



CROSSOVER



Pressemappe Wolke Hegenbarth

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 Präzenzschmiede“ 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



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?

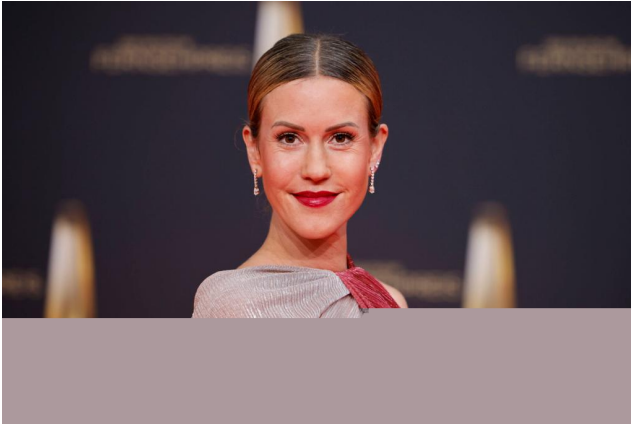
**Hegenbarth:** Leider hilft es in der Situation nicht wirklich, wenn jemand mal für zwei Stunden am Nachmittag das Kind nimmt. Wenn ich acht Monate nicht richtig geschlafen habe, dann habe ich so viele Sachen auf der inneren To-do-Liste, dass ich nichts davon schaffe. Denn die Priorität hat der Schlaf. 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.<H2 class="auto-absatz">>Ich habe lange gebraucht, mich von dem Trauma des Schlafentzugs zu erholen</H2>

**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.

**G**erade 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.

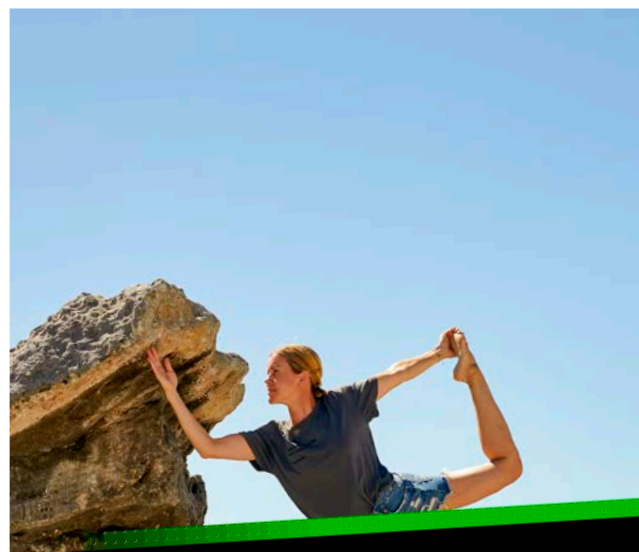
## Paradies vor der Tür

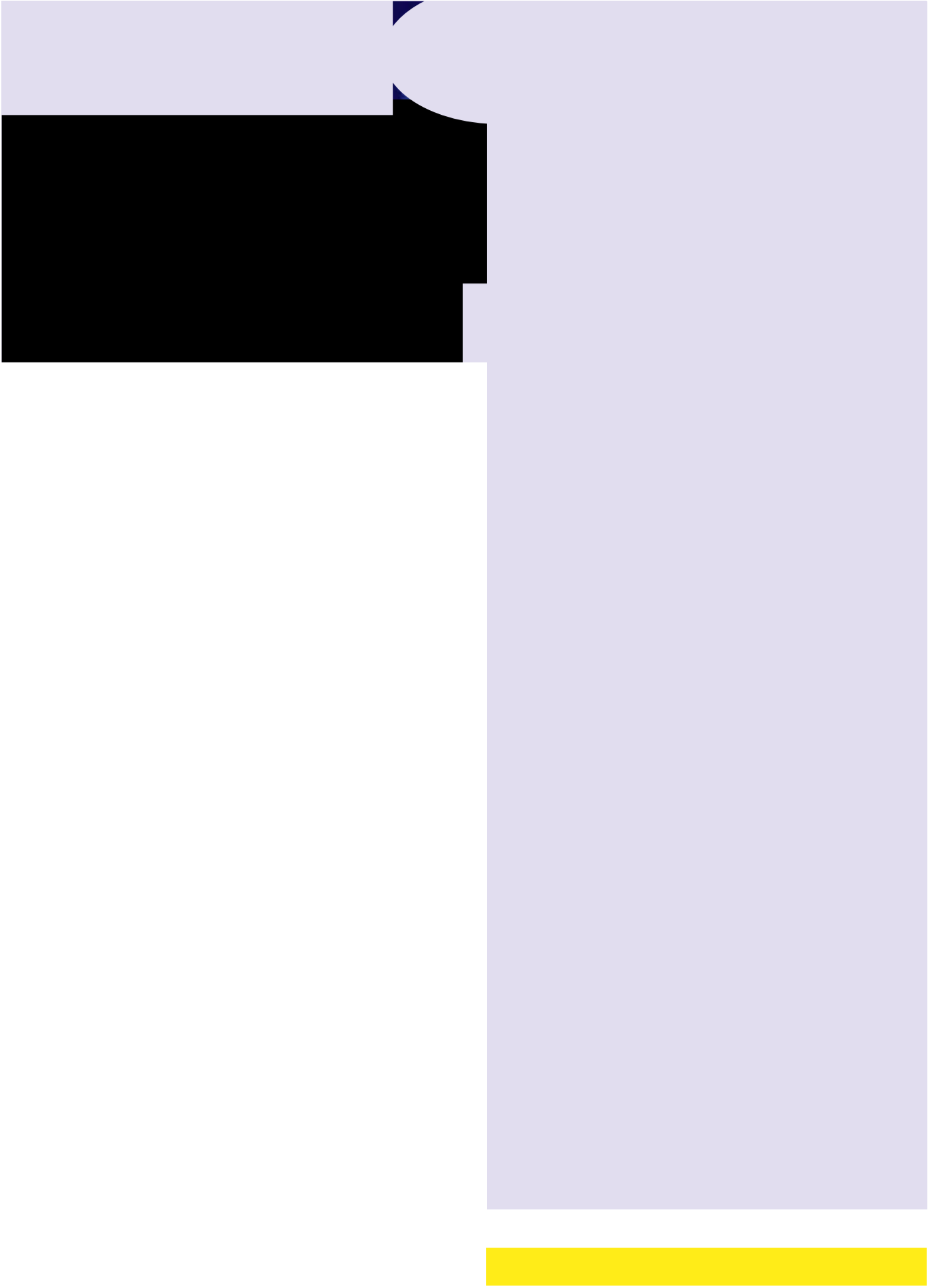
Kapstadts Hausstrand Camps Bay hat tolle Bars und Cafés. Wolkes Tipp: von hier den Sonnenuntergang beobachten.

