube, ich traue mir auch viel zu. Wenn ich was Neues wage, denk' ich: Ich kann das.

Bei allem, was Sie machen, müssten der Tag 48 Stunden haben.

Es hört sich immer alles so krass an, aber es gibt ja auch Phasen, in denen nichts ist. Ich habe noch genug Zeit, mal zu meditieren, mit Mareike Yoga zu machen und was mit den Kindern zu unternehmen.

ZUR PERSON

GEBOREN: 1978 in München.

KARRIERE: Mit sechs lernt er Klavierspielen, nach der Schule Schreiner, dann geht er zur Schauspielschule. Animator, Pianist in einer Band. TV-Debüt 2007. Seit 2019 TV-Reihe „Toni, männlich, Hebamme“.

PRIVAT: Mit Ehefrau Mareike (44, Unternehmerin) und den Kindern Emilio (13), Cosima (9) und Silas (7) lebt er in Holzkirchen.



Leo und Mareike lernten sich als Animatoren im „Robinson Club“ kennen

Und Zeit für Fitness-Training haben Sie ebenfalls, wie man auf Instagram sieht.

Klar. Erstens muss ich vor der Kamera ja nicht unbedingt unförmig ausschauen, zweitens mache ich es aus Respekt vor meiner Frau. Sie schaut super aus, und ich möchte auch für sie gut aussehen. **Früher haben Sie auch noch Maßkrüge auf dem Oktoberfest geschleppt ...** Das ist vorbei. Als Animator arbeite ich hin und wieder noch.

WIBKE THIEDEMANN



Fotos: ARD/Degeto/Krause-Bur, Brauer Photos, Plan International/Hartmut Schwarzbach (2)

Gerade besuchte die Schauspielerin mit Sohn Avi ihr Patenkind Neusia in Mosambik und erzählte von neuen Plänen

BILD der FRAU: Liebe Wolke, seit 20 Jahren unterstützen Sie die Kinderrechtsorganisation „Plan International“. Jetzt waren Sie in der Dorfgemeinschaft Inhambane in Mosambik sogar vor Ort.

Wolke Hegenbarth: Ja, es war eine besondere Erfahrung, weil mein Sohn Avi auch dabei war. Mein Patenkind Neusia und ich waren sofort ganz innig, als würden wir uns ewig kennen. Die ganze Familie strahlte so eine Wärme aus, das hat mich sehr berührt.

War Avi eifersüchtig? Gar nicht. Wir hatten einen Fußball mitgebracht, und schwups war er in die Dorfkinder-gemeinschaft integriert. Ich habe ihn kaum noch gesehen (lacht). Total süß. **Sie haben eine besondere Beziehung zu Afrika?**

Ja, ich war gleich nach dem Abitur 1999 in Südafrika und habe dort gejobbt. Damals war es noch kein hippes Reise-land wie heute. Und ich war zehn Jahre mit einem Südafrikaner verheiratet, insofern hängt mein Herz an diesem Kontinent.

Neusia ist inzwischen Ihr achttes Patenkind bei Plan.

Ja, wenn die Mädchen 18 Jahre alt werden, endet die Patenschaft. Ich übernehme dann ein neues Kind. Eine Patenschaft ist für mich wirklich eine Herzensangelegenheit.

TV-TIPP:

„Toni, männlich, Hebamme“, am 9. und 16. August, 20.15 Uhr im Ersten.

◀ Leo Reisinger mit Wolke Hegenbarth und Michelle Barthel (l.)

Wolke Hegenbarth: Bei mir gibt's Rat in jeder Lebenslage

Und Sie unterstützen immer Mädchen?

Ja, weil Mädchen immer noch nicht überall gleichberechtigt aufwachsen können und ich Frauen generell großartig finde. Ich bin auch mit meinen Freundinnen sehr eng. **Haben Sie bei Ihrem vollen Terminkalender noch Zeit für Freundinnen-Dates?** Unbedingt. Ich treffe meine vier besten Freundinnen einmal im Monat zum Dinner. Meine Freundschaften sind mir wichtig, und als Freundin berate ich auch gern in jeder Lebenslage. **Seit einem Jahr designen Sie auch Handtaschen und sind Unternehmerin.**

Ich war auf der Suche nach einer coolen Wickeltasche und bin dann bei dem Berliner Label mara mea gelandet. Das Konzept gefiel mir so gut, dass ich persönlich hingegangen bin. Und daraus entwickelte sich eine Freundschaft zur Geschäftsführerin Dorina Hartmann und die gemeinsame Produktion von Bauchtaschen. **Und die Schauspielerei hängt jetzt am Nagel?** Nein, nein, ich liebe meinen Beruf. Ich wollte mich aber grundsätzlich breiter aufstellen. Diese Mischung macht es mir möglich, so für Avi da sein zu können, wie es für unsere Familie im Moment am besten passt.

Hilft Ihr Partner Oliver im Haushalt mit?

Natürlich, wir teilen alles auf. Außerdem kocht er viel besser als ich (lacht).

ERIKA KRÜGER



▲ Wolke und Avi haben Neusia ein Fußballtrikot mitgebracht. Großmutter Salmia freut sich mit

INFO: Wenn Sie Plan unterstützen möchten – für monatlich 28 Euro gibt man einem Patenkind die Chance auf eine bessere Zukunft. Infos: www.plan.de

ZUR PERSON

GEBURTSTAG: 6. Mai 1980 (Stier) in Meerbusch.

KARRIERE: 1997 TV-Debüt in „Die Camper“, TV-Hit „Mein Leben & ich“ (2001-2009). 2. Platz bei „Let's Dance“ (2006). Seit 2019 ARD-Reihe „Toni, männlich, Hebamme“. Seit 2024 Geschäftsführerin beim Taschen-Label mara mea.

PRIVAT: 2002 bis 2012 Ehe mit Justin Bryan (42). Seit 2015 liebt sie Oliver Vaid (36), Hochzeit in Indien geplant. Sohn Avi ist 4. Die Familie lebt in Berlin.

Eine Woche war Wolke Hegenbarth (44) in Mosambik (Ostafrika) zu Gast

Allein unter **Frauen**

Wolke Hegenbarth und Leo Reisinger über das Ende von „Toni, männlich, Hebamme“

Zwei neue Folgen gibt es noch: „Baby im Korb“ am 9. August und „Das Glück der Anderen“ eine Woche später. Dann ist Schluss mit lustig. „Toni, männlich, Hebamme“ muss sich einen neuen Job suchen. Das Erste stellt die Filmreihe nach fünf Jahren ein: ohne echte Abschlussfolge, die die Handlungsfäden zusammenführt. So ist das wohl, wenn Sender den Rotstift zücken. Wir sprachen mit Leo Reisinger, Darsteller von Toni, und Wolke Hegenbarth, die Tonis große Liebe spielt, die Frauenärztin Dr. Luise Fischer.

„Wir haben auf die Entscheidungen der Sender so wenig Einfluss wie die Zuschauer“

WOLKE HEGENBARTH
Schauspielerin

Es gibt in Deutschland rund 26 000 weibliche und vermutlich knapp 30 männliche Hebammen. Haben Sie mal einen von den Männern kennengelernt?

Leo Reisinger Ich nicht.

Wolke Hegenbarth Ich auch nicht, außer der Hebamme, die gerade neben mir sitzt. Aber als ich schwanger war, da wäre es mir egal gewesen, ob mich ein Mann oder eine Frau betreut.

Herr Reisinger, Sie haben auch Kinder. Hätten Sie sich bei der Geburt eher für eine männliche Hebamme entschieden?

Reisinger Das kann ich gar nicht beantworten. Unsere Kinder waren schon alle auf der Welt, bevor ich das Rollenangebot bekam. Ich war 2018, als wir den ersten Film gedreht haben, überrascht, dass es überhaupt männliche Entbindungshelfer gibt. Damals waren es ganze acht.

Die TV-Reihe kehrt die klassische Rollenverteilung um: In Fernsehfilmen ist normalerweise der Arzt ein Mann und die Hebamme oder Schwester eine Frau.

Hegenbarth Genau, und das war für mich ein Grund, die Rolle anzunehmen. Warum sollte nicht mal die Frau als Ärztin mehr Geld verdienen und das höhere soziale Ansehen genießen als der Mann? Wobei ich mir für alle Hebammen, ganz gleich ob Frauen oder Männer, eine bessere Bezahlung und mehr Anerkennung wünsche.

Es gibt den Branchenspruch „Drehe nicht mit Kindern und Tieren“, weil die so unberechenbar sind.

Reisinger Es ist wirklich nicht einfach. Ein solcher Dreh verlangt ein hohes Maß an Flexibilität von allen Beteiligten. Muss ein Baby mal gestillt werden, wird die Arbeit sofort unterbrochen.

Hegenbarth Mein Kind im Film wurde von Zwillingen gespielt, so konnten wir weiterdrehen, wenn eines der beiden Kinder gerade nicht wollte.

In den neuen Folgen geht es um Adoption und Leihmutterchaft...

Hegenbarth Das war ein Anliegen von Sibylle Tafel, die diese Reihe maßgeblich gestaltet hat: Der Freitagabend in der ARD steht zwar für Familienunterhaltung, aber die muss nicht zwangsläufig banal sein.

Reisinger Das Verhältnis zwischen Toni und Luise hat in fünf Jahren an Tiefe gewonnen. Durch Luisens Kinderwunsch, den sie mit Sami verwirklichen will, treten Spannungen auf. Beide, Luise und Toni, müssen sich fragen, was sie von sich selbst, voneinander und vom Leben erwarten.

Es wird also noch einmal richtig spannend.

Reisinger Leider können wir nicht zeigen, wie es weitergeht, denn die beiden neuen sind auch die letzten Folgen. Ich kann verstehen, dass man nach fünf Jahren und zehn Filmen sagt, jetzt muss etwas Neues her. Oder aber auch: Wir haben kein Geld mehr, wir müssen sparen. Aber ich hätte mir aus Respekt vor den Zuschauern und Fans gewünscht, dass man noch eine richtige Abschlussepisode gedreht hätte, in der die offenen Fragen beantwortet worden wären.

Hegenbarth Ich habe so einige Erfahrungen mit Serien und Reihen, und es ist fast immer so, dass man am Set nicht weiß, ob es ganz normal weitergeht oder ob das gerade die letzte Folge war. Bei „Mein Leben & Ich“ habe ich wütende Briefe erhalten. Damals war nach 72 Folgen Schluss. Wir haben auf die Entscheidungen der Sender genauso wenig Einfluss wie die Zuschauer.

Wie wäre es mit einem Kinofilm zum Abschluss? Reisinger Warum nicht? Oder wir schreiben alle gemeinsam eine Petition. So etwas liegt ja zurzeit voll im Trend. *Rainer Unruh*

TV Toni, männlich, Hebamme
FR 9.8. Das Erste 20.15 Uhr
ARD-Mediathek ab MI 7.8.

„Ich hätte mir gewünscht, dass man noch eine richtige Abschlussepisode gedreht hätte“

LEO REISINGER
Schauspieler

Wolke Hegenbarth

Mit der Hauptrolle in der RTL-Serie „Mein Leben & Ich“ (2001–2009) wurde die heute 44-Jährige einem breiten Publikum bekannt. Zurzeit konzentriert sie sich auf ihre Arbeit für ein Fashion-Label.



Sami (Marcel Mohab) mit Luisens Findelkind



Toni ist auch als Musiker ein Naturtalent

Leo Reisinger

Bayern ist seine Heimat, kein Wunder also, dass man Leo Reisinger (Jahrgang 1978) aus Reihen wie „München Mord“ kennt. Am 11.9. erscheint sein Roman „Bavarese“. Schauplatz ist München.

Mai 2023

dm-Magazin

alverde

SCHÖNE NÄGEL

*feilen, formen
und pflegen*

FRISCH & GLOWY

Sommerlook zum
Nachschminken

Rezepte

ANTIPASTI

*Ein Teller voll
Bella Italia*

Interview

**WOLKE
HEGENBARTH**

Für mehr Ehrlich-
keit unter Müttern

Lust
auf
Zukunft

50 Jahre 

dm unterstützt
**ZUKUNFTS-
PROJEKTE**

Ja zum Wir

Wie die Liebe mit den Jahren wächst



Immer schön *geschmeidig* bleiben

Körper und Geist hält Wolke Hegenbarth mit Yoga fit und flexibel. Das strahlt auf alle Lebensbereiche aus.

WOLKE HEGENBARTH

Als Jugendliche spielte sie in der RTL-Serie „Die Camper“ mit. Ihr Durchbruch war die Comedy-Serie „Mein Leben und ich“. Wolke Hegenbarth, die das Abitur bereits bestanden hatte, verkörperte seit 2001 in sechs Staffeln die sarkastische Schülerin Alex. Dafür wurde sie mit dem Deutschen Comedypreis ausgezeichnet. Neben vielen Fernsehfilmen ging Wolke Hegenbarth von 2012 bis 2017 mit „Alles Klara“ wieder ihrer Serien-Leidenschaft nach. Die nächsten Filme ihrer aktuellen ARD-Reihe „Toni, männlich, Hebamme“ werden im Herbst ausgestrahlt. Bereits ausgestrahlte Folgen sind in der ARD-Mediathek abrufbar. Seit Ende 2022 arbeitet die 43-Jährige für die Agentur „We are Sparks – die Präsenzschmiede“ als Coachin.



