

+++ **IM EXTRA-HEFT Das ist Ihr Haus wert** +++

10/2016

Einfach mehr vom Leben

www.plus-magazin.com

€ 3,70

plus
Magazin
Bayered
Media

plus

Magazin

Sofort eine höhere Rente
Der einfachste Weg, Lücken zu schließen

11

sanfte Wege zur Wunsch-Figur

- Sie brauchen nur jeweils 30 Sekunden
- Sie werden sich sofort wohler fühlen

Innere Ruhe finden

Warum dafür nur ein Bleistift nötig ist. Und die Übungen auf Seite 30

25 MODE-TRICKS

Wie Sie Schuhe & Taschen geschickt kombinieren

Jünger aussehen über Nacht

So regeneriert Ihre Haut 8-mal schneller

Das probier' ich aus

- Blechkuchen zum Verlieben
- Wie Ihr Radio Ihr Gedächtnis stärkt

„Dafür bin ich meinen Eltern dankbar“

TV-Star Lisa Martinek

Wie Supermärkte tricksen

So erkennen Sie Mogel-Packungen und falsche Versprechen

Österreich € 4,10
BeNeLux € 4,10
Schweiz SFR 6,50





Heute weiß ich: Glaube kann Halt geben!

Energie, Charme, Witz und Bodenhaftung – diese Mischung macht Lisa Martinek zu einer der vielseitigsten Schauspielerinnen. Die 44-Jährige strahlt eine Liebe zum Leben aus, die das Publikum begeistert. Woher sie ihren Optimismus nimmt? „Er wurde mir in meine schwäbischen Wiege gelegt“, verrät sie augenzwinkernd.

FOTOS: SABINE BRAUN

STYLING: RAFAEL HAWRYLKOW

INTERVIEW: THOMAS SOLTAU

Frau Martinek, Sie leben heute in Berlin, stammen aber ursprünglich aus Stuttgart. Gibt es etwas typisch Schwäbisches an Ihnen?

MARTINEK: Oh ja, vieles. (lacht) Nur ein paar Beispiele: Ich kehre gerne vor der Türe – alles, was vom Baum fällt. Und ich liebe Maultaschen – mein Vater macht die besten! Aber Sie meinen sicher die Sparsamkeit? Nun, da bin ich nicht so besonders schwäbisch. Ich

gebe gerne Geld aus und genieße das Leben. Aber mein Glück hängt weder von dicken Autos noch von Luxusvillen ab.

Wofür lohnt es sich denn dann, Geld auszugeben?

MARTINEK: Für Reisen! Ein schöner Urlaub bleibt für immer im Gedächtnis. Und zwar kein Pauschalurlaub, sondern einer, in dem man selbst auf Erkundungspfad unterwegs ist. Am liebsten in der Natur.

Das klingt nach Aktivurlaub. Sind Sie denn auch im Alltag eher fit als faul?

MARTINEK: Absolut, ich bewege mich wahnsinnig viel, liebe Sport. Wenn ich morgens nicht auf dem Trampolin jogge, dann fehlt mir etwas. Das mache ich schon seit 20 Jahren – und kann es nur empfehlen, weil jeder Teil der Muskulatur beansprucht wird. Schon als Kind war ich viel draußen. →



Jeden Tag
Trampolin
springen! Das
hält die Schau-
spielerin fit.



„Faul sein?
Fällt mir schwer,
schon nach einer
halben Stunde
werde ich kribbelig“

→ Sie sind in den 70er-Jahren aufgewachsen. Hatten Sie also eine lockere Kindheit?

MARTINEK: Mein Elternhaus war liberal – trotzdem gab es klare Grenzen für meinen Bruder und mich. Angst vor meinen Eltern musste ich nie haben, ich wusste, sie stehen immer hinter mir. Wir wurden auch nie vor anderen herunter-

geputzt, darum habe ich meine Eltern als Autoritäten immer anerkannt. Sie haben mir ein unerschütterliches Vertrauen ins Leben mitgegeben.

Welche Werte haben Ihnen Ihre Eltern vorgelebt?

MARTINEK: Meine Mutter arbeitete mit großer Leidenschaft als Tänzerin. Mein Vater war erst Schlagzeuger, dann

mit Leib und Seele Architekt. Er liebte seine Arbeit, hat mit Freude viele Überstunden gemacht, war sehr erfolgreich. Er hat zum Beispiel die berühmte Wohnsiedlung Trollinger Weg in Waiblingen mitgeplant, die heute ein Denkmal ist. Für uns Kinder war es großartig, zu sehen, wie aus einer kleinen Skizze ein großes Haus wurde. Sporthalle, Schulanlage, Rathausenerweiterung – vieles stammt von meinem Vater.

Diese Liebe zum Beruf - wie sehr hat Sie die geprägt?

MARTINEK: Als Kind sah ich in der S-Bahn Menschen, die vom Job nach Hause fuhren und sagten: Jetzt habe ich endlich Zeit für meine Hobbys, mein Leben. Da dachte ich, dass ich so etwas nicht erleben möchte. Nur absitzen und warten, bis alles vorbei ist – eine schreckliche Vorstellung. Ich liebe meinen Job, werde grummelig, wenn ich lange nicht arbeite.

Mit 20 haben Sie heimlich geheiratet. War das eine Rebellion gegen Ihre Eltern?