**D**ie 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**







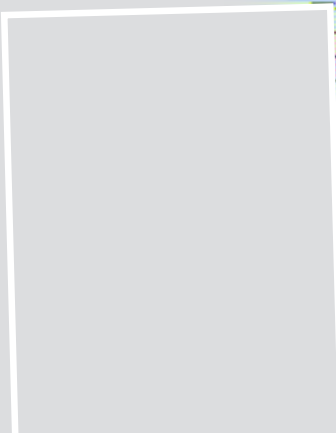
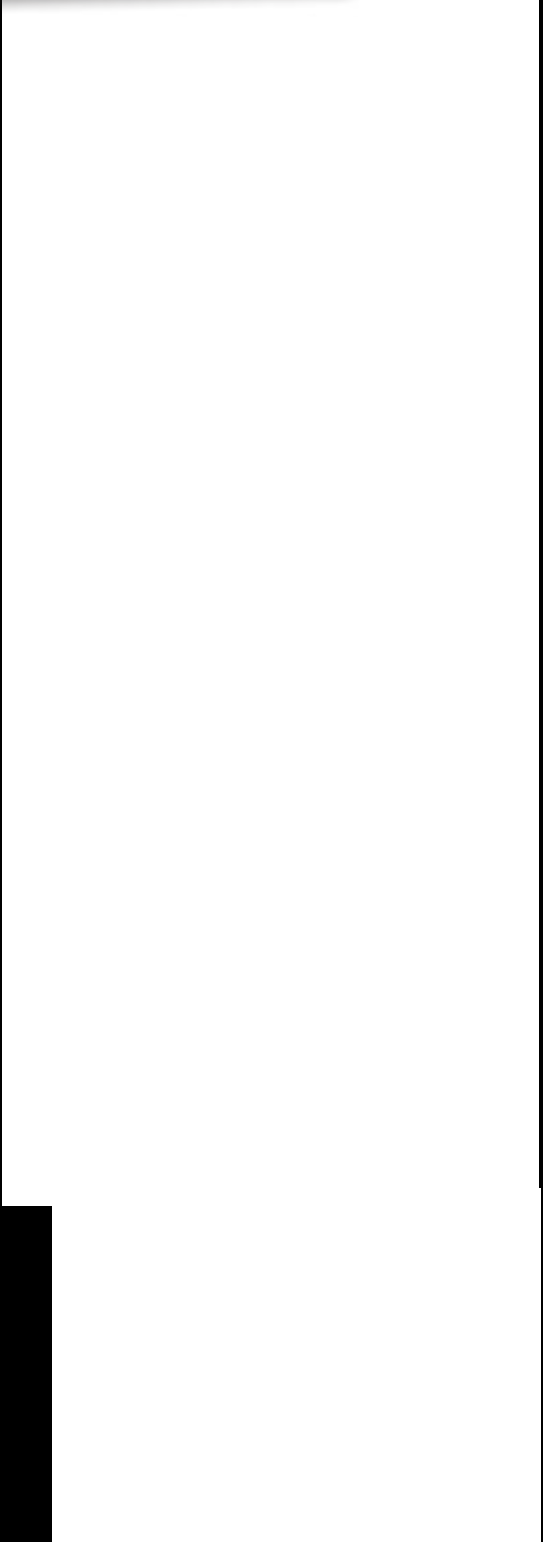
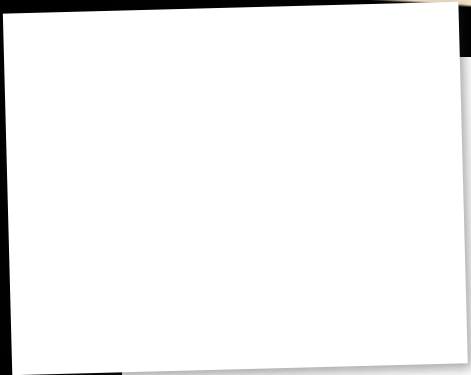
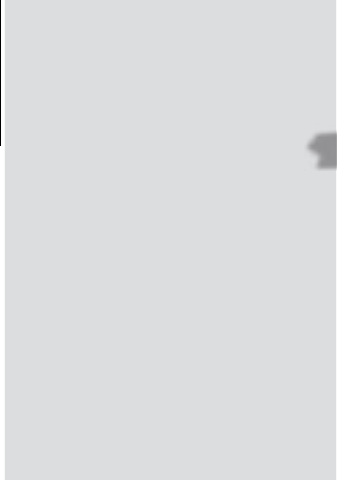
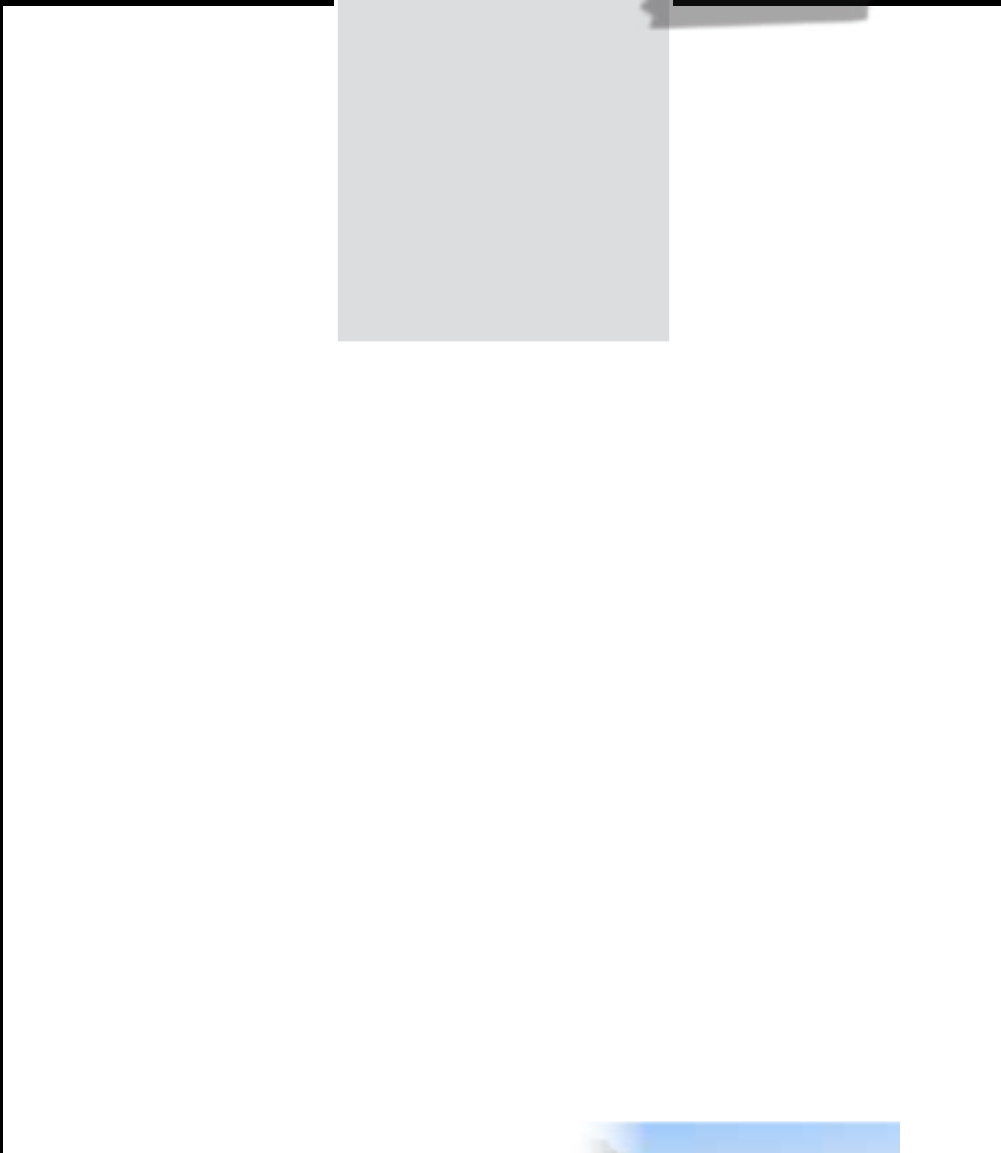