Ständig auf dem Speiseplan stehen bei ihr Haferflocken (morgens) und Kartoffeln (abends).



Ihr Serien-Tipp: „The Marvelous Mrs. Maisel“ (Amazon Prime)



Sie liebt die Kinderbücher von Erich Kästner.

Wenn Wolke Hegenbarth über sich sagt, dass sie neugierig sei und stets neue Herausforderungen sucht, dann beschränkt sich diese Einstellung nicht auf ihre angestammte Branche. 2017 absolvierte die Schauspielerin eine Yoga-lehrer-Ausbildung, um tiefer in die Philosophie und Bewegungslehre einzutauchen. Aktuell arbeitet sie auch als Coachin. Die Frau mit dem unwiderstehlichen Strahlen entzündet in anderen das Funkeln und möchte sie scheinen lassen.

alverde: Wie kamen Sie zum Coaching?

Wolke Hegenbarth: Es ist etwas, über das ich schon seit Jahren nachdenke. In meinem Umfeld sind immer alle für Rat, einen kritischen Blick und Verbesserungsvorschläge zu mir gekommen. Ich konnte mir deshalb vorstellen, dass Coaching zu mir passt, aber habe nichts Konkretes unternommen. Dann habe ich im letzten Jahr zweimal auf Events Petra Neftel getroffen, die ich noch aus der Zeit kannte, als sie bei RTL Moderatorin war. Sie hat heute ein Coaching-Unternehmen und mich direkt gefragt, ob ich dort einsteigen möchte.

Und wen coachen Sie zu welchen Themen?

Ich coache Menschen aus der Wirtschaft darin, Auftritte vor Publikum souverän zu absolvieren, frei zu sprechen und auf sozialen Medien sichtbar zu werden. Gute öffentliche Auftritte und digitale Präsenz werden heute auch schon von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im mittleren Management erwartet. Vielen liegt das aber gar nicht. Vor allem Frauen, die fachlich oft top sind, sich aber lieber im Hintergrund halten, will ich helfen, ihr Potenzial auszuschöpfen.



“

Frauen, die fachlich oft top sind, sich aber lieber im Hintergrund halten, will ich helfen, ihr Potenzial auszuschöpfen.

Viele Schauspieler fühlen sich vor der Kamera pudelwohl, wenn sie eine Rolle spielen, aber öffentliche Auftritte kosten sie auch Überwindung. Wie ist das bei Ihnen?

Für mich war meine Teilnahme bei „Let’s Dance“, die jetzt auch schon 17 Jahre zurückliegt, eine Art Bootcamp. Mein Tanzpartner und ich wurden die ganze Zeit von Kameras begleitet und mussten 1.000 Fragen beantworten. Mit der Zeit wurde ich immer besser darin, prägnant und ohne Ähs zu formulieren. Auch bei Auftritten auf dem roten Teppich werden mir teilweise absurde Fragen gestellt. Das hat meine Schlagfertigkeit trainiert.

Sind die Gecoachten eigentlich zuerst befangen, wenn sie mit jemandem arbeiten, den sie vom Bildschirm kennen?

Bisher hatte niemand Berührungsängste. Ich denke, die Menschen merken, dass ich mich wirklich für sie interessiere. Mir macht es Freude, mich in das Leben anderer einzudenken, in Unternehmen und Aufgaben, die ich bisher nicht kannte. Das Eintauchen und Einfühlen kenne ich aus der Schauspielerei, nur dass es hier das echte Leben ist. >

“

Das Wichtigste, was ich meinem Sohn vermitteln kann, ist das Gefühl, dass seine Eltern sein sicherer Hafen sind.



2019 krepelte Sohn Avi das Leben der Schauspielerin und ihres Partners um. Inzwischen hat die Familie sich eingegroovt.

Vergangenes Jahr haben Sie darüber gesprochen, dass Ihr erstes Jahr mit Baby sehr anstrengend war und Sie froh waren, als es vorüber war. Warum, glauben Sie, ist dieses Bekenntnis auf so viel Resonanz gestoßen?

In den rund 1.000 Nachrichten, die ich dazu von Frauen und ganz wenigen Männern bekommen habe, kam fast immer das Wort „endlich“ vor. Die Vorstellung, dass das Leben mit kleinen Kindern ausnahmslos schön ist, steckt offenbar doch tief in den meisten drin. Die Menschen haben gesehen: Das ist eine Person, die in der Öffentlichkeit steht, erfolgreich, gut aussehend, sie hat ihr Leben im Griff. Aber auch sie verzweifelt manchmal und ist überfordert. Die Mütter, die in einer ähnlichen Situation sind oder waren, fühlen sich dann nicht mehr ganz so allein.

Welchen Rat würden Sie der Wolke von vor vier Jahren geben?

Sei gefasst auf einen Ausnahmezustand. Und: Schmiede keine Pläne und streiche erst mal alle Termine nach der Entbindung. Wenn Du ein easy-peasy Baby hast, umso besser – dann mache, was geht, aber alles im entspannten Tempo. Mein wichtigster Rat nicht nur an mein jüngeres Ich, sondern an alle Mütter ist aber, nicht an sich zu zweifeln. Wir Frauen sind oft viel zu selbstkritisch und machen uns unnötig ein schlechtes Gewissen. Das Wichtigste, was ich meinem Sohn vermitteln kann, ist das Gefühl, dass seine Eltern sein sicherer Hafen sind. Und diese Sicherheit kann ich ihm nur geben, wenn ich mit mir selbst im Reinen bin und dafür Sorge, dass es mir gut geht.

Sie spielen eine Frauenärztin in der Filmreihe „Toni, männlich, Hebamme“. Sind Elternschaft und Familie darin in ausreichend vielen Facetten abgebildet?

Für einen Freitagabendfilm sind wir sehr modern. Meine Figur Luise ist eine alleinerziehende Mutter, Toni ein geschiedener Vater und auch schwierige Themen wie Fehlgeburt kommen vor. Es ist gut gemachte Unterhaltung, die Probleme nicht ausblendet, aber warmherzig ist und, wo es passt, diese humorvoll verpackt.

Eine „Berufs-optimistin“ war Wolke Hegenbarth schon immer. Yoga hat sie noch gelassener gemacht.



INTERVIEW

Haben Sie dadurch, dass Sie Mutter geworden sind, noch mal einen anderen Blick auf die Themen der Filme bekommen?

Meine Erfahrung als junge Mutter konnte ich auf jeden Fall in die Rolle der Luise einbringen, der die Drehbuchautorin glücklicherweise auch eine Schwangerschaft ins Drehbuch schreiben konnte. Als ich nach einem Jahr Babypause zurück ans Set kam, beließ ich den ungefärbten Haaransatz und spielte die Rolle ungeschminkt, beziehungsweise habe mir noch dunklere Augenringe schminken lassen. Ich wollte nicht eine frisch geföhnte Frau spielen, die vermittelt, dass die Doppelbelastung mit Beruf und Familie kein Problem sei.

Auf Instagram posten Sie Bilder, wie Sie die anspruchsvollsten Yogaübungen scheinbar mühelos meistern. Was sagen Sie Menschen, die es wahrscheinlich nie so perfekt wie Sie beherrschen, warum sich Yoga trotzdem lohnt?

Es geht nicht um Perfektion, Yoga ist das Gegenteil davon. Ich selbst habe einen Hang zu Perfektionismus. Yoga hilft mir, loszulassen. Ich bin zwar durch Yoga gelenkiger geworden, aber es geht mir nicht um Akrobatik. Ich merke einfach, dass mein Körper intakt ist und ich mich wohlfühle. Yoga hat auch Effekte auf den Geist, ich bin netter, vergiebender und mitfühlender geworden. Ich kann jedem empfehlen, Yoga eine Chance zu geben. Wichtig ist, dass man den für sich richtigen Stil findet: Zuerst würde ich mir durch Online-Tutorials eine Orientierung verschaffen. Und im zweiten Schritt schauen, welche Studios in meiner Region die entsprechenden Angebote haben und ausprobieren, welcher Kurs und welcher Lehrer mir zusagen. ●

boep



Schützt Deine Haut – und so viel Meer!

mehr Infos hier



dermatologisch
geprüft.de

konform mit dem Hawaii-Rifgesetz*



uns gibt's
NEU im
Sonnenregal



mich gibt's im
Onlineshop

*rein mineralischer Filter aus Zinkoxid

Entwickelt von einer Ärztin & Mama

Herz-Check

Testen Sie
Ihr Infarkt-Risiko

Reisen für die Gesundheit

Berge und Meer
lindern Asthma,
Arthrose & Co

Nur keine Angst!

Wie Sie sich gegen
Unsicherheit und Panik
wappnen können

**Wolke
Hegenbarth**
*„Für andere da
zu sein, macht
mich stark“*

**BITTE RECHT
FREUNDLICH!**

**Warum
ein gutes
Miteinander
allen hilft**

Detox für Körper und Seele

● Grüne Power: Genuss-Rezepte mit Frühlingskräutern

● Jetzt durchstarten: Welches Training passt zu mir?

● Alles in Balance: Besser leben im Einklang mit den Hormonen

”
Ich habe eine
gute Beziehung zu
mir selbst. Mir wurde
nie gesagt, es
sei schlecht, an sich
selbst zu denken
“



„ICH ERKENNE IN JEDER KRISE AUCH DAS GUTE“

Wenn einer ganz bei sich ist, dann sie: Wolke Hegenbarth, 42, hat schon als Kind gelernt, wie man in sich selbst ruht. Sie erzählt, was sie trotzdem aus der Bahn wirft

Sie klingt erkältet, Corona hatte sie gerade noch im Griff. Trotzdem erzählt **Wolke Hegenbarth** mit Verve und Leidenschaft davon, was sie so bewegt. Etwas, das ihr wichtig ist: selbstbestimmt leben, auf sich achten. Das konnte sie immer gut, bis vor drei Jahren ihr Sohn **Avi** zur Welt kam – und alles anders wurde.

Frau Hegenbarth, Sie berichten offen davon, dass das erste Jahr mit Kind Sie nahezu aus der Bahn warf. Vor allem am „Trauma des Schlafentzugs“ haben Sie gelitten, fühlten sich allein. Sie sagten: „Egal, wo man hinschaut, endet die Geschichte immer damit, dass die Frau ihr Baby bekommt und glücklich ist.“

Ja, dabei fängt da die Arbeit ja erst an! Was da auf mich zukam, wusste ich natürlich nicht. Auch vorbereiten kann man sich kaum, es passiert einfach – und mich hat es überrollt. Mein Partner Oliver war zwar für uns da, aber er arbeitete Vollzeit. Dabei bin ich niemand, der sich überrollen lässt oder Probleme hat, sich abzugrenzen. Im Gegenteil! Im Freundeskreis bin ich die Beste darin und ernte dafür Bewunderung, es fällt mir intuitiv leicht. Vielleicht war deshalb die neue Situation so heftig für mich, weil ich für gewöhnlich meine innere Mitte gut im Blick habe. Plötzlich so außerhalb ihrer zu sein, war für mich überwältigend.

Wo haben Sie es her, so gut auf sich zu achten?

Von zu Hause. Ich bin selbstbestimmt erzogen worden, meine Bedürfnisse haben immer eine Rolle gespielt. Ich wurde früh als eigenständige Person von meinen Eltern gefördert und anerkannt. Entsprechend habe ich eine gute Beziehung zu mir selbst und nehme das, was ich brauche, sehr ernst. Ich habe im positiven Sinne anerzogen bekommen, dass ich ein wertvoller Mensch mit eigenen Bedürfnissen bin, die sich auch nicht mit denen der anderen Familienmitglieder decken müssen. Das möchte ich auch Avi weitergeben.

Und wie tun Sie das?

Seit Avi im Kindergarten ist, ist mein Leben planbarer geworden. Ich habe halbe Tage für mich und kann arbeiten oder habe Zeit für mein Yoga, kann mir Räume schaffen, die ich für mich nutzen kann. Ich bin der festen Überzeugung, nur eine ausgeglichene Mutter – was immer das für jede Frau bedeutet – kann auch eine gute Mutter sein. Dieses immerwährende Geben kann ich ja nur bereitstellen, wenn ich selbst als Mensch gut dastehe. Selfcare, sich nähren und gut zu

sich sein ist der wichtigste Punkt für jedermann, aber speziell für Mütter. Nur so läuft der Laden auch!

Dass Sie das so schaffen, ist bewundernswert.

Mir hat nie jemand gesagt, dass es schlecht sei, an sich selbst zu denken. Mir wurde auch nie gesagt, dass ich als Frau so und so sein muss oder weniger wert bin, wenn ich gewisse Dinge nicht kann oder anders mache. Negative vererbte Glaubenssätze, die man als Erwachsener kaum loswird, habe ich nicht. Es ist eine wahre Kunst, wenn Eltern es schaffen, ihre Kinder nicht mit Erwartungen zu überladen.

Wieso konnten Ihre Eltern das so gut?

