

„Elternsein ist echt ein Trip“

Schauspielerin Jasmin Gerat gibt sonst wenig aus ihrem Privatleben preis. Für uns macht die Zweifachmutter eine Ausnahme und erzählt über verhütenden Schlafmangel, Pyjamatage mit Zahnputzverbot und warum sie nicht die Hippie Mutter geworden ist, die sie mal werden wollte

Man muss erst mal einen Termin finden, an dem Jasmin Gerat, 37, gerade nicht dreht oder bei ihren Töchtern ist. Die Schauspielerin wird gut gebucht, daran hat auch die Geburt ihrer zweiten Tochter im letzten Jahr nichts geändert. Elternzeit? Klar, aber selbst verordnet. Als freischaffende Künstlerin muss man immer abwägen. Wie sie es trotz Dreharbeiten, Roter-Teppich-Abenden und Schulfesten schafft, Routinen für ihre Kinder schaffen, erzählt uns die Schauspielerin im ruhigen Hinterhof eines Hotels in Berlin.

Was ist spannender – Schauspielerin oder Mutter sein?

Sagen wir mal, Kinder zu haben ist das Herausforderndste, was mir je passiert ist. Ich hätte nie geglaubt, dass es mich so an meine Grenzen bringen würde, und ich kann mir nichts anderes vorstellen, was mich so sehr zwingt, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Und zwar permanent. Deine Kinder spiegeln dir ja, was gerade los ist, und das kann anstrengend sein – aber zum Glück auch wunderschön. Was ich im Gegenzug dafür geschenkt bekomme, sind tiefe Gefühle, die ich so bisher noch nicht erfahren habe.

Musst du nicht auch beim Film mit extremen Gefühlen arbeiten?



MUTTER UND SCHAUSPIELERIN

Jasmin Gerat, 37, ist Schauspielerin und Mutter zweier Töchter. 1996 begann sie als Moderatorin bei Bravo TV und MTV, seit 1998 arbeitet sie ausschließlich als Schauspielerin. Sie übernahm seither unterschiedlichste Rollen im Kino und im Fernsehen. Spätestens mit ihrer Hauptrolle in Til Schweigers „Kokowääh“ ist ihr Name aus dem deutschen Film nicht mehr wegzudenken.

Da sind es aber die Gefühle meiner Figur, die ich spiele, und die kann ich – je nach Situation – herstellen. Das ist nicht mit Momenten zu vergleichen, in denen mich meine zehn Monate alte Tochter anlacht. Dieses blinde Vertrauen, das mir meine Kinder entgegenbringen, berührt mich am allermeisten, neben der tiefen Liebe und Verbundenheit.

Profitierst du in deiner Schauspielerarbeit von den Erfahrungen als Mutter?

Durchs Muttersein habe ich noch mehr Gefühlsebenen in mir entdeckt, eine andere Tiefe. Und aus der speise ich ganz viel. Außerdem bin ich ein Gefühlsjunkie. Ich muss immer alles ausprobieren und bis ins Extremste gehen. Das war auch vor den Kindern schon so.

Aber sind Glück, Wut, Verzweiflung und Liebe jetzt nicht trotzdem viel stärker zu spüren?

Das meine ich mit Herausforderung. Ich nenne es „mich im Sattel halten“. Wenn ich nach einem intensiven Tag im Bett liege und mein Resümee ziehe – egal was war, ich habe mich gut im Sattel gehalten, ich sitze immer noch drin und gebe mein Bestes. Da bin ich über die Jahre glücklicherweise liebevoller mit mir selbst geworden.

Was meinst du damit?

Ich brauchte nach der Geburt meiner Großen vor neun Jahren schon eine gewisse Zeit, um meine



Schauspielerin Jasmin Gerat hat durch das Muttersein viele neue Gefühlsebenen in sich entdeckt, da geht es ihr wie vielen anderen. Davon profitiert sie auch schauspielerisch





eigene Art und Sprache als Mutter zu finden. Irgendwann habe ich kapiert, dass nichts perfekt laufen muss, sondern dass ich als Mutter jeden Tag in meine neue Rolle reinwachsen darf. Heute habe ich meinen eigenen Stil gefunden und beobachte, dass keine Mutter der anderen gleicht und dass genau das großartig ist. Es ist wie beim Surfen: Es gibt Tage, da flutscht es, weil du mit deinem Bauchgefühl gut verbunden bist, und sobald du in die Birne gehst, wird's ruckelig. Elternsein ist echt ein Trip, ein lebenslanger Prozess – da darf man sich ruhig regelmäßig auf die Schulter klopfen!

Was hat dich denn am meisten überrascht an der Mutterschaft?