Von **CHRISTAN LANGBEHN**  
und **SUSANNE GIETL**

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

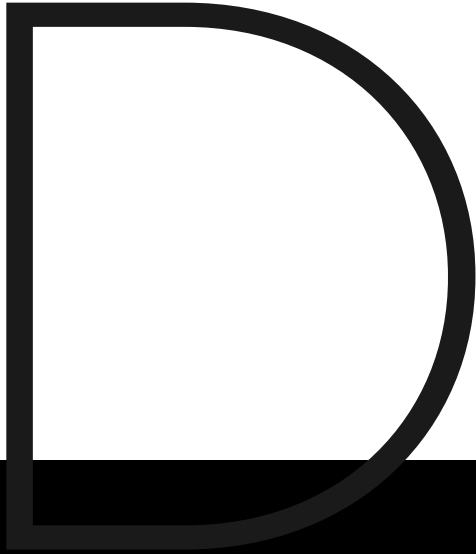
Schauspielerin Wolke He-  
genbarth (39) spielt  
in der ARD-Se-  
rie „Toni, männ-











Der neue Mittelpunkt ihres Lebens: Wolke Hegenbarth und Oliver Vaid mit Avi. (Slipdress von Vince über mytheresa.com. Unten: Cardigan von H&M. Schmuck und Baby-Body: privat)

Zahnfleisch. Das heißt aber nicht, dass ich mein Kind nicht toll finde! Welche Eigenschaften beobachten Sie an Ihrem Sohn? Eine gewisse Gelassenheit. Ich würde sagen, das hat er von Oliver. Ansonsten ist er sehr interessiert und will, wenn er wach ist, auch bespaßt werden. Das hat er sicher von mir. Ich habe mich immer ganz schnell gelangweilt und kann verstehen, dass man ständig was Neues braucht.

Oliver hat seine Gitarre zum Shooting mit gebracht. Welche Rolle spielt Musik bei Ihnen? Eigentlich bin ich mit einem Musiker zusammen. Denn Oliver hat nicht nur BWL studiert, sondern auch Musik, am Musicians Institute in Los Angeles. Seit Avis Geburt spielt er für den Kleinen Gitarre. Seine Freunde sagen: „Jetzt hast du endlich jemanden, der sich das den ganzen Tag anhört.“ Am Handgelenk tragen Sie ein Bändchen. Hat es eine besondere Bedeutung?

Mitte August waren wir mit Freunden auf dem MS-Dockville-Festival in Hamburg. Am letzten Tag sind die anderen wieder aufs Festival gegangen – wir allerdings ins Krankenhaus. Das war lustig: Unsere Freunde schickten über die Chatgruppe Fotos vom ▶

*Oliver  
hat Ruhe  
in mein  
Seelen-  
leben  
gebracht.  
Das  
schafft  
er jetzt  
auch  
beim  
Kind*

*Avi  
bedeutet  
Sonne*

Für Wolke ist  
ihr kleiner  
Strahlemann der  
Allergrößte!  
(Slipdress von  
Gorge&us. Slipper  
von Giambattista  
Valli x H&M.  
Strick-Windel  
von Hessnatur.  
Schmuck: privat)



Dockville und wir irgendwann vom Kind. Da habe ich beschlossen, das Bändchen dran zu lassen, bis ich das nächste Mal drehe. Hochschwanger waren Sie noch auf einem Festival? Eigentlich waren es noch drei Wochen bis zum Stichtag. Vier Tage vor der Entbindung stand ich sogar noch in München vor der Kamera! Ich hatte auch noch keinen Geburtsvorbereitungskurs gemacht. Eigentlich hatte ich noch Termine beim Arzt und bei der Hebamme. Die habe ich dann angerufen und gesagt „Ich komme nicht, weil: Kind ist da!“ Es klappt also auch ohne Vorbereitungskurs. Ich hatte großes Glück. Es war eine Wassergeburt, ohne Ärzte, nur mit einer Hebamme. Es gab gedämpftes Licht, keine Medikamente. Hätte ich es mir wünschen können –

ich hätte es mir genau so gewünscht. Nach sieben Stunden war Avi dann da. Hat Ihnen Ihr Yoga geholfen? Natürlich. Meine Heilpraktikerin meinte vorher: „Das Wichtigste ist atmen. Stell dir vor, du bist für dein Kind unter Wasser die Sauerstoffflasche.“ Dieses Bild war so klar, das habe ich beinhardt durchgezogen. Sie wirken wieder so fit wie eh und je É Da bin ich auch überrascht. Ich war erst einmal beim Postnatal-Yoga für die Rückbildung, habe schön Wochenbett gemacht, war acht Wochen zu Hause. Ich hätte mir nichts anderes vorstellen können. Sie stillen auch in der ...ffent - lichkeit. Warum ist Ihnen das wichtig? Für mich ist es essenziell, unter Menschen zu gehen. Und wenn das Kind Hunger bekommt, dann stille ich es.

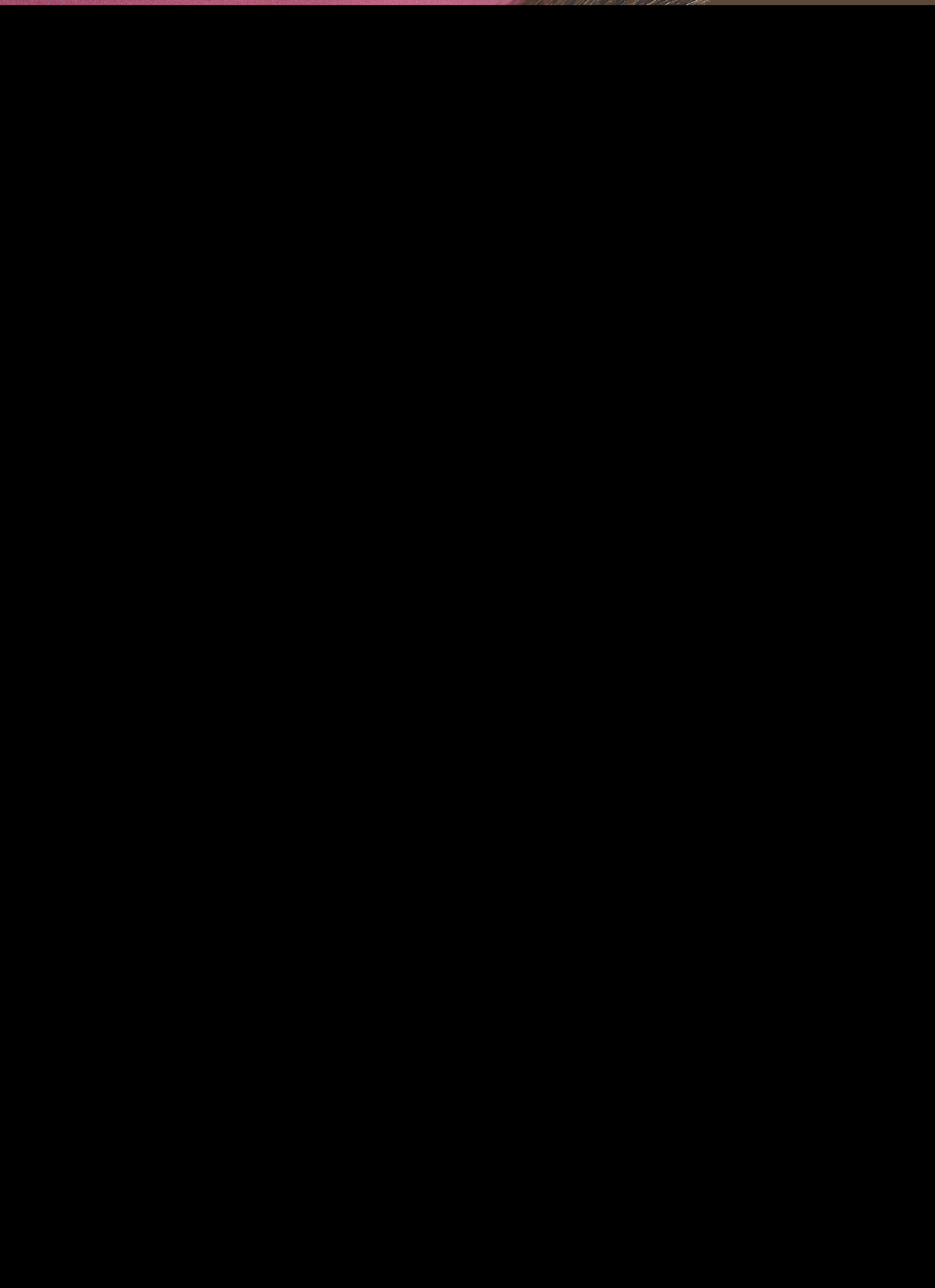
Früher hatte Wolke Hegenbarth "einen ausgewogenen Schlaf". An Avis Rhythmus musste sie sich erst gewöhnen (Mantel aus Teddyplüsch von Max Mara. Creole: privat)