Ich hatte wohl das Glück, dass sie einfach sehr geeignet als Eltern sind. Sie sind auch immer noch zusammen, es hat für sie viel funktioniert – in der Beziehung, aber auch mit mir als Kind. Je älter ich wurde, umso mehr merkte ich, wie viele Menschen mit schwierigen Familienbeziehungen kämpfen und dass mir da in meiner völlig normalen Mittelklassefamilie ein echter Luxus mitgegeben wurde. Dass dort einfach sehr viel in Ordnung war, ist ein großes Geschenk!

Man kennt Sie nur schlank, sportlich – ist das auch ein Relikt der Erziehung?

Ich komme aus einer schlanken Familie – wer meine Mutter sieht, sagt: „Aha, klar!“ Es gab bei uns auch eine gute Esskultur: viel Gemüse und tatsächlich niemals Pommes oder Pizza. Ich esse gern herzhaft und ich hätte früher, als ich noch Fleisch aß, stets das Wurstbrot dem Pudding vorgezogen. Ich hatte auch noch nie fünf Kilo mehr. So sind dankenswerterweise Diäten oder Körperthemen, die bei Frauen so viele Kapazitäten binden, an mir vorbeigegangen.

Und Sie bewegen sich gern, sind begeisterte Fahrradfahrerin.

Ja, das Fahrrad war schon immer das ►

ENGE PARTNERSCHAFT

Was sie aneinander haben, merkten Wolke Hegenbarth und ihr Partner Oliver Vaid im überaus stressigen Jahr nach der Geburt des Sohnes



Es gehen nur die Türen auf, die für einen bestimmt sind“

Transportmittel meiner Wahl. Zu Hause hatten wir kein Auto, dafür mehrere Räder, und auch heute lebe ich autofrei. In einer Stadt wie Berlin geht das gut, jemandem, der auf dem Dorf lebt, würde ich das natürlich nie vorschlagen. Ich bin überhaupt niemand, der andere bekehren will – jedem Tierchen sein Pläsierchen! Was Radfahren angeht: Es verkürzt die Wege angenehm, ist aber keine Passion von mir. Das ist eher Yoga – für mich der Inbegriff von Selfcare. Schaffe ich das zweimal die Woche, bin ich ganz bei mir.

Sie sind auch sehr für andere da, haben sich ehrenamtlich in Afrika und Indien engagiert. Wie kam es dazu?

„Wir müssen unsere Zeit weise nutzen“, das ist mein Lieblingssatz von Nelson Mandela. Spenden ist wichtig und notwendig, aber ich für mich wollte selber Hand

Sind Sie gläubig?

Nein, aber ich ziehe gläubige Christen irgendwie an. Ich passe wohl gut zum gelebten Gedanken der Nächstenliebe. Dieses Sich-Engagieren, das kann ich unterschreiben. Dabei bin ich nicht mal getauft!

Sie wirken dafür aber stets unglaublich positiv.

Ich kann tatsächlich jeder Krise etwas Gutes abgewinnen. Jede hinterlässt etwas, das erst mit der Zeit zu erkennen ist. Auch wenn in einem Moment selbst alles grauenvoll ist, sage ich immer: „Ein Jahr später weiß ich, warum!“ Das ist ein in mir fest verankerter Glaube, der mich durchs Leben trägt. Meine Mutter glaubt, dass nur die Türen aufgehen, die für einen bestimmt sind. Wenn man 18 Jahre hört, dass alles gut so ist, wie es ist, wirkt das wie ein positiver Brainwash.

Nie etwas bereut oder wehmütig zurückgeschaut?

Nein. Es gibt bei mir auch keinen Konjunktiv. Entweder man macht es oder man lässt es. Ich habe mich fast immer fürs Machen entschieden. Lieber auf dem Sofa zu sitzen, ist absolut okay, aber ich darf mich nicht



1 NEUES PROJEKT

In der ARD-Serie „Toni, männlich, Hebamme“ spielt sie die Gynäkologin Dr. Luise Fuchs, die mit einer männlichen Hebamme zusammenarbeitet, hier mit den Kollegen (über die ARD-Mediathek)

2 ENGAGEMENT

Mehrmals half sie ehrenamtlich im Mercy Ship in Afrika aus – hier in der Kantine bei der Essensausgabe

anlegen. Eine Kollegin erzählte mir 2012 vom Mercy Ship, einem Krankenhausschiff in Guinea, und ich wusste: Das ist es! Ich war dort vier Jahre lang je vier Wochen, habe ab fünf Uhr morgens gespült, geputzt. Zum ersten Mal war ich aktiv Teil der Lösung, so empfand ich das. Dieses Schiff ist ja eine andere Welt. Es ist quasi eine idiotenfreie Zone – niemand geht nach Afrika, um zu helfen, und zahlt Geld dafür, Anreise, Logis. Was Menschen da im Gedanken der Nächstenliebe bewerkstelligen, hat mich vom Hocker gerissen. Das ist eine große Inspiration. Dazu kamen Begegnungen, die ich mein Lebtag nicht vergesse. Ich erinnere mich an Kinder, die durch Krankheiten entstellt waren, eine Frau, die nach schweren Geburten inkontinent war und unfassbare acht Jahre auf einem Eimer saß, bis die Ärzte auf dem Schiff ihr halfen. Das ist jenseits unserer Vorstellungskraft! Diese Einsätze waren die größte Bereicherung meines Lebens.

wundern, wenn dann nichts passiert. Während wir sprechen, gucke ich übrigens auf mein Sofa. Es ist wunderschön und steht seit Jahren hier – und der Einzige, der es nutzt, ist unser Sohn!

Sie sind fast 43, stehen 27 Jahre vor der Kamera. Was haben Sie in dieser Zeit gelernt?

Ich habe jetzt das Gefühl, etwas weitergeben zu können. Ich arbeite auch als Coach und unterstütze andere Menschen bei der Sichtbarkeit und beim öffentlichen Sprechen. Das ist ein Bereich, in dem ich mich auskenne. Es fällt mir auch leicht, über eigene Erfahrungen zu sprechen, wohl, weil ich nicht mit vielen Konventionen aufgewachsen bin. Ich glaube, um Menschen zu berühren und etwas bewirken zu können, muss man authentisch sein. Es braucht generell mehr Ehrlichkeit in unserer Gesellschaft, auch in den sozialen Medien. Dabei kann ich andere gut begleiten.

INTERVIEW: ANNETTE SCHMIEDE

aus **SPIEGEL Plus** vom 30.10.2022

Wolke Hegenbarth über schweren Beginn ihrer Mutterschaft

»**Ich kann mir kein zweites Kind vorstellen**«

<https://www.spiegel.de/panorama/leute/wolke-hegenbarth-ich-kann-mir-kein-zweites-kind-vorstellen-a-d065dab6-413e-4f24-87c6-fbce6ce540c6>

Von Lisa Duhm

07:44:43 Das erste Jahr mit ihrem Sohn war für Schauspielerin Wolke Hegenbarth traumatisch. Hier erzählt sie von extremem Schlafmangel und erklärt, warum ihre Geschichte anderen Eltern trotzdem Hoffnung machen sollte.

SPIEGEL: Frau Hegenbarth, Sie sind 2019 Mutter geworden und haben vor Kurzem in einem Interview gesagt: »Ich habe ein Jahr gebraucht, um mich vom ersten Jahr mit Kind zu erholen.« Sie hatten sich das Muttersein anders vorgestellt, oder?

Wolke Hegenbarth: Ich war natürlich darauf vorbereitet, dass sich einiges in meinem Leben ändern wird. Das fand ich okay, ich habe mich mental sehr ready gefühlt. Und dann war es in jeder Hinsicht so viel anstrengender, als ich es mir jemals hätte vorstellen können. In der Zeit selbst hatte ich gar keine Kapazitäten, darüber zu sprechen. Das geht erst jetzt, mit mehreren Jahren Abstand.

SPIEGEL: Was war so anstrengend?

Hegenbarth: Der Schlafentzug. Mein Sohn Avi hat ein Jahr lang nicht mehr als zwei Stunden am Stück geschlafen. In schlimmen Phasen ist er alle 45 Minuten aufgewacht. Ich habe ihn wochenlang nachts von drei bis fünf Uhr morgens durch die Wohnung getragen, immer um unseren Küchenblock herum. In der Sekunde, in der ich mich setzte, war er wieder wach.

SPIEGEL: Gab es keine Alternative?

Hegenbarth: Ich konnte Avi nicht ablegen, kein Kinderwagen, kein Bettchen, kein Autositz, nichts ging, da hat er gebrüllt. Er hat auf mir gelebt. Er, der Koala, ich, der Eukalyptus – das beschreibt mein erstes Jahr mit ihm. Damit, dass ich als Individuum gar nicht mehr existiere, nichts mehr machen kann, nicht mehr schlafe – damit habe ich nicht gerechnet. Das hat alle meine Ressourcen gekostet.

SPIEGEL: Hatten Sie Unterstützung in der Zeit?

Hegenbarth: Mein Partner Olli hat alles gemacht, was ging, aber er hat gleichzeitig voll gearbeitet. Er hat trotzdem mal von drei bis fünf Uhr morgens das Kind getragen, aber wenn du um neun wieder im Büro stehen musst, ist das nicht so eine geile Uhrzeit. Wir haben uns teilweise mit Schlafen abgewechselt, ich habe schon mal zwei Stunden vorgeschlafen am Abend, dann konnte er sich hinlegen von elf bis eins und immer so weiter. Das war ein absoluter Ausnahmezustand.

SPIEGEL: Hatten Sie tagsüber Hilfe?

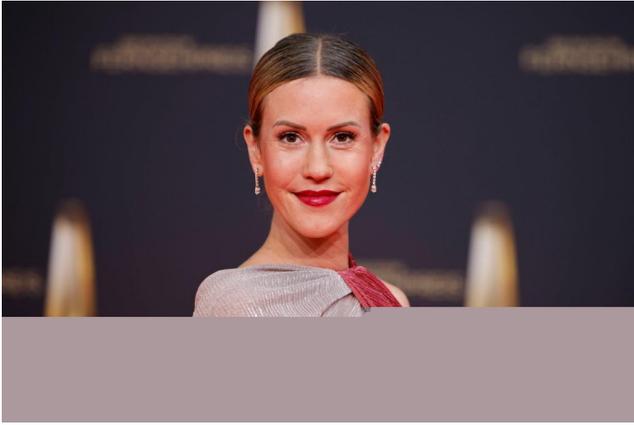
Hegenbarth: Leider hilft es in der Situation nicht wirklich, wenn jemand mal für zwei Stunden am Nachmittag das Kind nimmt. Wenn ich acht Monate nicht richtig geschlafen habe, dann habe ich so viele Sachen auf der inneren To-do-Liste, dass ich nichts davon schaffe. Denn die Priorität hat der Schlaf. Also lege ich mich in den zwei Stunden hin, statt zu duschen oder Yoga zu machen.<H2 class="auto-absatz">»Ich habe mich so wahnsinnig allein gefühlt in dem Jahr«</H2>

SPIEGEL: Es kommt nicht oft vor, dass Mütter so offen wie Sie über schwere Zeiten mit ihren Kindern sprechen. Was treibt Sie an?

Hegenbarth: Ich habe mich so wahnsinnig allein gefühlt in dem Jahr. Ich hatte das Gefühl, ich bin die Einzige, der es so geht. Egal, wo man hinschaut, endet die Geschichte immer damit, dass die Frau ihr Baby bekommt und glücklich ist. Was danach passiert, darüber spricht niemand. Und in meinem Umfeld hatte ich niemanden, der so ein schwieriges Kind hatte. Dabei trifft es statistisch gesehen rund zehn Prozent der Eltern.

SPIEGEL: Welche Reaktionen haben Sie bekommen?

Hegenbarth: Als ich angefangen habe, über das Thema zu reden, haben sich unglaublich viele Frauen bei mir gemeldet. Sie waren so dankbar, dass ich das ausspreche. Viele schrieben mir, dass sie geweint haben, weil sie sich endlich verstanden fühlten. Deshalb will ich allen Frauen sagen, die gerade in der Situation stecken: Es wird besser. Ich konnte es mir nicht vorstellen, aber es stimmt. Hang on.



SPIEGEL: Auf Instagram haben Sie über Ihren Sohn geschrieben: »Nach dem ersten wirklich schwierigen Jahr mit Dir war ich schon kurz davor zu glauben, dass das Muttersein nichts für mich ist.« Wie ging es Ihnen psychisch in dieser Zeit?

Hegenbarth: Ein Jahr lang hatte ich nie meine vollen Kapazitäten, körperlich nicht, aber auch geistig nicht. Diese konstante Überforderung bringt einen an den Rand seiner Möglichkeiten. Auf Strecke gar nicht mehr zu existieren, sich selbst gar keine eigenen Bedürfnisse mehr erfüllen zu können, das ist krass. Dazu muss ich sagen, dass ich kein Schreikind hatte, Avi war die meiste Zeit sehr friedlich – solange er eben an mir klebte. Ich hatte glücklicherweise auch keine postnatale Depression. Ich habe lange gebraucht, mich von dem Trauma des Schlafentzugs zu erholen

SPIEGEL: Und wie geht es Ihnen heute?