MARTINEK: Ja, das war meine rebellische Zeit. Nach dem Motto: Jetzt mache ich mal, was ich will, ihr könnt mir gar nichts mehr sagen. Das Angebot war schon ein halbes Jahr vorher bestellt. Zwei Trauzeugen, zack, und das war es.

Waren Sie sehr verliebt?

MARTINEK: Natürlich! Sonst hätte ich Krystian nicht geheiratet. Und genauso schön, wie wir uns kennengelernt haben, trennten wir uns auch wieder. Mit einem gemeinsamen Anwalt, der vermutlich nie so eine entspannte Scheidung gesehen hatte. →

Fotos: Sabine Braun (2), Styling: Rafael Hawrylkow, Haare&Make-up: Pacquo; ddp images (2), ZDF



→ **Sahen Ihre Eltern das denn genauso entspannt?**

MARTINEK: Dass ich ihnen die Hochzeit damals verheimlichte, war für sie eine Art Vertrauensbruch. Wenn ich meiner Mutter später etwas ankündigen wollte, dann zuckte sie zusammen und dachte an die nächste Hiobsbotschaft von mir. Hätte ich gewusst, wie sehr sie die heimliche Hochzeit trifft, hätte ich es nicht gemacht.

Welche Werte Ihrer Eltern sind Ihnen bis heute wichtig?

MARTINEK: Dass ich eine gute Freundin bin. Ich würde nie jemanden im Regen stehen lassen. Vertrauen und Verlässlichkeit stehen bei uns sehr hoch. Und die Liebe zur Kunst. Wir sind sonntags gerne in Museen gegangen und haben uns Aus-

MARTINEK: Jede Menge. Eigentlich ploppen immer Bilder auf, bei denen ich mich selbst sehe und erkenne. Seien es Gefühls-Explosionen, Liebeskummer oder Euphorie, Stress mit den Eltern, enttäuschte Erwartungen, Sorgen und Frust wegen der Schule. Man sollte immer verinnerlichen: Kinder werden nicht geboren, um gegen dich zu sein, sondern sie sind für dich. Egal, wie sie sich manchmal verhalten.

Ihr Vater hat Ihnen mal einen Spickzettel für die Physik-Klausur geschrieben. Könnten Sie sich vorstellen, Ähnliches zu tun?

MARTINEK: Absolut. Zur ernsthaften Kindererziehung gehört auch, die Kleinen zu unterstützen. Du bist der Fixstern für sie, sie vertrauen dir. Also warum sollte ich nicht in

unserer leistungsbezogenen Zeit mal einen Spickzettel für meine Kinder schreiben? Ich habe höchsten Respekt vor allen Eltern, die den komplexen Alltag mit Kindern meistern. Und noch mehr für Alleinerziehende in unserer Gesellschaft. Ich dagegen kann jede Entscheidung mit meinem Mann bereden, das ist ein Privileg.

Mochten Sie die Schule?

MARTINEK: Nein. Die Schule war für mich durch meine Lehrer wahnsinnig realitätsfern. Immer nur Frontalunterricht mit Auswendiglernen. In der nächsten Minute war schon wieder alles vergessen. Das war wenig bereichernd. Ich machte zum Beispiel Abitur in Französisch.

„Eine Arbeit muss erfüllen, statt zu nerven“

Aber ich möchte mich heute mal in Frankreich sehen ... Ich bekäme wahrscheinlich keinen geraden Satz raus. Damals hat zwar mein Kurzzeit-Gedächtnis funktioniert. Aber die Zusammenhänge habe ich oft nicht verstanden.

Spielen Sie darum heute gerne Rollen, die viel Stoff zum Nachdenken geben, zum Beispiel „Schwester Weiß“, ein Film-Drama, das am 20. Oktober in die Kinos kommt?

MARTINEK: Der Film hat mich tatsächlich dazu gebracht, einige Positionen zu überdenken. Er wirkt bis heute in mir nach. Darin geht es um einen Familienkonflikt und um eine Frau, die in einer schweren Krise um ihren Glauben ringt. Ich selbst bin schon vor 25 Jahren aus der Kirche ausgetreten. Trotzdem haben wir unsere drei Kinder taufen lassen, denn es ist für Kinder wichtig, einen Glauben zu haben. Später können Sie dann immer noch selbst entscheiden, ob es für sie gut ist oder nicht. ☘

STATIONEN

* **11. 2. 1972** in Stuttgart

1991: Abitur in Waiblingen

1992: TV-Film „Schulz & Schulz“ mit Götz George

1993–97: Schauspiel-ausbildung in Hamburg

1998: „Härtetest“ (3)

1997–2001: Schauspielhaus Leipzig

2006–2011: Krimireihe „Das Duo“ (ZDF, 1)

2009: Heirat mit Regisseur & Schauspieler Giulio Ricciarelli (2). Die Familie lebt in Berlin.

2016: „Schwester Weiß“ (Drama) im Kino ab 20.10.



stellungen angeguckt, viel moderne Kunst. Ich liebe die Atmosphäre in den großen Häusern. Mit meinen drei Kindern besuche ich auch gern Museen.

Wenn Sie Ihre Kinder aufwachsen sehen - kommen Ihnen Bilder aus der eigenen Kindheit in den Sinn?