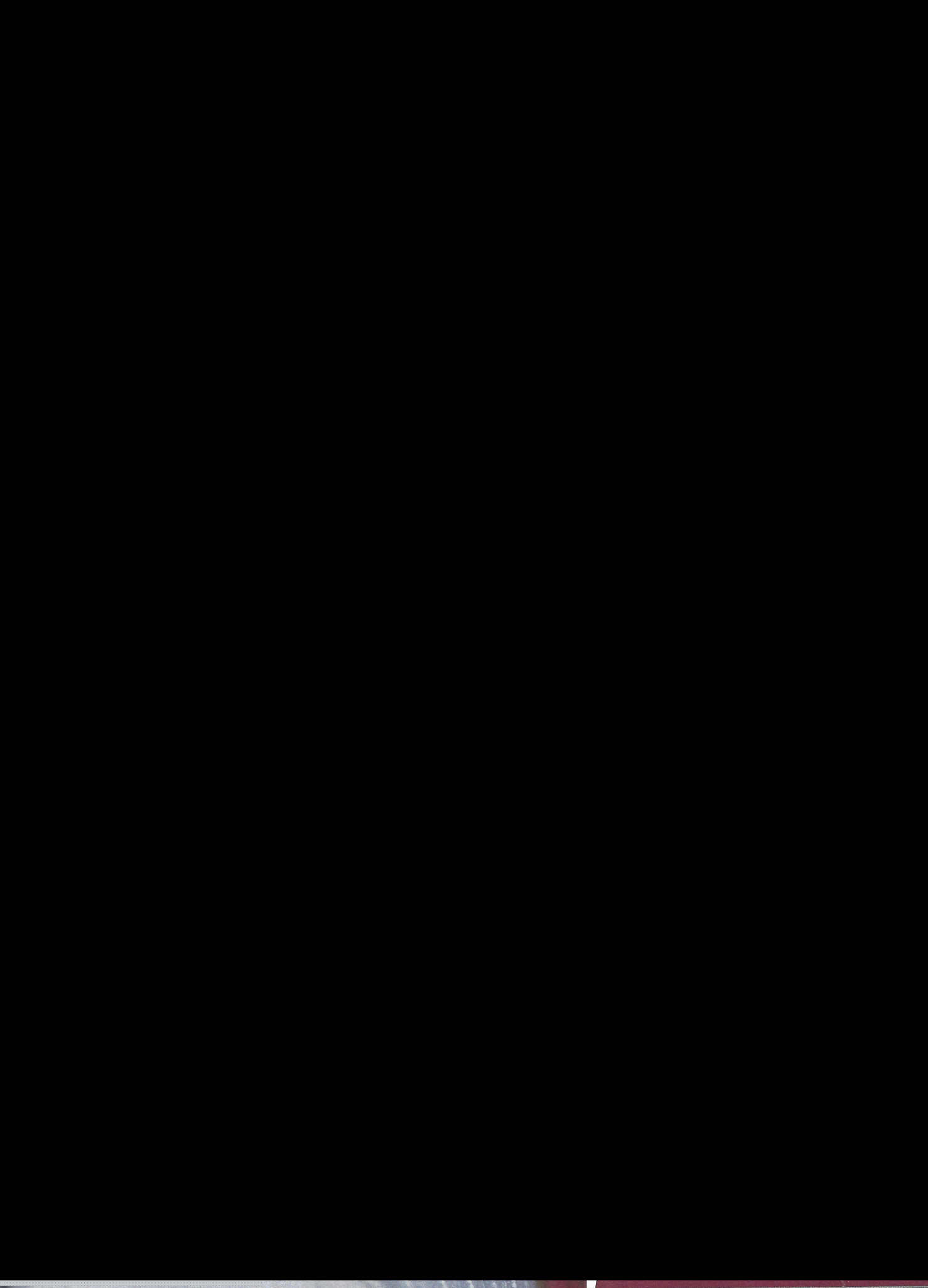
## Kommt Zeit, kommt Hochzeit!