Ich hatte von mir immer ein Bild als Hippiemutter vor Augen, antiautoritär, die Kinder laufen so nebenher, alles ist easy. Haha! Dass Kinder aber schon als kleine Persönlichkeiten auf die Welt kommen, mit einem eigenen, bisweilen sehr starken Willen und einer sehr konkreten eigenen Meinung, das hatte ich nicht auf dem Schirm.

Merkst du einen Unterschied zwischen der Ersten und der Zweiten?

Ich fühle mich jetzt sicherer, weiß, dass mein Kind nicht gleich zerbricht, wenn es mal schreit. Und die Gewissheit, dass alles nur Phasen sind, macht auch vieles leichter. Eine Ausnahme ist der Schlafmangel. Den stecke ich heute genauso wenig weg wie damals – wenn der nicht wäre, würde ich wahrscheinlich noch fünf Kinder kriegen.

Wie klappt es denn mit dem großen Altersabstand deiner beiden Töchter?

Für mich persönlich war es genau so perfekt. Ich hatte nie den Gedanken, nach zwei, drei Jahren

BOTSCHAFTERIN

In diesem Jahr ist Jasmin Gerat Aktionsbotschafterin der Initiative von Pampers und UNICEF zur Bekämpfung von Tetanus. Sie reiste im Sommer nach Äthiopien und erlebte dort, wie die Menschen vor Ort leben, wie das Impfprogramm von UNICEF umgesetzt wird und warum Tetanus noch immer eine Gefahr für Mütter und Neugeborene darstellt.

gleich das nächste Kind bekommen zu müssen. Nach der ersten Geburt habe ich bestimmt fünf Jahre gebraucht, um bei mir als eigenständige Person wieder anzukommen. Außerdem wollte ich dann erst mal mein Ding machen, die neu gewonnene Unabhängigkeit auskosten, die wiederkommt, sobald das Kind größer ist.

Hast du da einen Trick?

Geduldig sein mit sich und darauf vertrauen, dass die Dinge ihren Platz finden werden. Und sich bloß nicht mit anderen Müttern vergleichen, das führt nur zu Frustration und weg von deiner eigenen Intuition.

Wenn Frauen Mütter werden, verändern sie sich. Was magst du an der neuen Jasmin?

Dass es da eine unendliche Weite in meinem Herzen gibt. An der Geduld arbeite ich noch!

Das macht aber auch verletzlicher, oder?

Deswegen hat mich meine Reise nach Äthiopien im Sommer ja so krass bewegt. Ich war als Botschafterin der Initiative von Pampers und UNICEF im Kampf gegen Tetanus in der Region Oromia – dort wurden die Neugeborenen geimpft. Diese Kinder, die einen mit großen Augen anschauen ... Äthiopien ist eines der ärmsten Länder der Welt. Ich glaube, dass du als Mutter so eine Reise anders wahrnimmst. Ich habe mir danach jedenfalls erst mal eine zweitägige Auszeit genommen, so sehr hat mich das berührt.

Armut, Terroranschläge – schont ihr eure große Tochter vor schlimmen Nachrichten?

Mir ist wichtig, bei den Kindern ein Bewusstsein dafür zu schaffen, in welcher Welt wir leben und dass unendlich viele verschiedene Lebensmodelle und Auffassungen dazu existieren. Dass es per se kein Richtig oder Falsch gibt, sondern jeder seinen eigenen Weg finden muss, um glücklich zu sein. Wir wollen ihre Fragen über die Welt so vorurteilsfrei wie möglich beantworten. Da bin ich dankbar, dass wir in Berlin leben und hier jeden Tag so viele verschiedene Nationalitäten und Lebensweisen sehen. Dass Frauen mit Burka neben Frauen mit Miniröcken sitzen, ist für meine Töchter das Natürlichste der Welt. Die Welt ist bunt.

Bunt ist gut, aber Kinder brauchen auch Routinen, heißt es. Wie machst du das mit deinem Job?

Der lässt mir viele Freiheiten. So können mein Mann und ich uns beruflich abwechseln. Einer von uns ist immer da. Bisher brauchten wir noch nie eine Nanny oder ein Aupairmädchen, das empfinde ich als großen Luxus. Obwohl ich manchmal von einem jungen, südamerikanischen Aupairboy träume, das ist unser Running Gag zu Hause. (lacht) ☺





Es geht also recht geordnet zu bei euch?

Das Leben mit Kindern ist zeitlich immer so getaktet, dass wir da ab und zu ausbrechen müssen. Und sei es mit einem Pyjamatag, an dem es verboten ist, die Zähne zu putzen, das Haus zu verlassen und seinen Pyjama auszuziehen. Oder wir gehen mit der Großen am Wochenende mal extrem spät ins Bett und schauen zwei Filme hintereinander. Das sind bei uns schon die Rock'n'Roll-Momente.

Und wenn du mal länger weg bist?