Hegenbarth: Bestens. Ich habe aber lange gebraucht, mich von dem Trauma des Schlafentzugs zu erholen. Ich kann mir aus dem Grund kein zweites Kind vorstellen. Heute ist Avi drei Jahre alt. Wenn er mal schlecht schläft, weil er zum Beispiel krank ist und mich mehrmals nachts weckt, triggert mich das. Offenbar ist dieser massive Einschnitt in mein Leben nur oberflächlich verheilt. Ich hatte lange überlegt, noch mal zu einer Traumatin zu gehen. Es ist für mich mit der Zeit aber so viel besser geworden, dass ich es nicht gebraucht habe. Hätte ich gemerkt, dass es mich in meiner Rolle als Mutter stark einschränkt, ich zum Beispiel dauerhaft genervt von meinem Kind wäre, wäre ich es aber definitiv angegangen.

SPIEGEL: Wie hat sich Ihre Partnerschaft durch die Zeit verändert?

Hegenbarth: Während des ersten Jahres mit Avi hatten wir im Grunde keine Beziehung. Einer hat ja immer geschlafen. Es ging nur noch darum: Wie kommen wir da durch? Das einzig Gute war, dass wir zu müde für Streit waren. Wir haben durch das Jahr aber auch herausgefunden, dass wir ein richtig gutes Team sind. Wir wissen jetzt, wir können fast alles gemeinsam schaffen. Trotzdem traue ich unserer

Beziehung kein zweites Kind zu. Die Liebesbeziehung müssen wir uns erst langsam zurückerobern. Das kommt leider nicht von selbst. Wir sind gerade erst dabei, daran zu arbeiten.

SPIEGEL: Kritiker der bedürfnisorientierten Erziehung würden Ihnen wahrscheinlich vorhalten, Avi verzogen zu haben. Haben Sie gehässige Reaktionen auf Ihre Geschichte erhalten?

Hegenbarth: Falls es sie gibt, kommen die bei mir zum Glück nicht an. Ich bin aber auch nicht angetreten, jemanden zu bekehren. Jeder, der es anders macht, hat jedes Recht dazu. Genau darum geht es mir. Mich nervt dieses Frauenbild: Genau so hast du zu fühlen, wenn du ein Baby hast und genau so musst du es machen, damit es richtig ist. Wir sind alle unterschiedlich. Und jedes Baby ist auch wieder anders. Mir fehlen Reflexion und genaue Differenzierung, genaues Zuhören, bevor man losblökt. Ich wünsche mir mehr Wohlwollen, vor allem unter Müttern. Das ist ohnehin die Königsklasse des Female Empowerment: Wenn Mütter andere Mütter stärken.

SPIEGEL: Haben Sie es bereut, ein Kind zu bekommen?

Hegenbarth: Wenn ich vorher gewusst hätte, wie das erste Jahr wird, hätte ich es nicht gemacht. Trotzdem sage ich im Nachhinein: Ich bin sehr froh, Mutter geworden zu sein. Heute haben wir das entspannteste »Vorbildkind«, das man sich vorstellen kann. Jede Minute, die ich ihn getragen oder gestillt habe, hat sich gelohnt.

SPIEGEL: Was hat am Ende geholfen?

Hegenbarth: Ich habe abgestillt. Hebammen sagen immer, dass man das nicht sagen darf, weil stillen ja so wertvoll ist. Aber bei uns war es so. Und ich habe ja auch ein Jahr lang gestillt. Zu dem Zeitpunkt kam mir Avi groß genug vor und es hat sich alles gut und richtig angefühlt. Ich hatte alles gegeben, eigentlich mehr als das. Als es dann nachts nichts mehr gab, schlief mein Kind das erste Mal durch.

Gerade hat sie Avi in den Kindergarten gebracht, nun hat Wolke Hegenbarth Zeit für GALA. Mit ihrem Geständnis, dass das erste Jahr als Mutter sie häufig überforderte, hat die Schauspielerin jetzt eine Debatte losgetreten.

Was war für Sie so belastend?

» Meine zweite Heimat «



Kinderglück

Die Lagune von Langebaan mit ihrem flachen Wasser ist ideal für Kinder. Wolkes Sohn Avi liebt es, hier zu planschen

Wolke Hegenbarth lebt jedes Jahr mit ihrer Familie mehrere Monate in Kapstadt. Für GALA öffnet sie ihr Fotoalbum

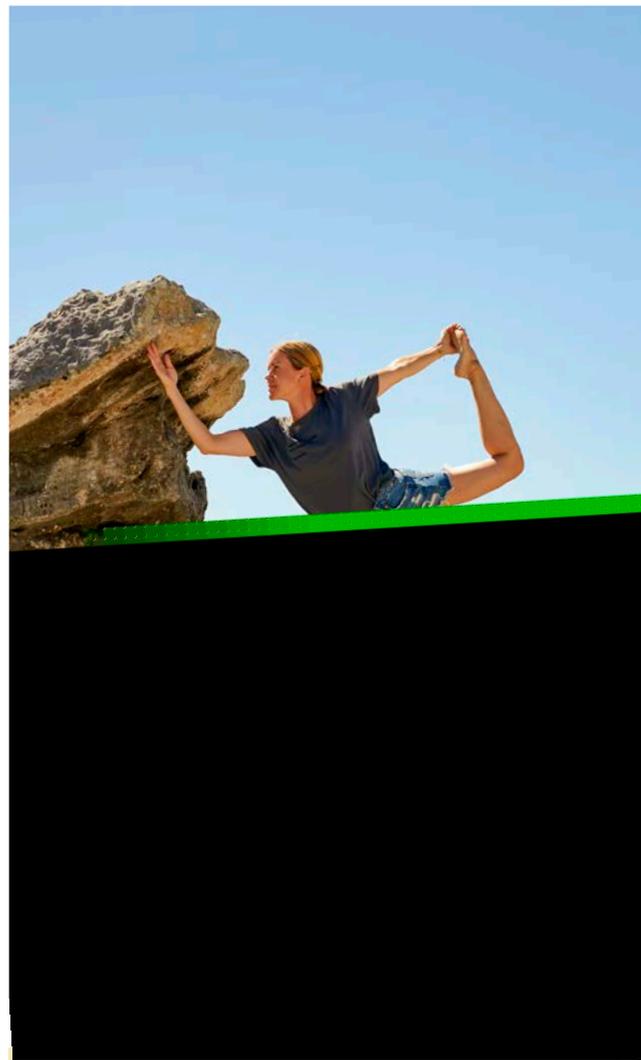
Paradies vor der Tür

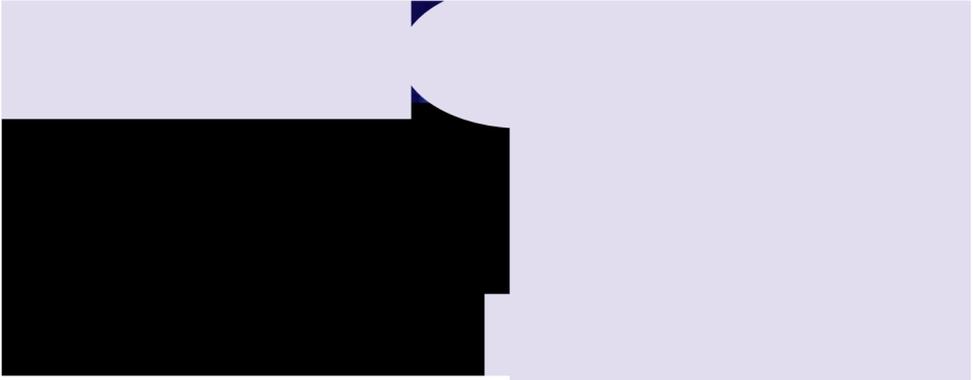
Kapstadts Hausstrand Camps Bay hat tolle Bars und Cafés. Wolkes Tipp: von hier den Sonnenuntergang beobachten

Die schwarze Schirmmütze soll er eigentlich auf dem Kopf behalten. Aber immer wieder setzt Avi, 2, den Sonnenschutz ab und läuft lachend auf seine Mutter zu. Lächelnd zeigt sie ihm, wie er die Wasserpistole auffüllen und damit im hohen Bogen spritzen kann – ein Riesenspaß für die ganze Familie.

Seit 22 Jahren reist Wolke Hegenbarth, 41, fast jeden Winter für einige Monate nach Kapstadt. Und seit sie einen Sohn hat, erlebt die Schauspielerin Südafrika noch mal ganz anders. War sie früher eine Art Nomadin, die es heute hierhin und morgen dorthin zog, richtet sie heute lieber eine feste Basis ein – Avi fährt nicht gerne Auto. „Zudem finde ich, als Familie dauernd umzuziehen und Koffer zu packen, das ist das Gegenteil von Urlaub“, so die Schauspielerin zu GALA.