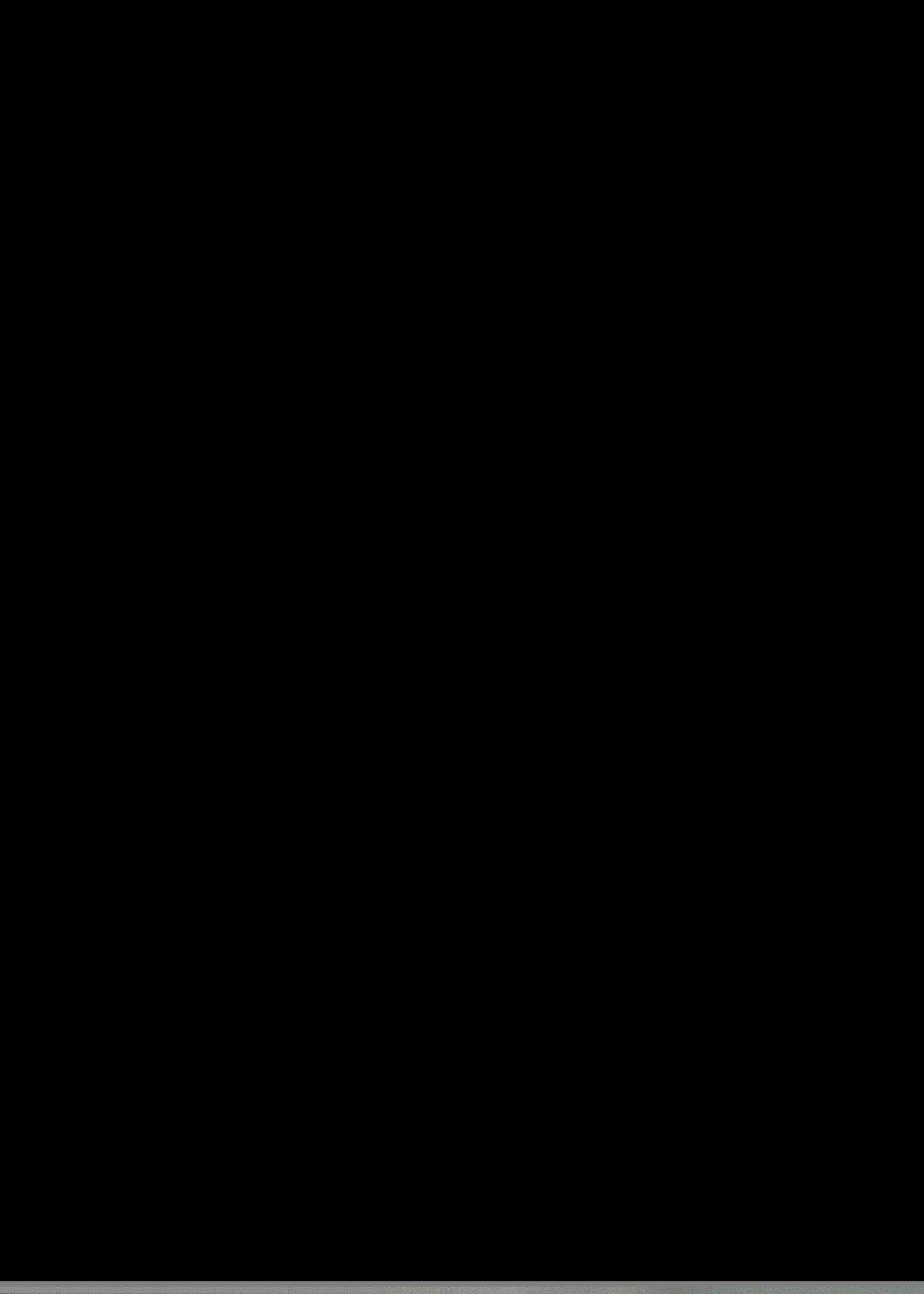
Mich haben Hunderte Frauen angeschrieben, wie toll es ist, dass ich öffentlich stille. Ich habe mich gewundert, dass es da so einen Redebedarf gibt. Für mich ist das völlig normal. Wer unterstÿtzt Sie jetzt im Alltag? Den Hauptteil machen die Großeltern. Für beide Seiten ist es das erste Enkelkind, da war die Freude natürlich extrem groß. Das Schöne ist: Wir leben in Berlin in einer Art Drei-Generationen-Haushalt mit meinen Eltern. Im Moment sind Sie mit dem Kind zu Hause, und Oliver arbeitet. Wie ist das fÿr Sie? Ich bin ja eindeutig spätgebärend. Der Vorteil daran ist: Man hat schon so viel erlebt, dass man einfach null, null, null das Gefühl hat, etwas zu verpassen. Im Gegenteil. Bis nächsten Sommer, wenn ich weitere Folgen für die ARD-Serie „Toni, männlich, Hebamme ...“ drehe, nehme ich mir Zeit. Es ist das erste Mal seit zehn Jahren, dass ich mehrere Monate am Stück keine Termine habe. Früher war ich ein Vagabund. Jetzt können Leute spontan auf einen Kaffee vorbeikommen, und ich bin sogar zu Hause! (*lacht*) Was hat es mit dem Namen Avi auf sich? Es gibt ihn im Israelischen, und es ist auch ein hinduistischer Name. Oliver ist ein halber Inder, damit ist unser Sohn ein Viertelinder. Avis Opa kommt aus Neu-Delhi. Ich wollte unbedingt, dass mein Sohn etwas vom indischen Einfluss im Namen hat. Avi heißt Sonnenschein oder Sonne. Das fand ich zu Wolke so schön. Lassen Sie Avi taufen? Das ist zurzeit nicht geplant. Lustigerweise ist Oliver getauft, weil die Familie seiner Mutter evangelisch ist. Seinem indischen Vater war es egal – Hauptsache, Oliver hat irgendeinen Segen. Ich möchte das offen lassen. Ich wurde auch nicht getauft. Wenn Avi irgendwann zu einer Religion gehören möchte, kann er es selber entscheiden. Wie sieht es bei Ihnen und Oliver mit Heiraten aus? Es wird eine große indische Hochzeit – „My Big Fat Bollywood Wedding“. Oliver hat eine große Familie, sein Vater hat neun Geschwister. Vor zwei Jahren waren wir auf der Hochzeit seines Cousins. Das war mega! Olivers Familie sind Sikhs, das heißt, sie tragen Turban und Schwert. Aber weil man eine Hochzeit nicht mal so eben machen kann, wird das bei uns bestimmt noch ein Jahr auf sich warten lassen. Kommt Zeit, kommt Hochzeit! (*lacht*)