Eigentlich sind es dann höchstens fünf bis sieben Tage, die wir uns nicht sehen. Manchmal nehme ich die Kleine auch mit. Anfangs denke ich immer: Oh Gott, wie soll ich das schaffen, ich muss das Projekt sofort absagen. Aber plötzlich tun sich Türen auf, und es geht dann doch immer irgendwie, das ist jedes Mal wirklich fast magisch.

Das heißt, du hast kein klassisches Vereinbarkeitsproblem wie viele andere Mütter?

Nee, das ist aber auch das Leben, das ich mir ausgesucht habe und das mir am meisten entspricht. Ich liebe es, mit einer Filmcrew wie eine Zirkusfamilie umherzuziehen, jeden Tag neue Orte und Menschen kennenzulernen – ohne diesen Ausgleich würde ich verrückt und wäre als Mutter wahrscheinlich unerträglich.

Findest du es schwierig, heutzutage Mutter zu sein, mit all den Anforderungen?

Der natürliche Umgang mit Kindern ist ein bisschen verloren gegangen. Ich nehme meine Kinder zum Beispiel überallhin mit, auch in Restaurants. Und ja, sie sind – Achtung! – lebendig, und sie sprechen. Ich wurde da auch schon angefahren und gefragt, warum mein Kind so agil ist. Mir fällt auf,



DIE INITIATIVE

Von November 2016 bis Januar 2017 unterstützt Pampers das Kinderhilfswerk der UN bei jedem Kauf einer Packung Pampers mit dem UNICEF-Logo mit dem Gegenwert einer lebensrettenden Impfdosis gegen Tetanus. Die Aktion „1 Packung = 1 lebensrettende Impfdosis“ läuft bereits zum elften Mal. Seit Beginn der Partnerschaft 2006 konnte Tetanus bei Müttern und Neugeborenen in 19 Ländern – der Hälfte aller noch betroffenen Staaten – erfolgreich bekämpft werden. Doch noch immer sind weltweit 67 Millionen Frauen und ihre Neugeborenen von der Krankheit bedroht.

dass Kinderhaben eine Art Lifestyle geworden ist. Als würde man sich eine neue Handtasche anschaffen. Das finde ich gruselig, deswegen stehe ich Mamblogs auch zwiespältig gegenüber.

Wieso?

Es gibt ein paar wenige tolle Mütterblogs, die lese ich selber gerne, hole mir Inspiration. Und dann gibt's Blogs, auf denen wird ein Hochglanzleben zelebriert, mit perfekt gestylten Müttern, immer aufgeräumten Wohnungen mit weißen Sofas und natürlich immer 'nem Kuchen im Ofen – das stresst mich, und das hat zumindest mit meiner Realität nix zu tun. Ich finde, es sollte in Blogs ehrlich zu gehen. Mehr Solidarität würde guttun.

Du wünschst dir Frauen, die sich gegenseitig unterstützen. Was sagst du zum Frauenbild im deutschen Film?

Ich habe dieses Jahr vier Anfragen von Regisseurinnen bekommen, wie geil ist das denn! Es macht mich glücklich, diese Entwicklung mitzuerleben, dass mehr Frauen nach vorn treten, Regie führen und ihre Geschichten erzählen. Maria Schrader ist mit ihrem Film „Vor der Morgenröte“ bei den Oscars, Maren Ade mit „Toni Erdmann“ ebenfalls. Nicolette Krebitz, Doris Dörrie machen selbstbewusst ihre Filme mit klarer weiblicher Handschrift. Ich könnte noch weitere aufzählen. Ich freue mich immer über neue weibliche Gesichter, die unsere Filme tragen. Es kann gar nicht genug Rollen für uns geben, es sind so viele Geschichten noch nicht erzählt.

Du wirkst als Frau und Mutter sehr reflektiert. Kannst du dir erklären, was Frauen dazu bringt, ihre Mutterschaft zu bereuen?

Ein Kind zu bekommen und Mutter zu sein, kann sich sehr endgültig anfühlen. Ich kann nachempfinden, dass manche Frauen dadurch auch mal in Panik geraten und all die anderen Möglichkeiten, ihr Leben zu gestalten, an sich vorbeiziehen sehen. Ich finde es wichtig, sich dieses Gefühl und die Gedanken dazu zu erlauben. Das ist vollkommen okay, es ist einfach nur menschlich!

Darf man seine Gefühle auch vor den Kindern zeigen? Wenn man mal weinen muss?

Natürlich! Warum denn nicht? Auf Dauer macht es krank, Emotionen wegzudrücken. Bei uns zu Hause eh undenkbar, wir sind ein hochemotionaler Weiberhaushalt plus Mann. ☘



Lisa Harmann, 34, wollte als Kind selbst gern Schauspielerin werden. Ob es etwas für sie gewesen wäre? Nach dem Gespräch mit Jasmin Gerat meint sie: bestimmt. Nur den Beruf der Journalistin findet sie noch ein bisschen schöner