„Mit Kind kriegt alles



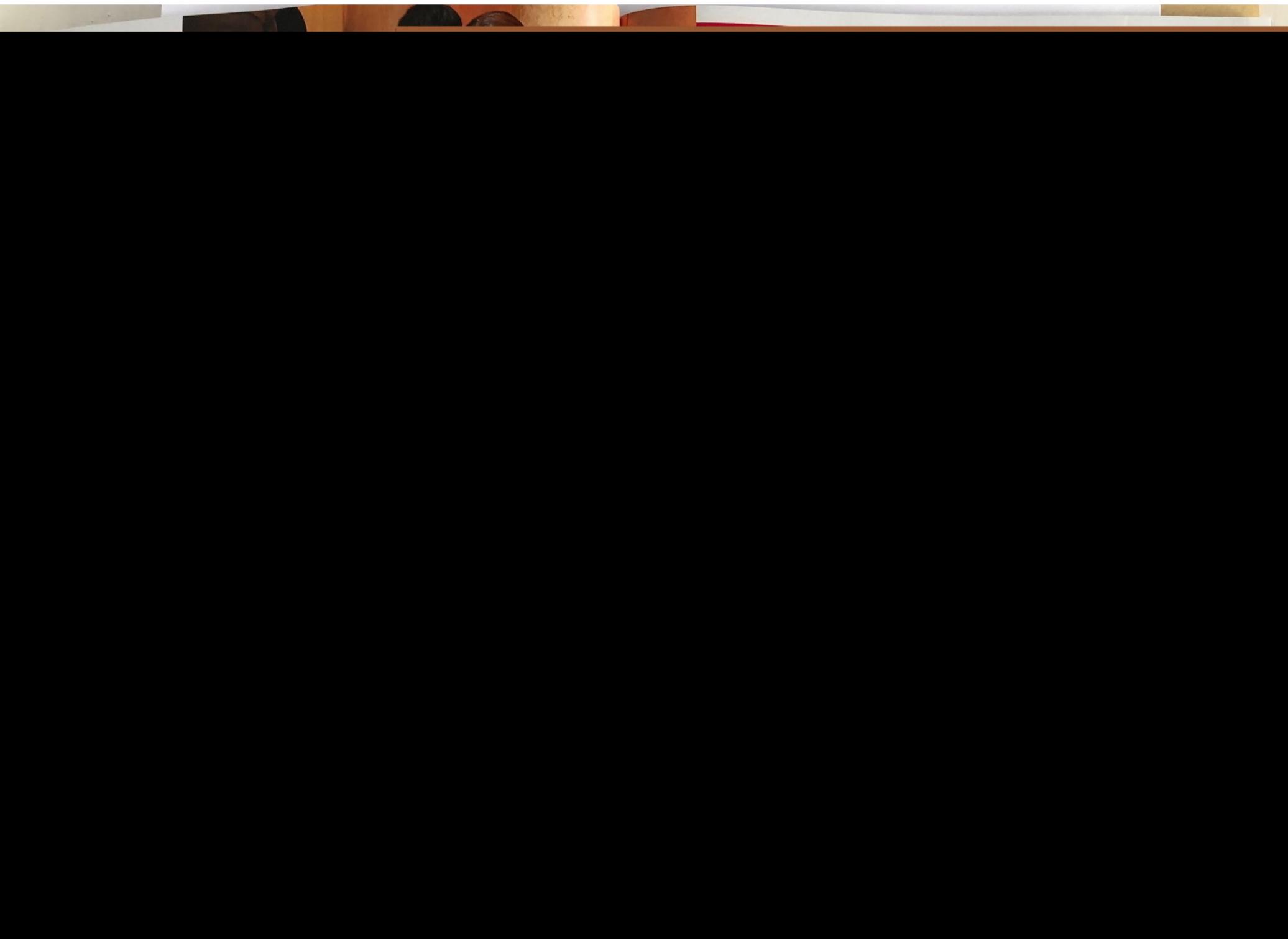


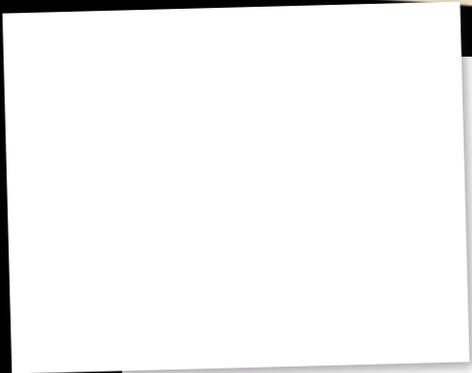
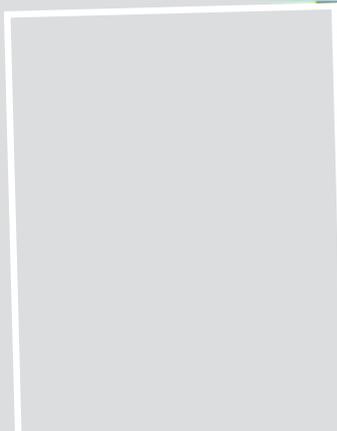
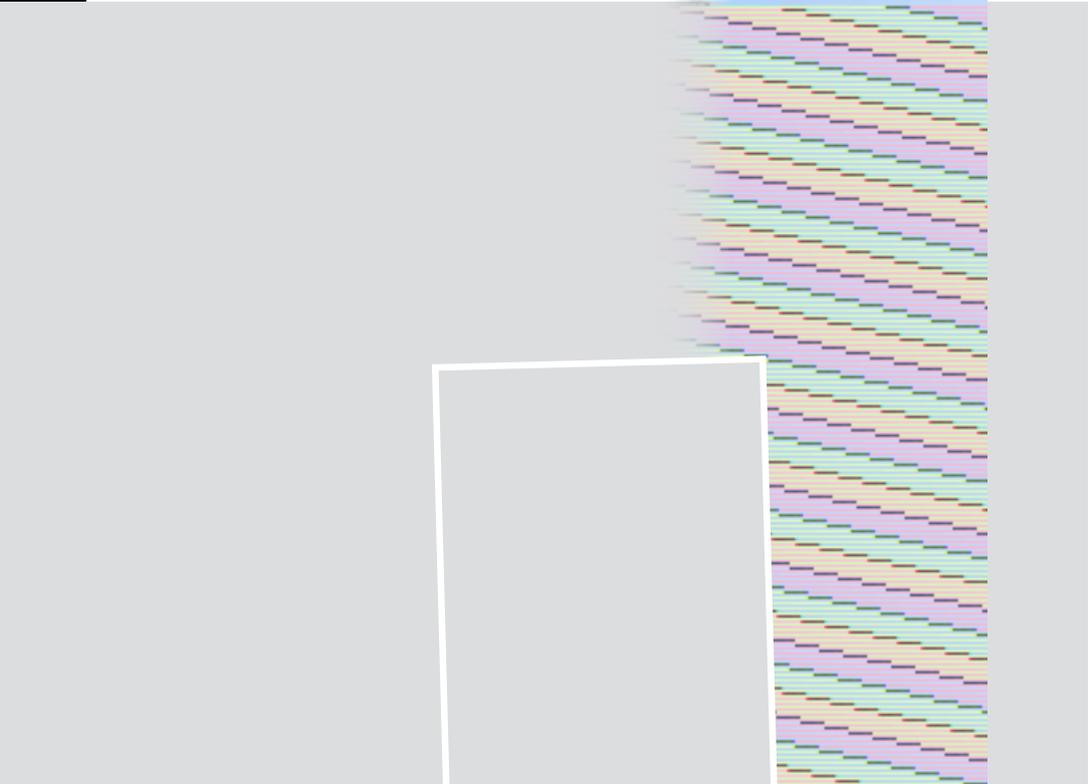
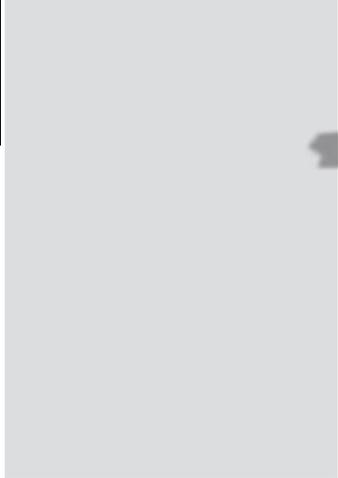
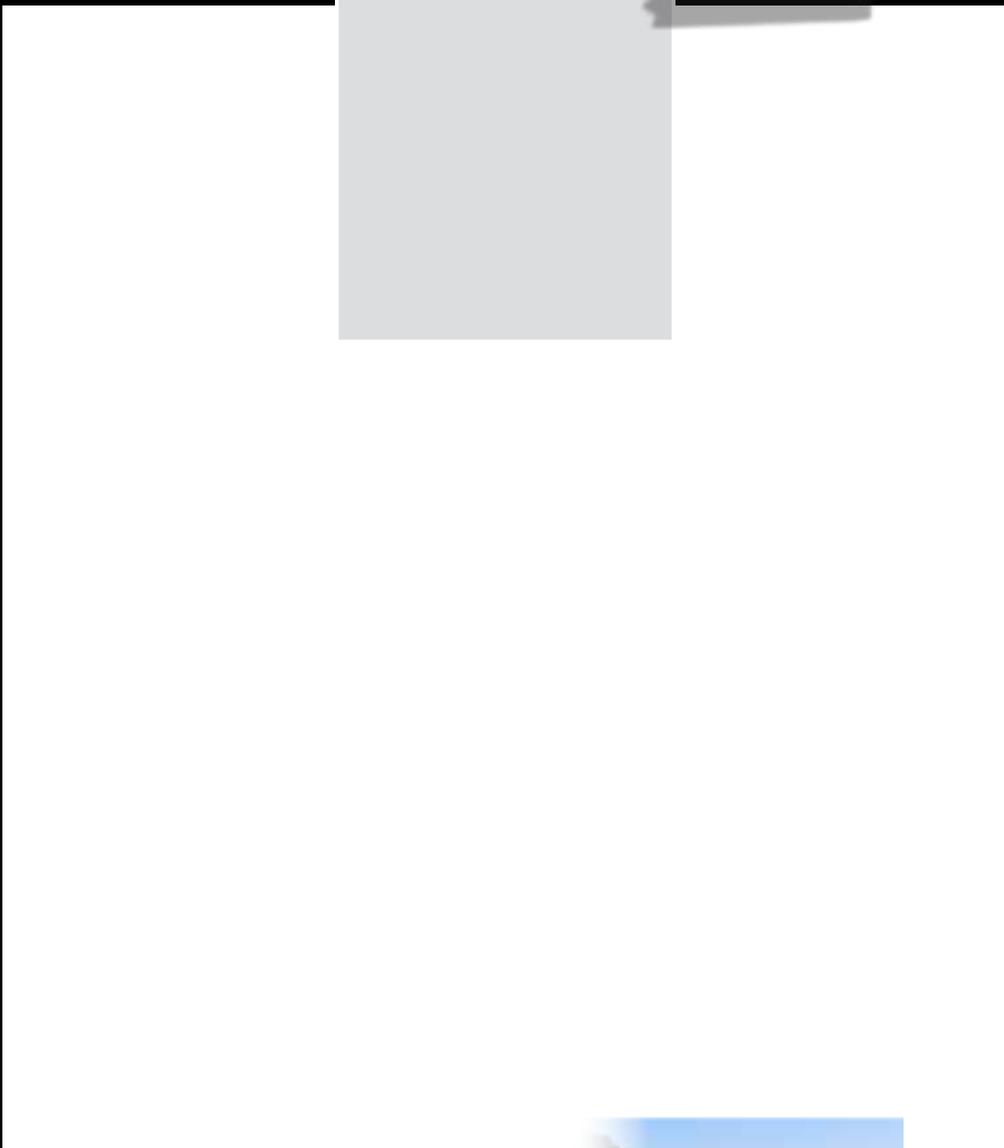


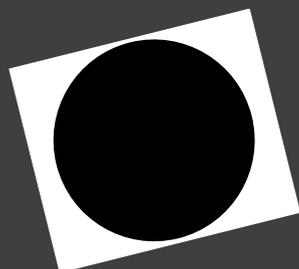
Von **CHRISTAN LANGBEHN**
und **SUSANNE GIETL**

Berlin - **Diese Rolle ist ihr auf
den Leib geschneidert...**

Schauspielerin Wolke He-
genbarth (39) spielt
in der ARD-Se-
rie „Toni, männ-



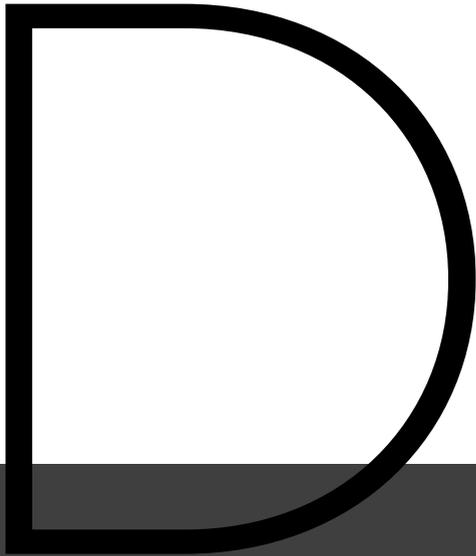




über Söhnchen Avi,
ihren Partner Oliver -
und was die kleine Familie
als nächstes plant

FOTOS: ANDRA

Wolke Hegenbarth trägt ein Top von American Vintage und Panties
von Baum und Pferdgarten. Schmuck und Baby-Body: privat

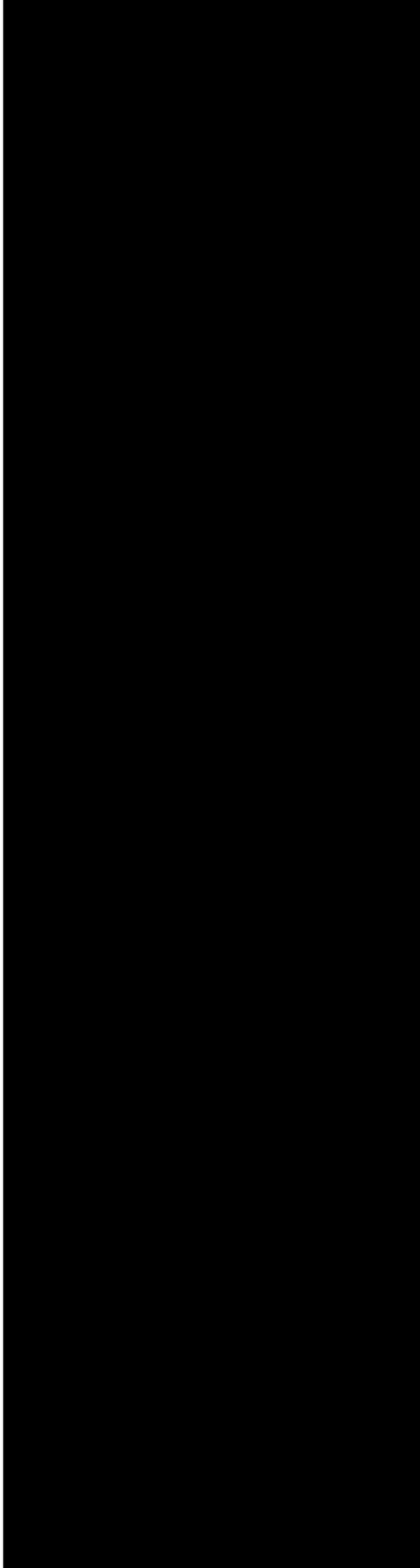


as GALA-Shooting – sein erster großer Auftritt! – nimmt der drei Monate alte Avi genauso entspannt wie Mama und Papa. Auch bei dem ganzen Kamera-trubel bleibt er immer in Kuschellaune. „Er scheint meine Arbeitsmoral geerbt zu haben“, sagt Wolke Hegenbarth, 39, lächelnd. Es ist pures Glück, das die Schauspielerin und ihr Partner, Marketing-Experte Oliver Vaid, 33, ausstrahlen.