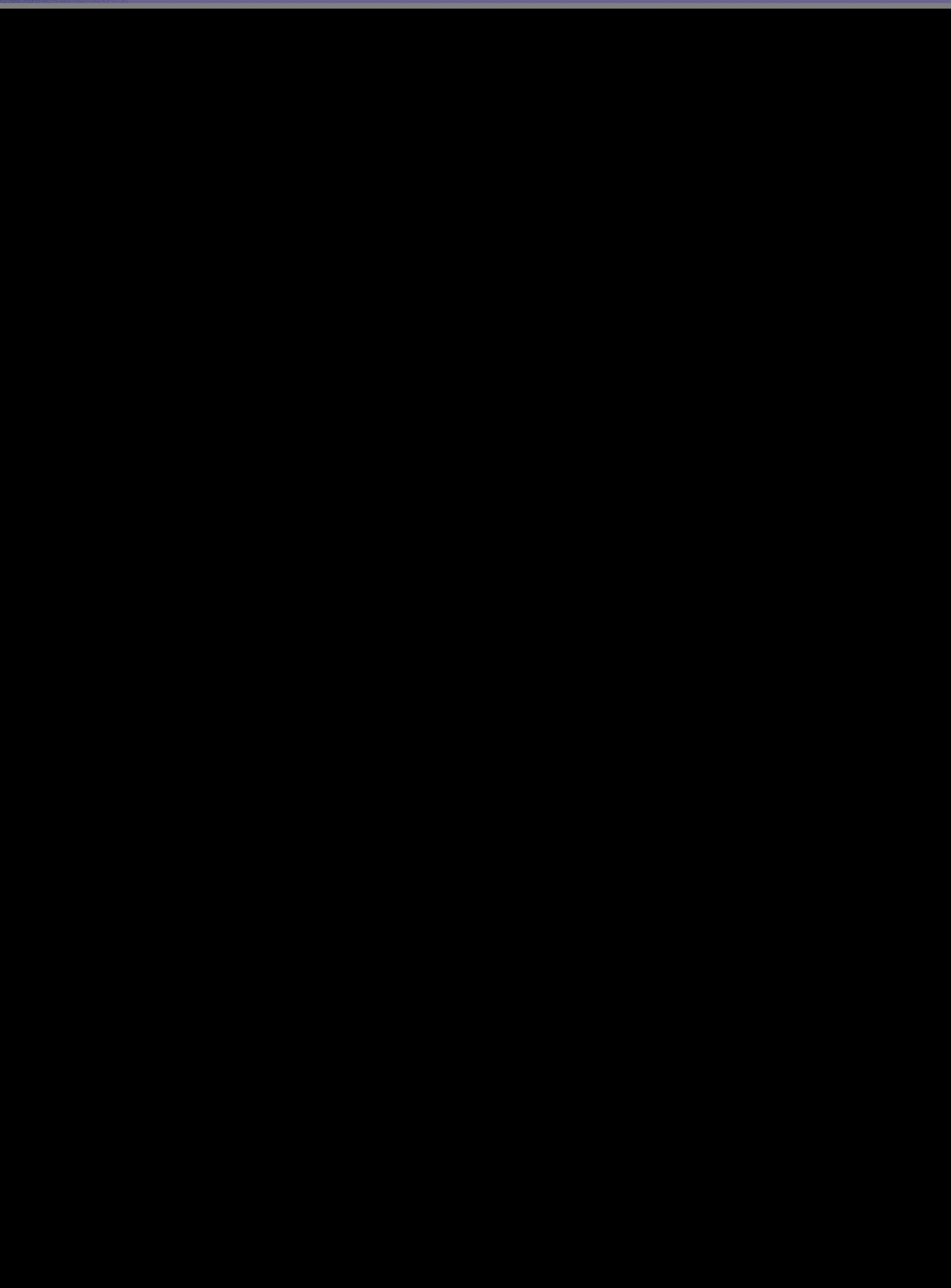
● STEFANIE RICHTER

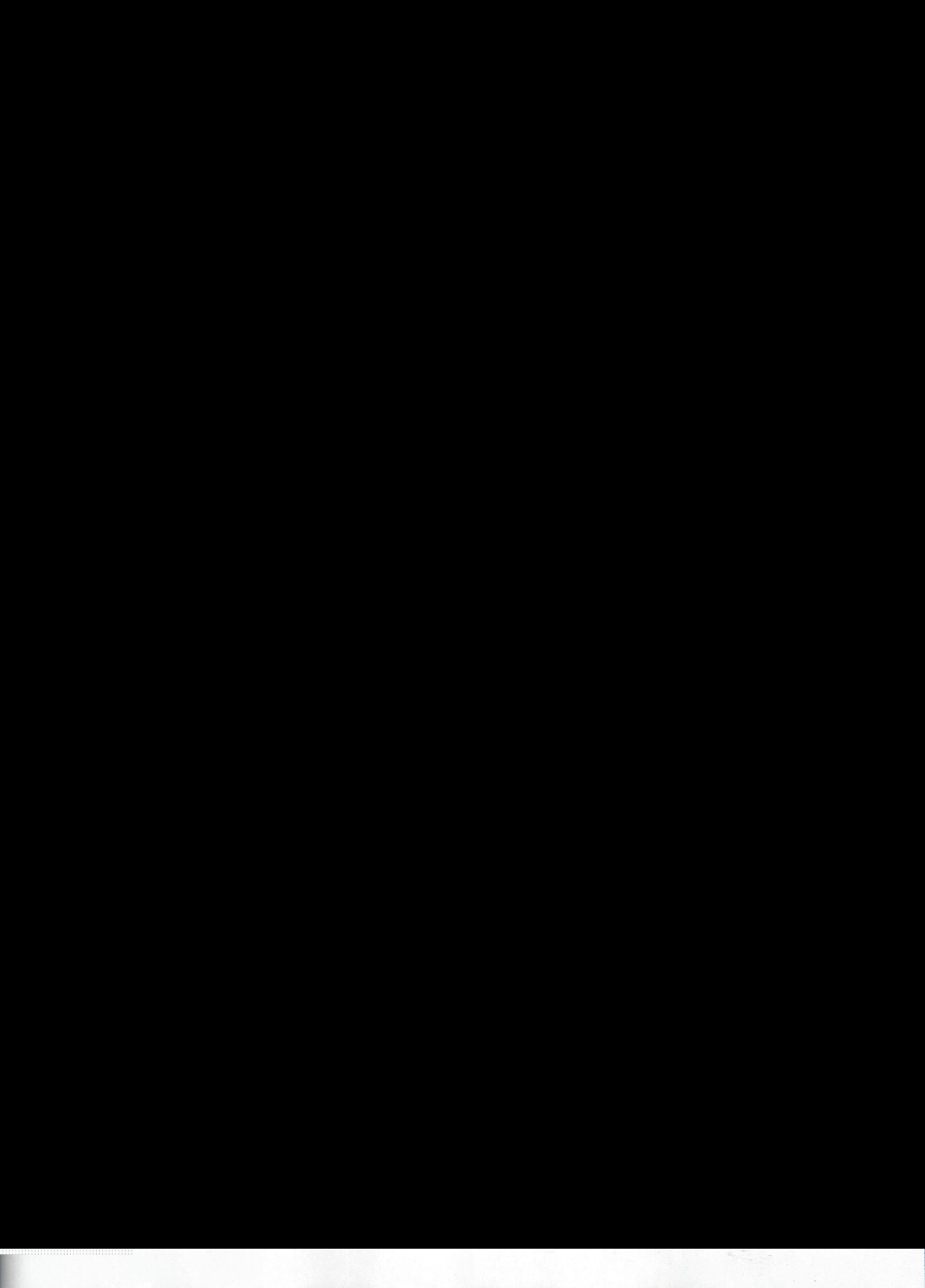


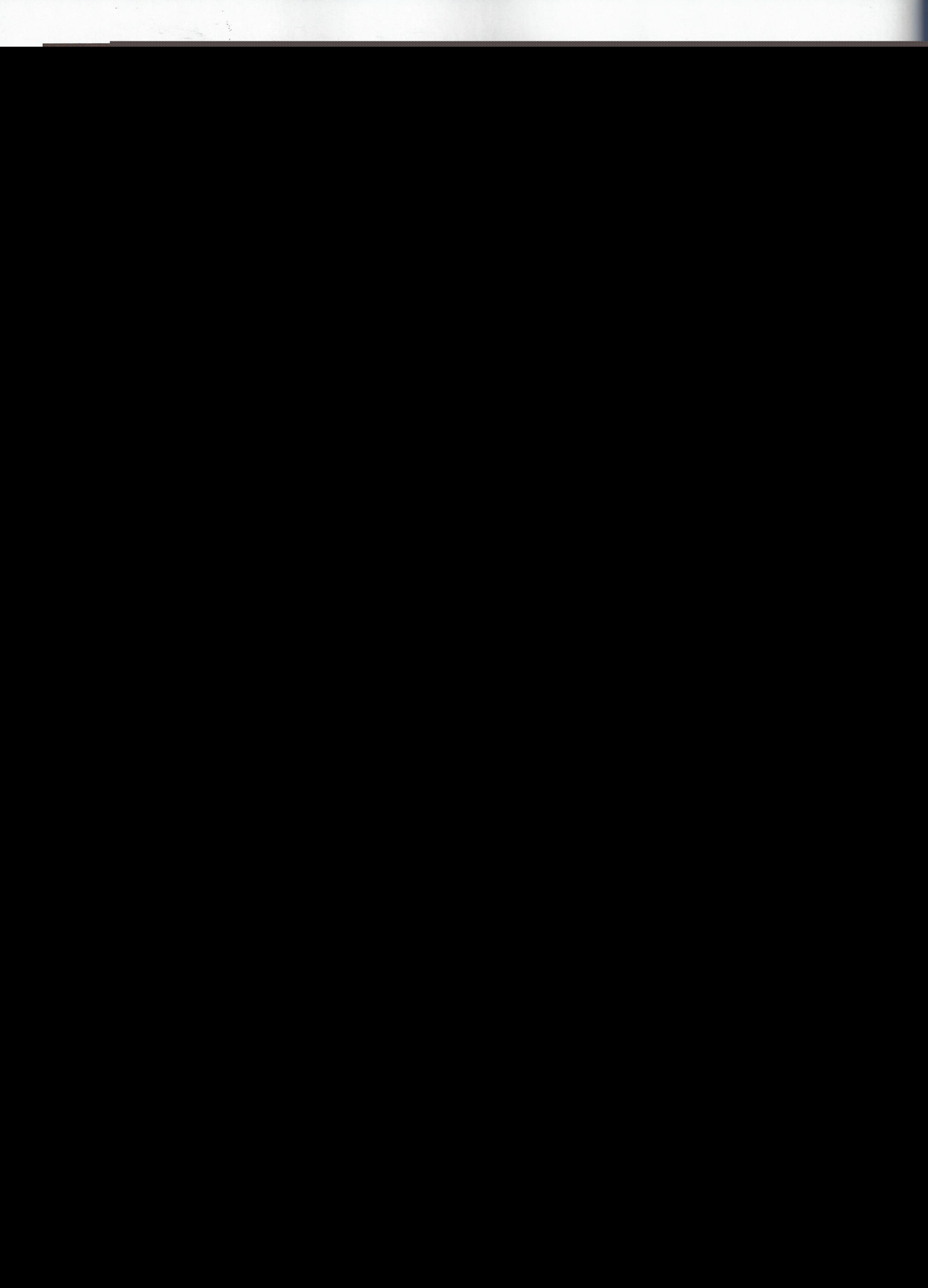


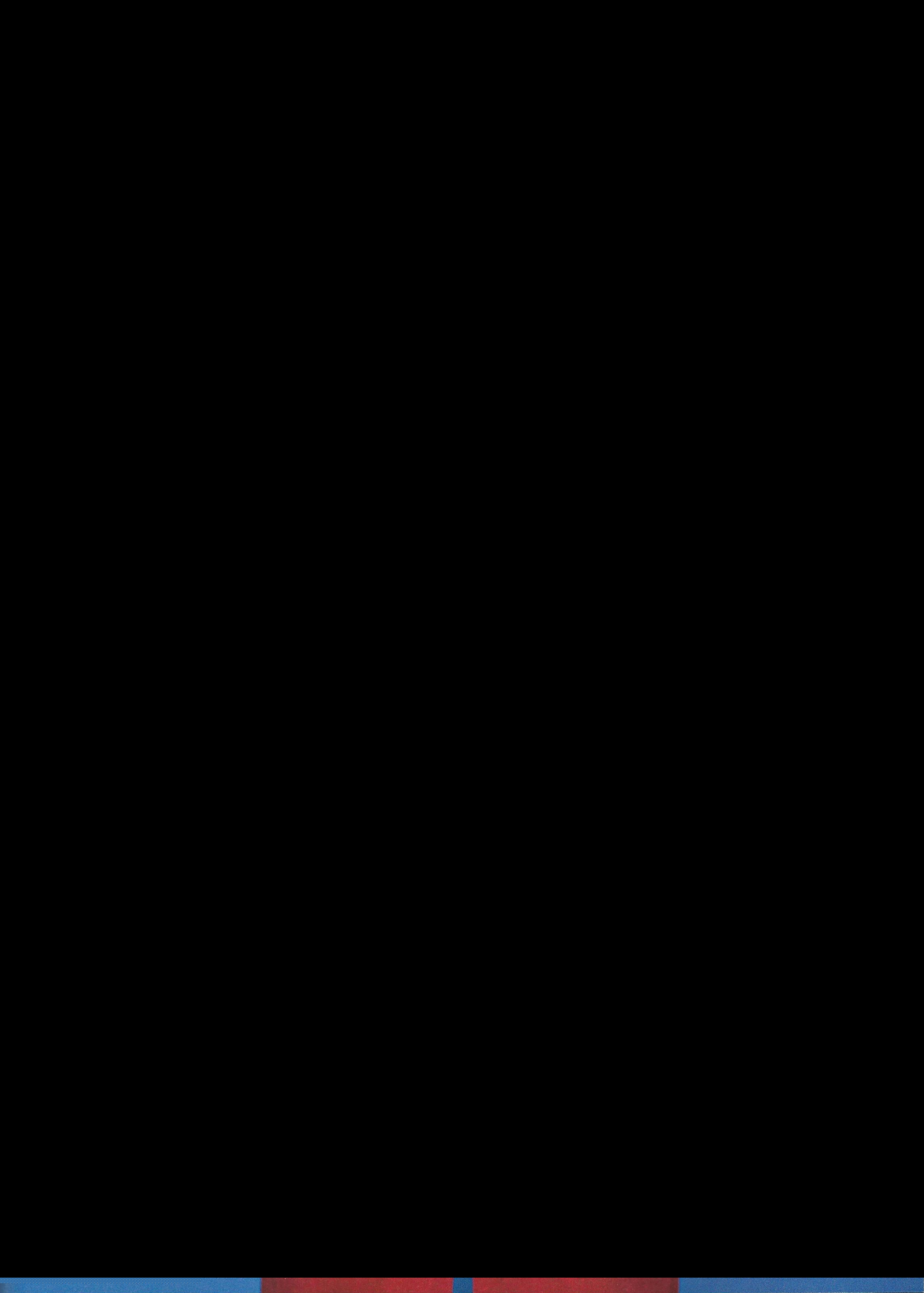


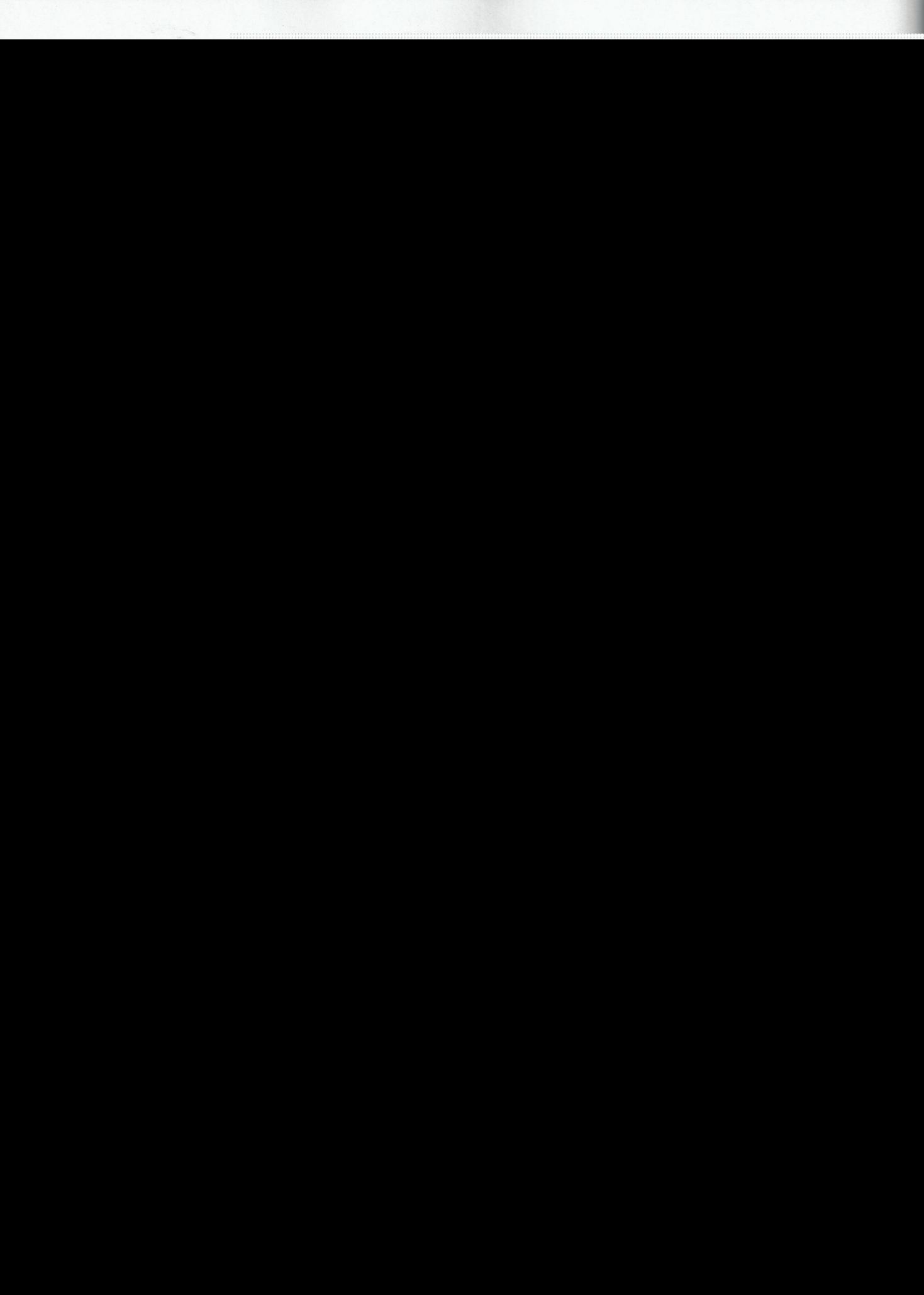




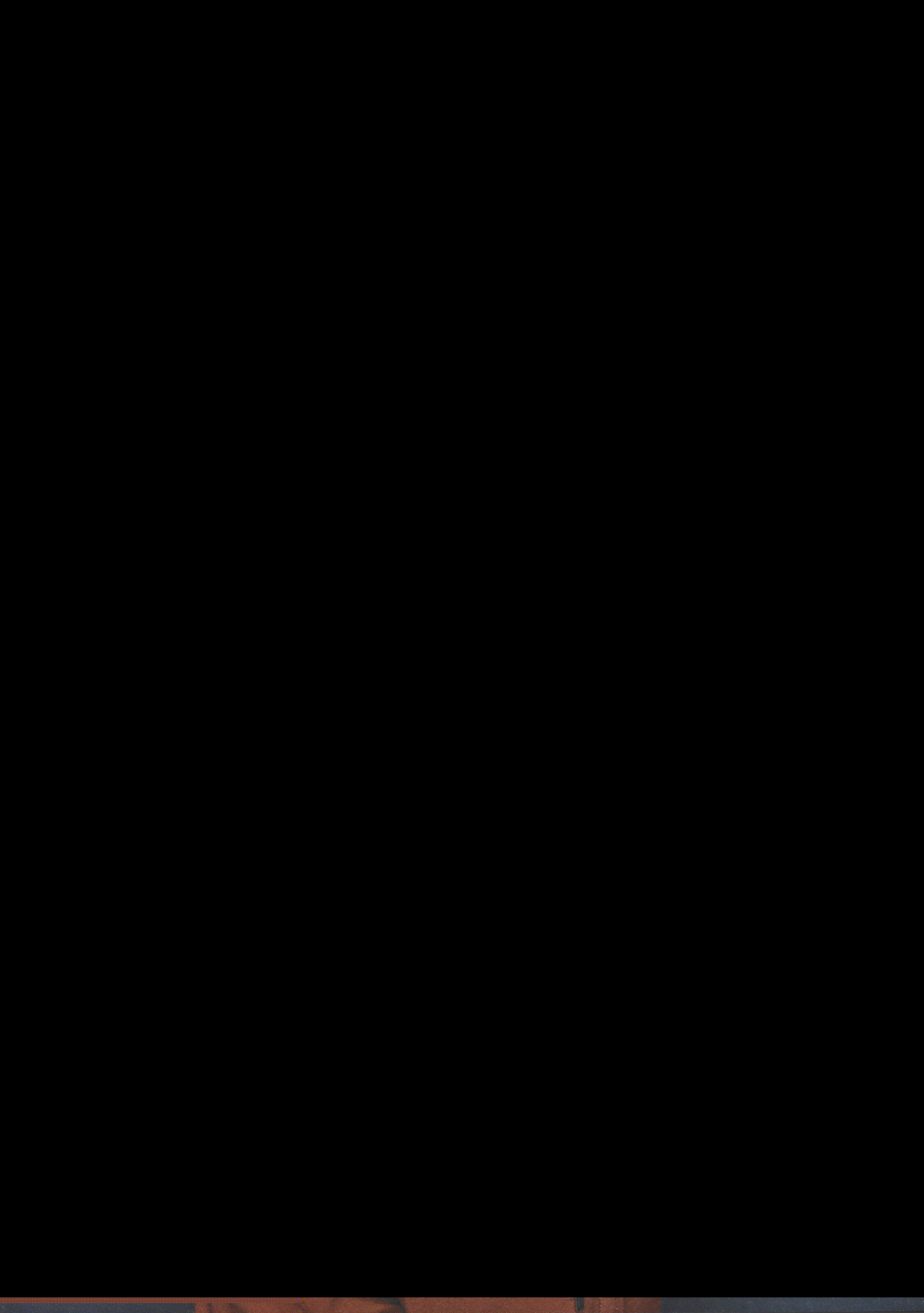














[REDACTED]

[REDACTED]

wie âpures Leben. Das finde ich sehr schön.

Zum entschleunigten Leben der Ticas und Ticos, wie sich die Costa Ricaner selbst nennen, passt, dass die meisten Urlauber Yoga machen oder Wellen reiten wollen. Oder gleich bei des, so wie Wolke. Ich habe dort meine erste Surfstunde genommen. Das hat wirklich Spaß gemacht. Ich habe es sogar schnell geschafft, auf dem Brett zu stehen.

