



naturheilkunde & gesundheit

Sanfte Medizin
aus Ihrer Apotheke

Juli 2020

Gesundes aus den Bergen
Alpenkräuter

Herpes vorbeugen
Lippenpflege

Im Interview
**Schauspielerin
Rebecca Immanuel**

16 Seiten

special

Gut versorgt in der
Schwangerschaft

Kinder brauchen Bindung



Rebecca Immanuel ist erfolgreich, attraktiv, aber vor allem: begeisterte Mutter. Im Interview spricht die sympathische Schauspielerin über stabile Eltern-Kind-Bindungen, bedingungslose Liebe und verrät, warum die Familie in ihrem Leben die Hauptrolle spielt.

VON ANDREA NEUEN

Frau Immanuel, Sie sind Botschafterin der Stiftung »Zu-Wendung für Kinder«. Warum engagieren Sie sich hier?

Rebecca Immanuel: Ich engagiere mich, weil ich möchte, dass es Kindern in unserem Land mittel- und langfristig gut geht und dass der gesellschaftliche Umgangston würdiger und wertschätzender wird. In der Stiftung arbeiten wir daran, zu informieren und vor allem zu inspirieren, was wir Kindern an Bindung mitgeben können, damit sie glückliche und gesunde Erwachsene werden. Heute wissen wir, dass in den ersten drei Lebensjahren die meisten Vernetzungen im Gehirn entstehen. Hinzu kommen die Erfahrungen, die wir als Kinder in unserem sozialen Umfeld machen. Das alles prägt uns für ein ganzes, langes Menschenleben und bestimmt zum Beispiel, welchen Partner wir uns aussuchen, wie wir mit Stress umgehen, wie wir unsere Gefühle erleben und ob wir sie kontrollieren können.

Was ist aus Ihrer Sicht das Wichtigste, was Eltern ihren Kindern geben können?

Rebecca Immanuel: Was Eltern an Zeit, Liebe und Interesse investieren, bekommen sie doppelt und dreifach zurück. So sorgfältig zum Beispiel ein Businessplan fürs Unternehmen erarbeitet wird, so lohnend ist es auch, sich mit der Ent-

wicklung eines Kindes und seinem heranreifenden Gehirn zu beschäftigen. Dieses Wissen hilft Eltern dabei, in allen Entwicklungsphasen liebevoll und geduldig mit ihrem Kind umzugehen. Außerdem ist ein stetiger Austausch mit anderen Eltern ermutigend und entlastend, weil man sich gegenseitig stützt, stärkt und lernt, das eigene Kind besser zu verstehen. Ich glaube, alle Eltern eint der Wunsch, dem eigenen Kind zu geben, was es braucht, um der stärkste, stabilste und glücklichste Mensch zu werden, der es sein kann.



»In der Schwangerschaft fühlte ich mich manchmal wie ein freundlicher, leuchtender Buddha.«

Ihr Sohn ist heute zehn Jahre alt. Wenn Sie zurückblicken: Wie haben Sie die Schwangerschaft erlebt?

Rebecca Immanuel: Für mich war die Schwangerschaft eine der schönsten Zeiten meines Lebens. Das Wunder, wie sich ein weiblicher Körper verändert, während ein kleiner Mensch in ihm heranreift, hat mich beeindruckt und bereichert. Durch die Hormone fühlte ich mich manchmal sogar wie ein freundlicher, leuchtender Buddha. Da unser Sohn ein Wunschkind ist, haben mein Mann und ich uns im Vorfeld mit dem üblichen »Nestbau« beschäftigt, zudem Bücher über die kindliche Entwicklung gelesen und waren bestens auf die Elternschaft vorbereitet.

Was hat sich für Sie als frischgebackene Mutter geändert?

Rebecca Immanuel: Eigentlich nicht viel. Vielleicht das eigene Zeitmanagement und die Fürsorge für einen kleinen Erdenbürger, der rund um die Uhr auf seine Eltern angewiesen ist. Man lernt, sich selbst für eine kurze Zeit seines Lebens zurückzunehmen – und das Baby zum Lebensmittelpunkt zu machen. Man lernt, dass ein kleines Kind pflegeleichter ist, wenn man alltägliche Abläufe ritualisiert und Dinge immer ungefähr zur gleichen Zeit macht. Und man entdeckt, dass man weniger Schlaf braucht, als man immer dachte (*lacht*).

Wie schaffen Sie es als gefragte Schauspielerin, genug Zeit mit Ihrer Familie zu verbringen?

Rebecca Immanuel: Indem ich immer noch nicht Vollzeit arbeite und die Familie an erste Stelle setze. Erfolge kommen und gehen, die Familie bleibt. Ich suche mir meine Projekte sorgfältig aus und achte darauf, dass eine räumliche Nähe zu meinem Kind bleibt. Bei Dreharbeiten im Ausland nehme ich meine Familie mit. Generell stelle ich fest: Je älter mein Sohn wird, desto weniger braucht er mich und desto mehr kann ich wieder meine eigenen Dinge machen. Alles hat seine Zeit.

Ende des Jahres werden Sie 50 Jahre alt. Was überwiegt: Vorfreude auf den runden Geburtstag oder Respekt vor dem Älterwerden?

Rebecca Immanuel: Ich freue mich immer auf meinen Geburtstag, weil es eine gute Gelegenheit ist, mit den Menschen, die ich liebe, schön zu feiern. Außerdem genieße ich die Schätze, die man mit zunehmender Lebenserfahrung gewinnt:

Gelassenheit, inneren Frieden, Zuversicht, Vertrauen in die eigene Kraft ... Es ist ein Privileg, älter zu werden, dafür bin ich dankbar und möchte keinen Tag missen. Spannenderweise bleibt man innerlich immer derselbe Mensch, nur die äußere Hülle verändert sich.

Verraten Sie unseren Lesern Ihre Glücksstrategie?

Rebecca Immanuel: »Viele Wege führen nach Rom« – und für jeden gibt es einen anderen Weg zum Glück. Ich praktiziere seit 30 Jahren Selbstliebe und Wertschätzung für Körper, Geist und Seele. Das beinhaltet unter anderem Meditation, ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung. Faktoren für ein vitales und erfüllendes Leben sind, aus meiner Sicht, die Liebe zum lebenslangen Lernen und eine Haltung der Dankbarkeit im Alltag zu kultivieren. Auf diese Weise kann man den Herausforderungen des Lebens positiv begegnen.



Die Stiftung »Zu-Wendung für Kinder« wurde von dem Pädagogen und Kindertherapeuten Wolfgang Bergmann (1944–2011) initiiert. Sie setzt sich für das Wohl von Kindern ein und schafft Aufmerksamkeit für ihr Bedürfnis nach Nähe und Bindung zu den Eltern. Mehr Infos unter: www.fuerkinder.org

Fotos: Vanessa Cowling