Wie waren für Sie die ersten Wochen mit Baby
Anstrengend. Der Schlafmangel hat mich komplett gerissen. Früher hatte ich einen ausgewogenen Schlaf, immer schön acht Stunden. Jetzt kroch ich nach sechs Wochen wirklich auf dem

*Ol
hat Ruhe
i
Se
l
ge
Das
s
e
auc
be
Ki*

*Avi
be
Sonne*

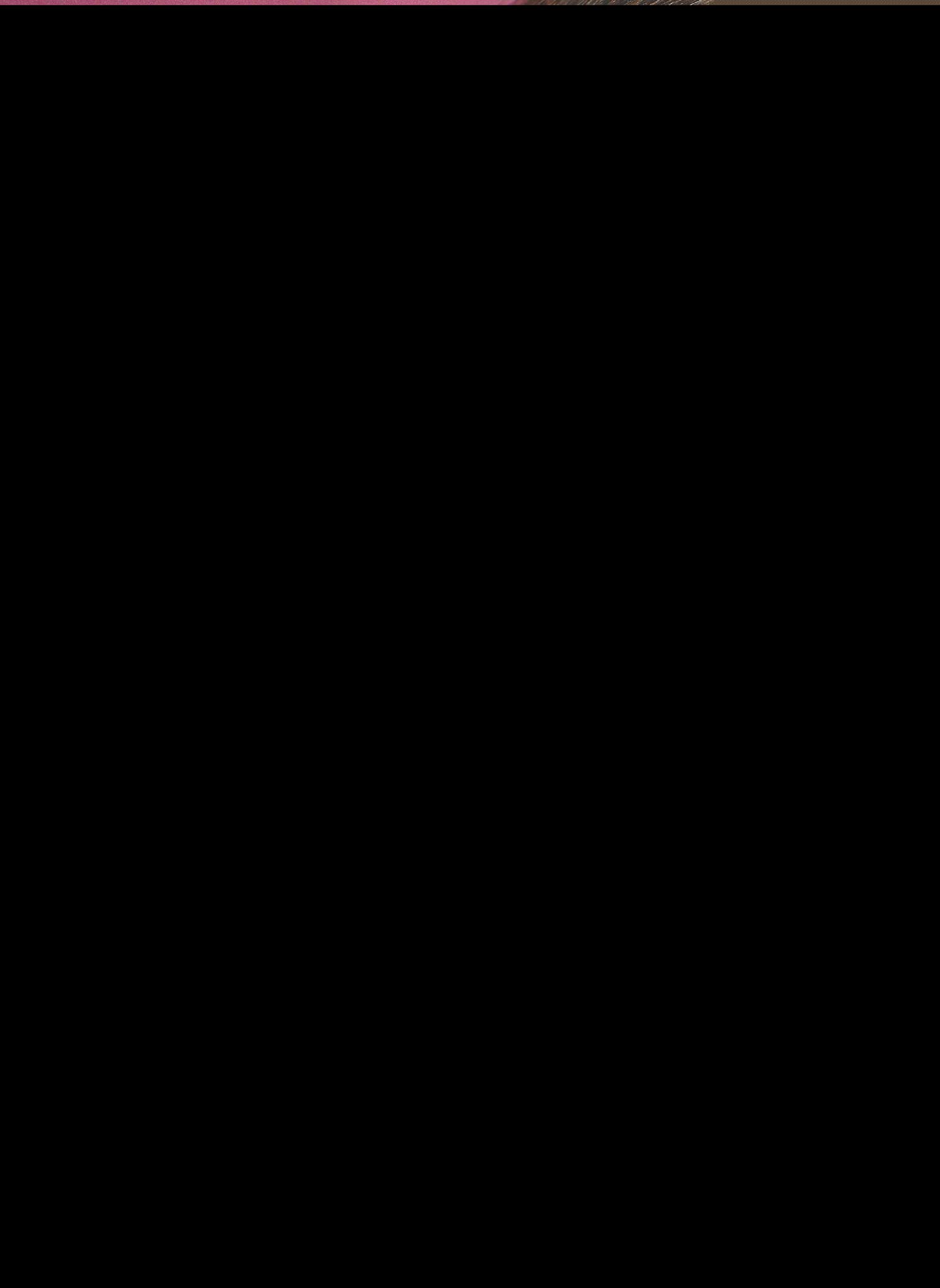


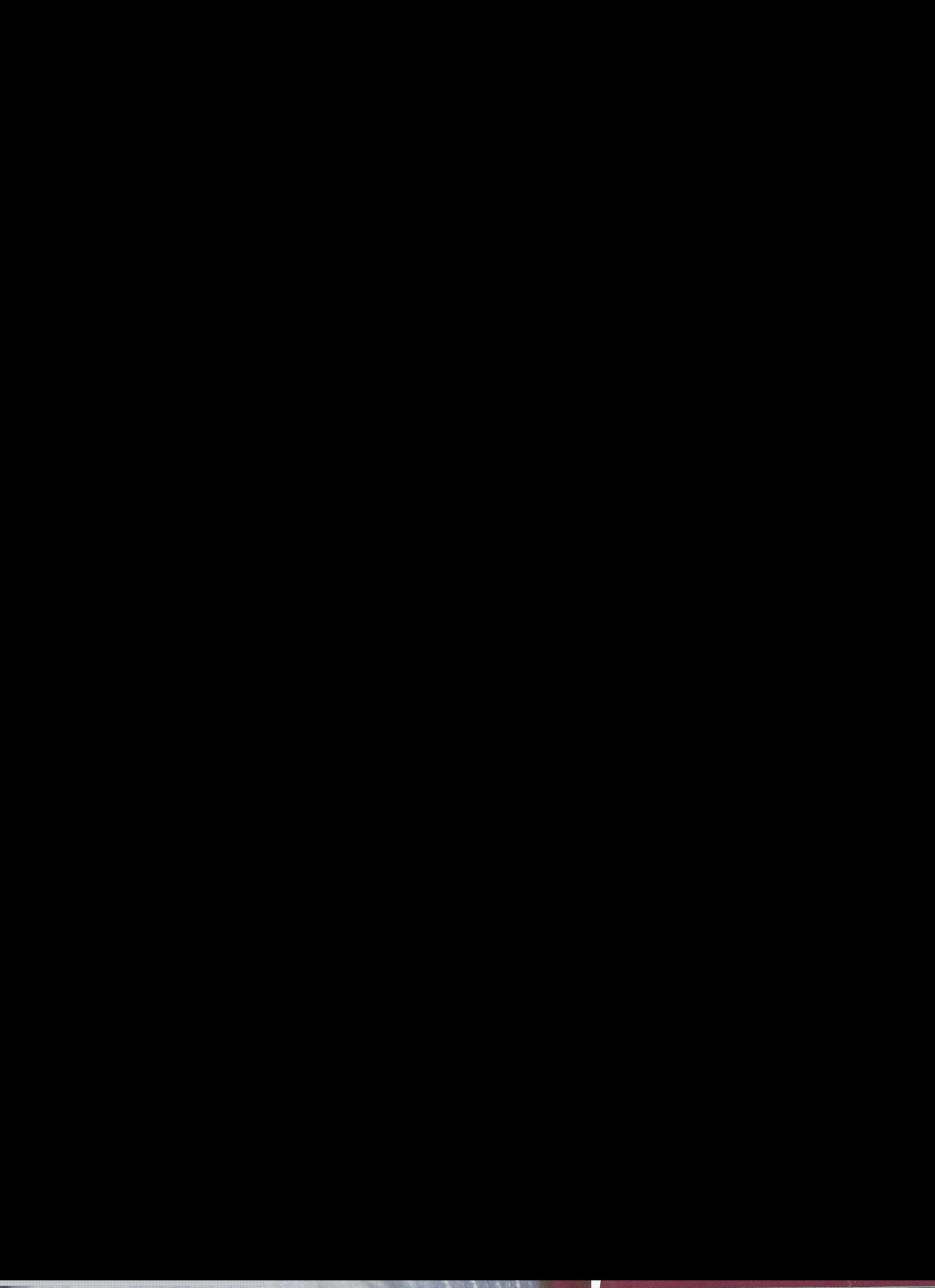


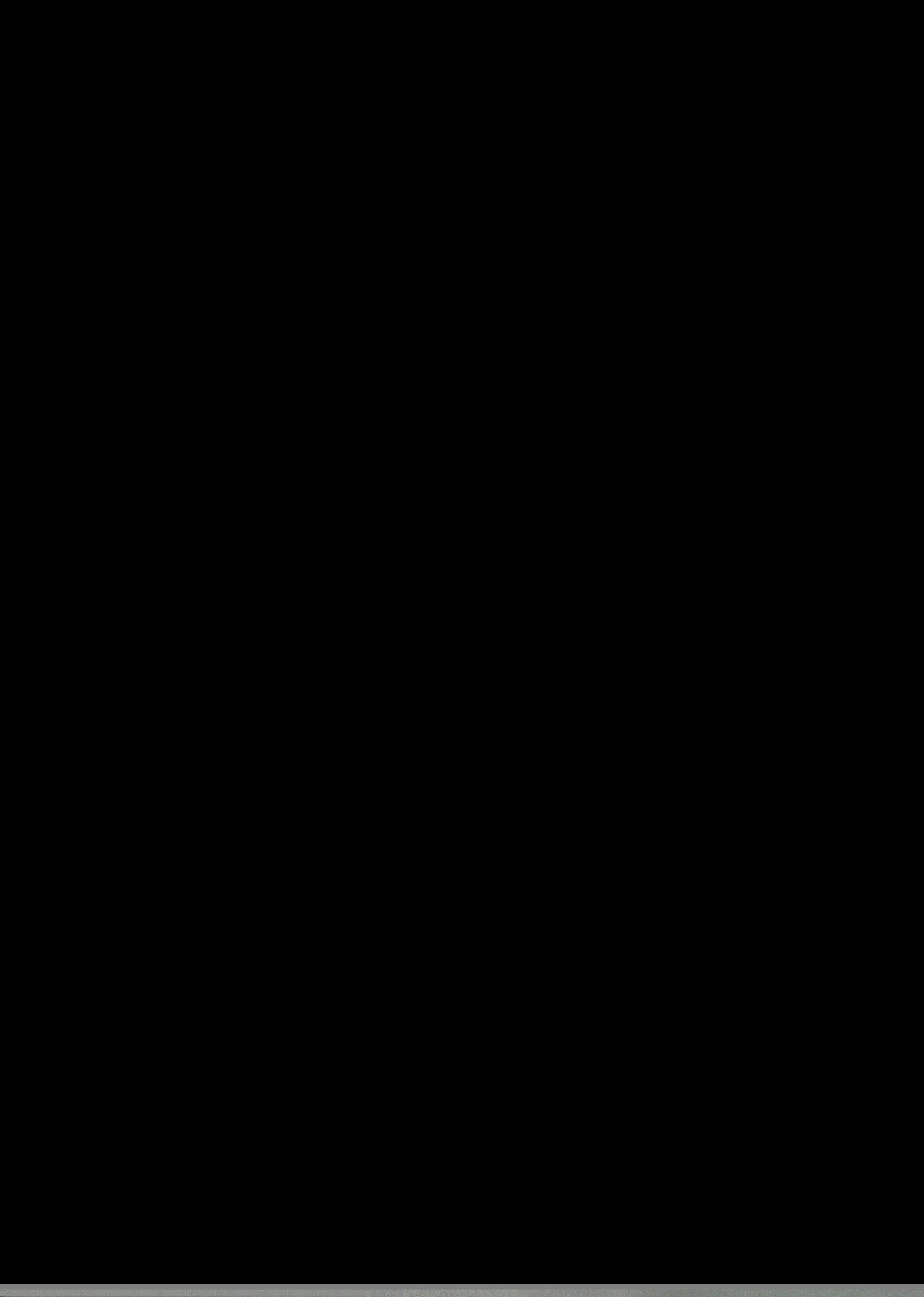
*Kommt
Ze
kommt
Hoc -
e*

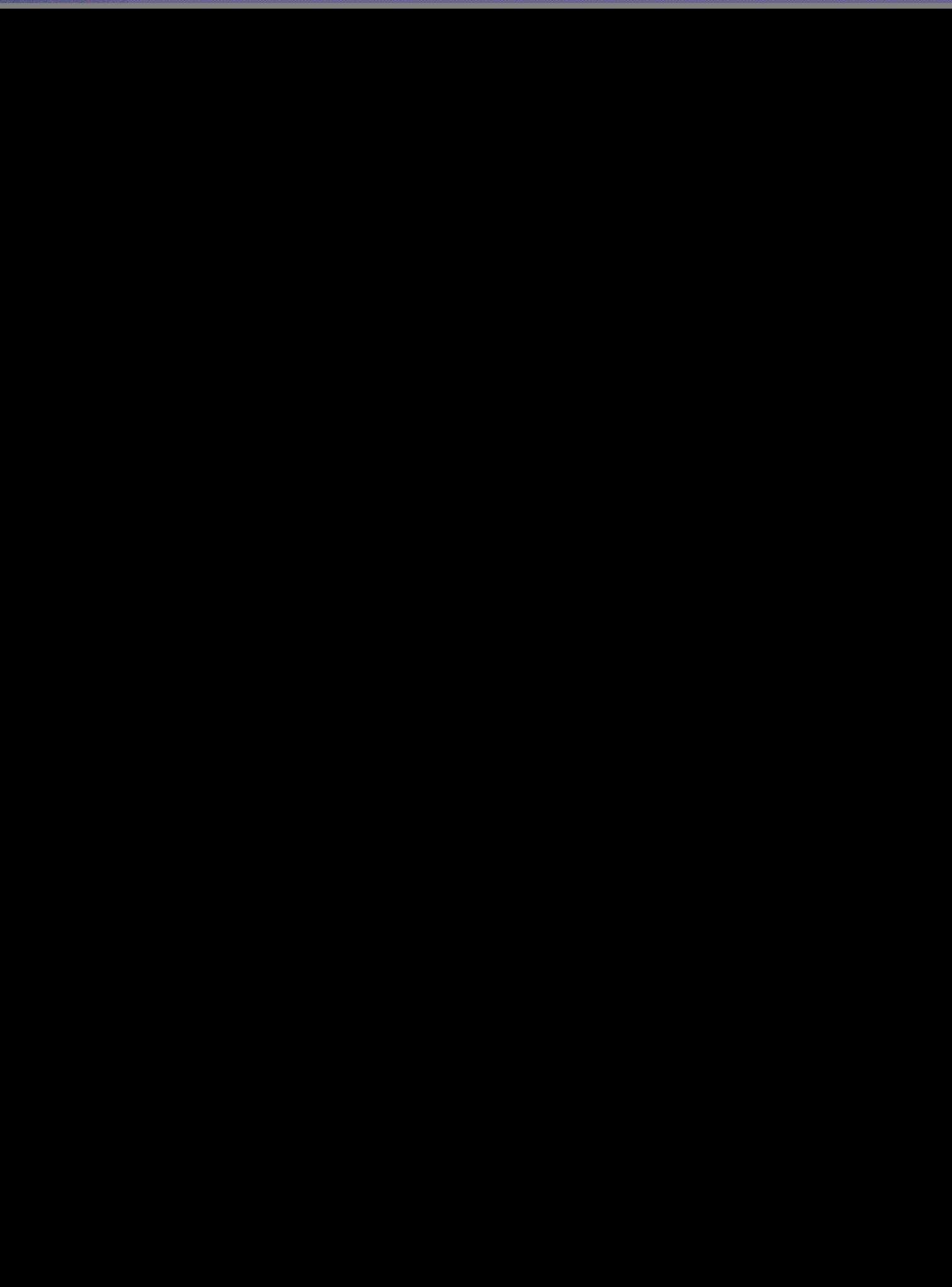
•

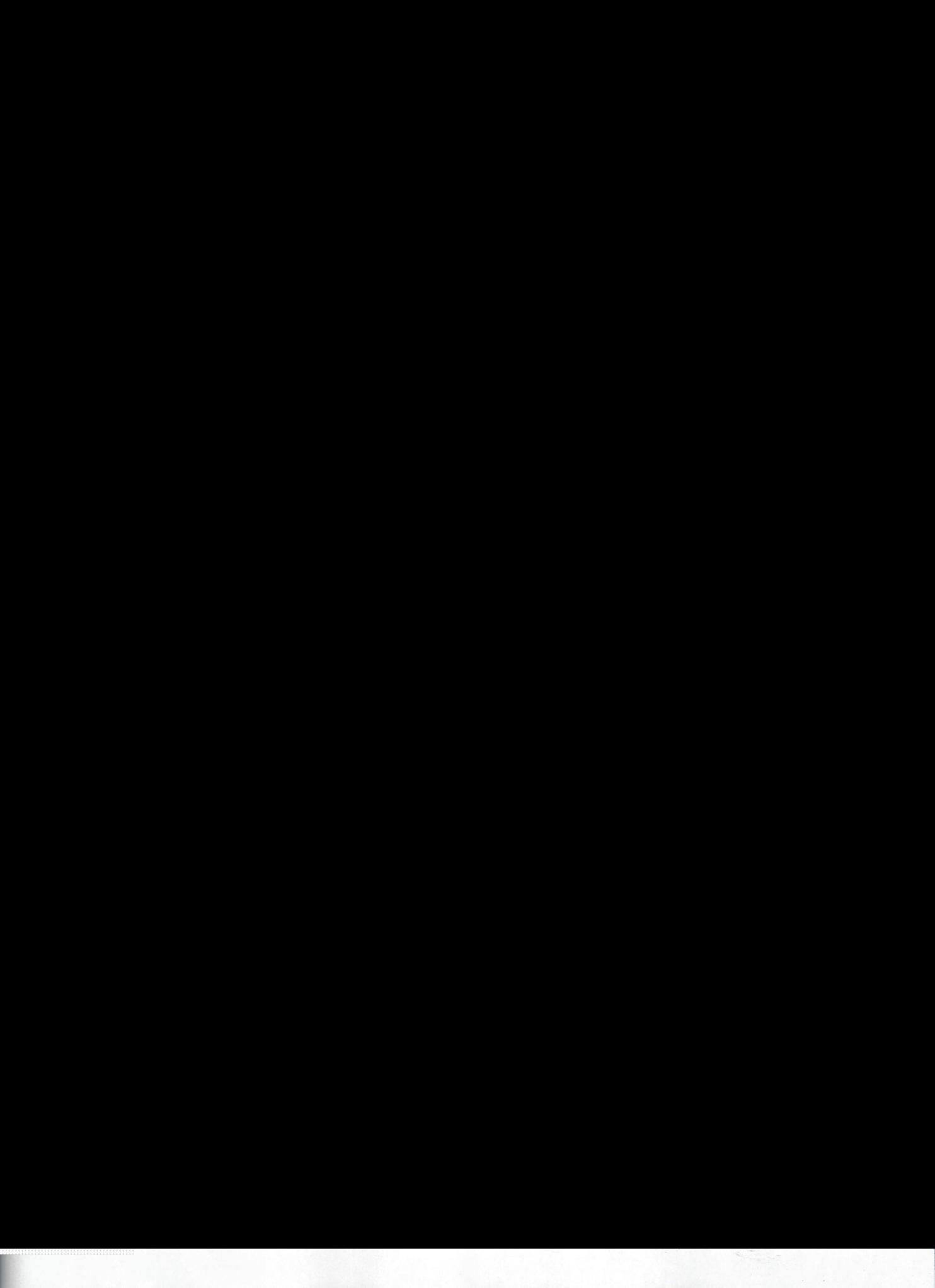


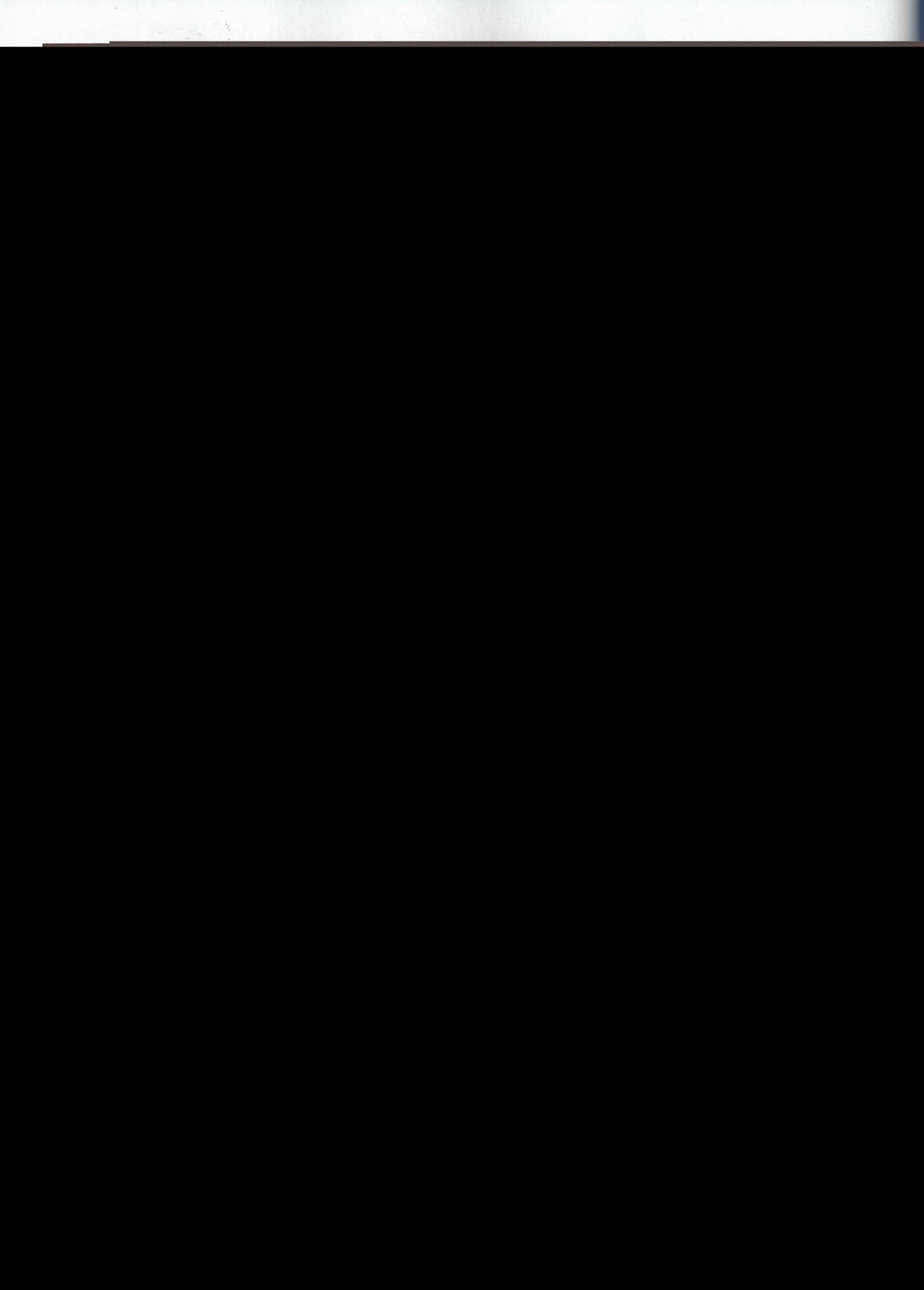


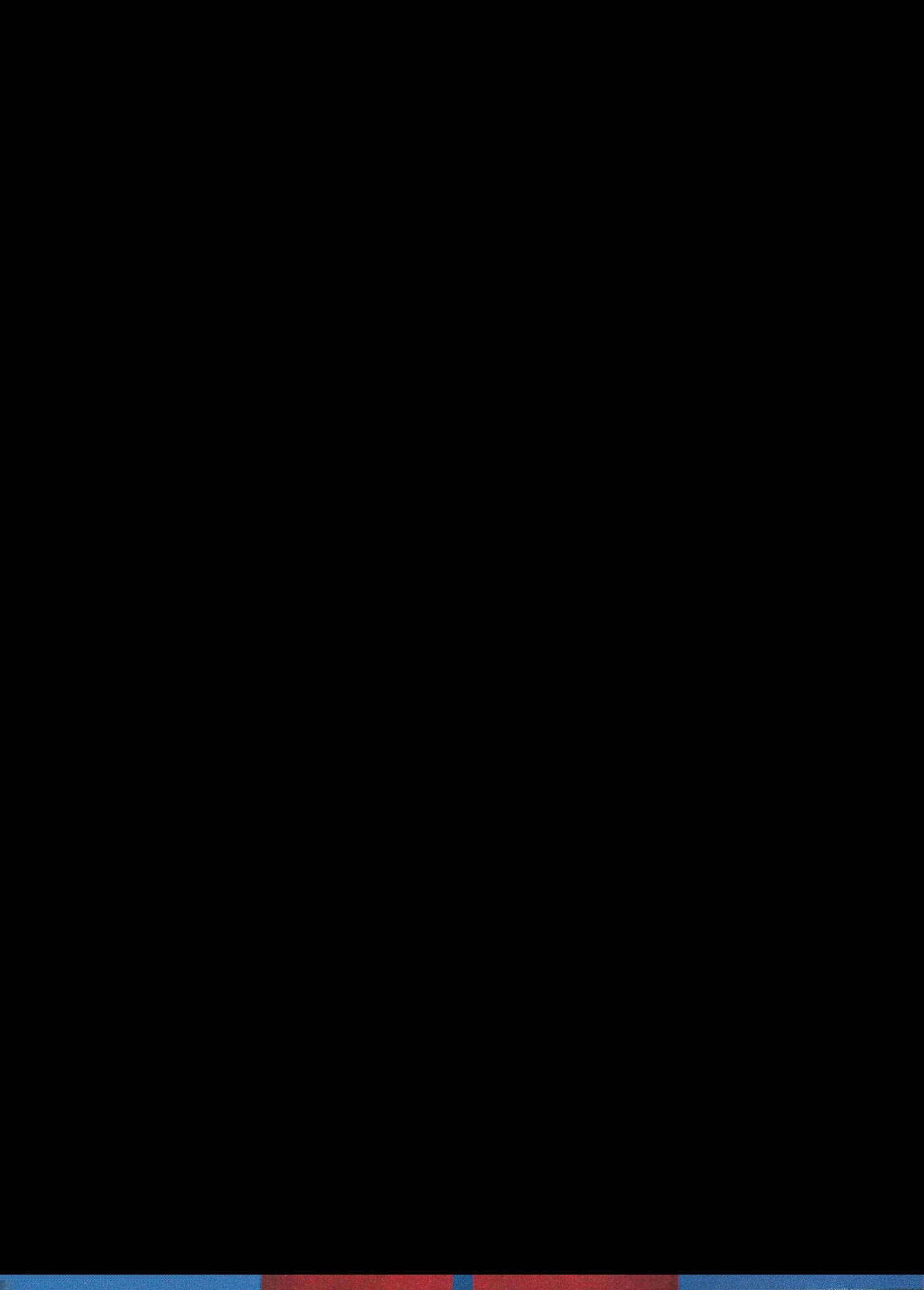


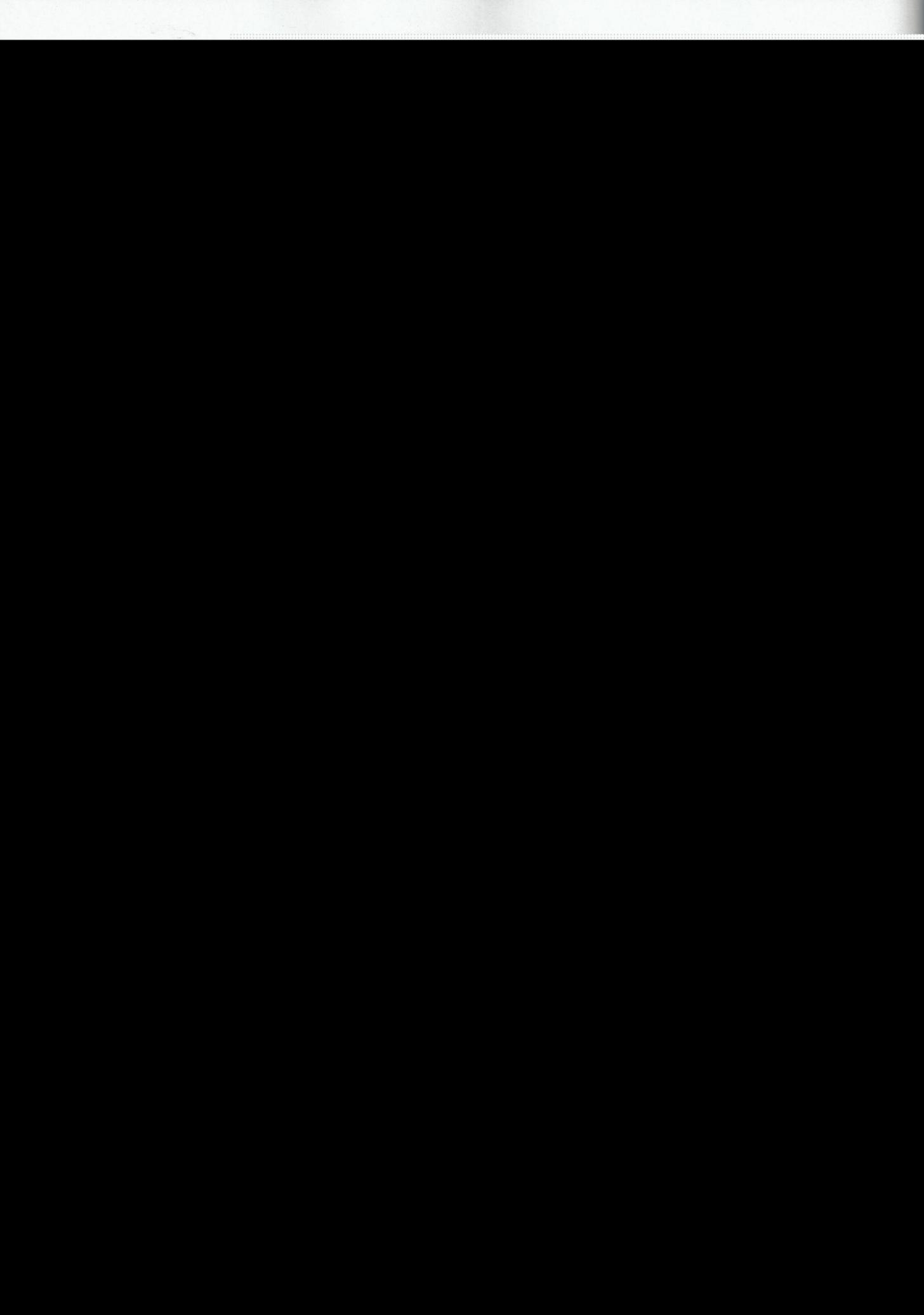


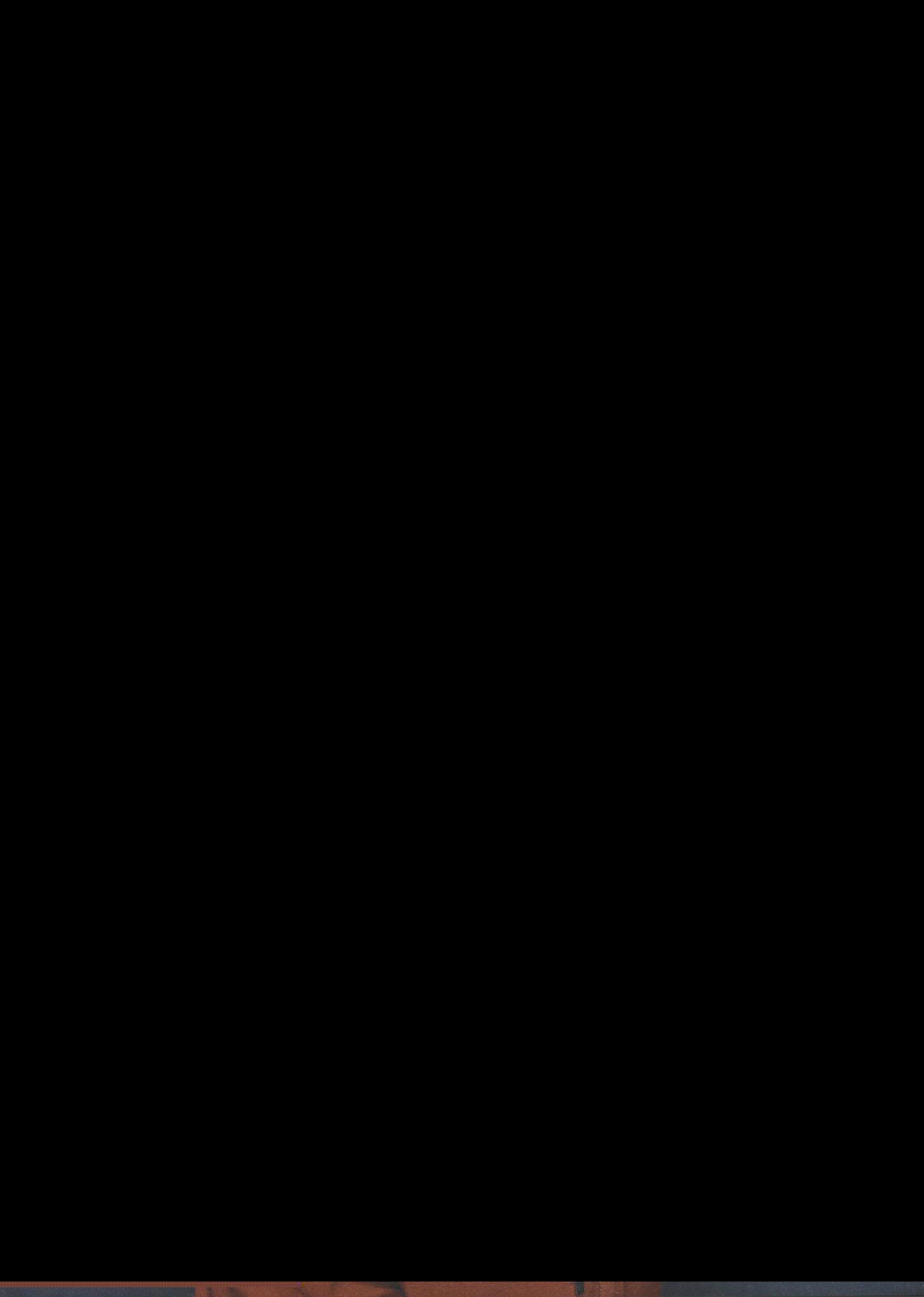




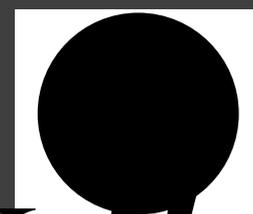








■■■■■ gilt noch als Geheimtipp, doch TV-Star Wolke Hegenbarth hat sich längst in das zentralamerikanische Land verliebt. **ALA** erzählte sie von ihren Erlebnissen zwischen Strand und Regenwald, Vulkanen und Krokodilen



Achtung, Wolke im Anflug!



Vor Begeisterung
über so viel Natur
macht Wolke
Hegenbarth
einen Luftsprung:
Playa Pelada
ist einer der
schönsten
Strände von
Costa Rica,
er liegt im Nord-
westen in der
Region Nosara

uch, ein fremdes Wesen, aber
genauso gelenkig wie wir! Es scheint
die Brüllaffen zu denken, die sich
von Ast zu Ast schwingen und dabei
neugierige Blicke zu der Frau auf der
Yogamatte werfen. Bei der nächsten
Übung bekommt sie einen neuen
Zuschauer, einen vorwitzigen Vogel
mit zur Seite geneigtem Kopf. Solche
Erlebnisse im Einklang mit der Natur
hatte Wolke Hegenbarth, 37, auf ihrer
Reise immer wieder. Costa Rica ist