Direkt aus den beiden Ozeanen kommen auch viele der kulinarischen Spezialitäten. Für Wolke war Ceviche die totale Entdeckung, roher Fisch, der mit Gemüse in Zitrusensaft mariniert wird. Das Gericht ist frisch und gesund. Ich habe es fast jeden Tag gegessen.

Mit vielen Tieren des Regenwalds, mit den Brüllaffen, Aras, Tapiren und Faultieren, kann man beim Fröhnsport fast Freundschaft schließen. Mit anderen muss man sich irgendwie arrangieren: Wolke wird nie vergessen, wie sie beim Stand-up-Paddling plötzlich einem rund sieben Meter langen Krokodil in die Augen blickte. Die Krokodile greifen die Menschen nicht

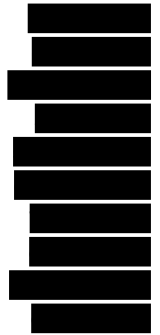
an, das wird einem immer wieder versichert. Unfälle sind selten, aber es gab sie schon. Deutlich harmloser: die Riesenschildkröten, die im Nationalpark Tortuguero an der Atlantikküste ihre Eier am Sandstrand ablegen. Ich habe sie schlüpfen sehen! sagt Wolke Hegenbarth mit leuchtenden Augen.