unglaublich artenreich und grün und
hat einen tollen Urwald," schwärmt
die Schauspielerin (Mein Leben &
Ich, Alles Klara) Einfach perfekt
für einen Natur-Tourismus mit gutem
Bewusstsein."

ZWEI WOCHEN ZEIT sollte
man mindestens mitbringen um das
Land zwischen Nicaragua und Panama
zu erkunden Zwar ist es kaum anders
als in Niedersachsen doch es gibt un-
endlich viel zu entdecken Im Westen
liegt der Pazifik im Osten die Karibik
dazwischen der Regenwald und das
Hochland mit teilweise noch aktiven
Vulkanen

Die Reiseroute in San José setzt kon-
zentriert auf ökologie und Nachhaltig-
keit Vor knapp 40 Jahren wurde die
Armee abgeschafft Stattdessen steckt
der Staat rote Summen in Bildung
und Gesundheit Unterwegs hat Wolke
Hegenbarth mit vielen Menschen aus-
führlich reden können sie lernte als
Schülerin Spanisch Die meisten Ein-
wohner wirken sehr zufrieden und er-
spannt Sie begrüßen einander mit den
Worten pura vida was so viel heißt >

Aus
der
Luft
sieht
man,
wie
grün
alles
ist«

n mit
eine kleinen
it mchine
n ekunen
ollte mn ich
gnen, nel
llolke inen
einlu igen
lug gilt e
c 2 no

Pura
vida
das
bedeutet
pures
Leben«

og un uen gehen in
ot ic eine hmoniche
llin ein ie om i ntion
it eckt klic lue.
gt Wolke egenth. ic hie
u em ogeck the otel
ie lle ngeollt ht

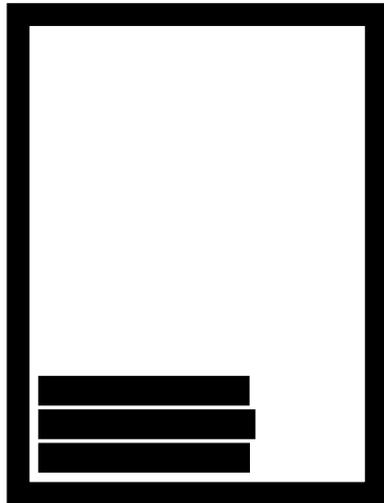
1 HOTEL: Die Unterkünfte in Costa Rica werden auch nach ihrer Öko-Bilanz beurteilt. Bestnoten erhält die Lagarta Lodge in Nosara. Das Boutique-Hotel verzichtet auf Plastikflaschen und investiert in die lokale Community. Immer ab 50 Euro pro Nacht.