Lediglich klassische Sonnenanbeter kommen in diesem Paradies nicht durchgehend auf ihre Kosten. Wer nur am Strand liegen möchte, ist hier falsch. Es regnet meist einmal am Tag, auch in der Trockenzeit. Für die Wahlhamburgerin Wolke überhaupt kein Problem: Packt man eben feste Schuhe und Regenkleidung ein.

STEFANIE RICHTER

*Pura vida das bedeutet pures Leben*

*Aus der Luft sieht man, wie grün alles ist*



## Wolkes Insider-Tipps

lagartalodge.com

safarisurfschool.com,  
olasverdeshotel.com

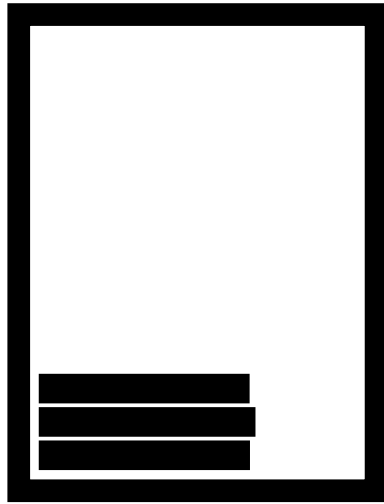
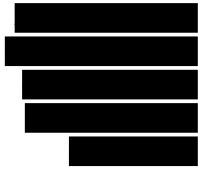
costarica-nationalparks.com

z. B. coeetour.com



CHECKLISTE

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



FOTOS: WOLKE HEGENBARTH

DOMMOLI