2 AKTIVURLAUB: Am Nosara Beach liegt die Surfschule "Safari Surf" mit netten Lehrern. Auch für Anfänger geeignet. Viele Schüler übernachten im Hotel "Las Verdes" am Strand. Es hat ein tolles Yoga-Deck im Schungel!

3 NATUR: An der Atlantikküste lockt der Tortuguero-Nationalpark mit seinen Meeresschildkröten, Faultieren und Brüllaffen. Highlight im Landesinneren ist eine Wanderung zum aktiven Vulkan Arenal.

4 KAFFEE: Im Hochland wird Spitzenkaffee angebaut. Auf diversen Plantagen-Touren kann man bei der Ernte zusehen und eine Menge über die Verarbeitung lernen.

Die
Sonnen-
unter-
g nge
am
Pazifik
sind
umwer-
fend
sch n«



Was Urlauber wissen müssen

Die beste Reisezeit für Costa Rica?

Von Dezember bis April ist die Trockenzeit. Die Temperaturen liegen dann zwischen angenehmen 20°C und 30°C.

Wie kommt man hin?

Ab März fliegt die Lufthansa direkt von Frankfurt nach San José, Costa Ricas Hauptstadt. Die Reisezeit beträgt elf Stunden und fünfzig Minuten.

Braucht man ein Visum?

Nein. EU-Bürger benötigen bei Reisen unter 90 Tagen lediglich einen gültigen Reisepass.

Mit welchen Sprachen kommt man weiter?

Landessprache ist Spanisch. In den meisten Hotels und Surfschulen wird aber auch Englisch gesprochen.

Wie ist es mit dem Geld?

Landeswährung ist der Colon. Ein Euro entspricht ca. 500 Colones. Im Gegensatz zu manchen anderen mittelamerikanischen Ländern kommt man in Costa Rica mit US-Dollars nicht weiter.

Vorsicht vor den Krokodilen – Schwimmen im Mangrovensumpf verboten!
Unten: Wenn die Schildkröten im Tortuguero-Nationalpark geschlüpft sind, krabbeln sie ins Meer.



DOMINO

