

Über das Glück, neue Dinge zu lernen

Erst wollte Lisa Martinek wie ihre Mutter Tänzerin werden. Über ihre Entscheidung für die Schauspielerei ist sie bis heute glücklich. Ihre Mutter hat sie aber nicht nur zum Tanzen inspiriert, sondern auch zur Anwendung von homöopathischen Mitteln.

Interview mit Lisa Martinek

gesund: War Schauspielerin schon immer Ihr Traumberuf?

Lisa Martinek: Meine Mutter ist Tänzerin und deswegen wollte ich schon sehr früh auch Tänzerin werden. Mit sechs Jahren fing ich an zu trainieren und mit der Zeit habe ich gemerkt, wie gern ich auf der Bühne und vor Publikum stehe. Erst mit 16 Jahren, eigentlich kurz bevor man als Tänzer ins erste Engagement geht, habe ich mich zwar für die Bühne, aber gegen das Ballett entschieden. So kam ich darauf, Schauspielerin zu werden. Nach dem Abitur hab ich auf der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg studiert und bin darüber sehr glücklich!

gesund: Eine Rolle ermöglicht Ihnen, vorübergehend ein anderer Mensch zu sein. Können Sie die gespielten Gefühle und die Erfahrungen über die Rolle hinaus für sich nutzen?

Lisa Martinek: Oft hat man als Schauspieler das Glück, Dinge für die Dreharbeiten zu lernen, mit denen man bisher noch nie in Berührung gekommen ist. Ich habe ein Blindentraining absolviert, Rollstuhlfahren geübt, gelernt mit einem Kahn durch die Spree zu staken, durfte Geige im Orchester spielen – die war gewachsen und ich hab nur so getan, als könnte ich spielen, aber es fühlte sich großartig an. Schauspielen ist aber keine Therapie. Alle Emotionen, die ich in einer Rolle erlebe, bleiben bei dieser Figur und mischen sich nicht in mein Privatleben.

gesund: Gab es denn nie etwas, was Sie über die Rolle hinaus beibehalten oder fortgesetzt haben?

Lisa Martinek: Erfahrungen nimmt man mit. Einblicke in andere Berufe und Lebenssituationen. Und ich komme mit

Themen in Berührung, mit denen ich sonst nie zu tun gehabt hätte. Sich mit ihnen auseinanderzusetzen, bereichert mich sehr.

gesund: In die Rolle als Mutter kehren Sie immer wieder zurück, denn Sie haben drei Kinder. Wie schaffen Sie den Wechsel?

Lisa Martinek: Da muss ich nicht viel für tun. Der Wechsel findet zwangsläufig statt, sobald ich die Tür aufmache.

gesund: Wie halten Sie sich fit, um dieser Mehrfachbelastung zwischen Familie und Beruf standzuhalten?

Lisa Martinek: Bei Schlafmangel komme ich an meine Grenzen. Also versuche ich viel zu schlafen, was mir selten gelingt. Dann helfen nur noch Kaffee und Vitamin B für die Nerven.

gesund: Bestimmt machen Sie auch etwas für Ihre traumhafte Figur, oder?

Lisa Martinek: Ich bewege mich gern und viel. Und es macht sich bemerkbar, dass ich durch das Tanzen schon früh begonnen habe und auch während der Schwangerschaften nie damit aufgehört habe, zu trainieren. Es ist zwar kein klassisches Ballett mehr, aber dafür Pilates, Yoga und Gyrotonic. Und ich erledige viel zu Fuß und mit dem Fahrrad – Lastenfahrrad mit drei Kindern drin und Einkäufen, da weiß man am Abend, was man getan hat.

gesund: Hat sich an Ihrer Lebensweise mit den Kindern etwas verändert?

Lisa Martinek: Struktur und Organisation. Durch die Kinder hat unsere Familie einen sehr geregelten Tagesablauf. Es fällt auch nie eine Mahlzeit einfach aus. Und ich musste mich daran gewöhnen, dass jeder Schritt, den mein Mann und ich außer Haus machen, organisiert werden muss. Einfach mal schnell die Tasche schnappen und losgehen funktioniert nicht mehr.

gesund: Haben Sie Erfahrungen mit Naturheilmitteln wie beispielsweise homöopathischen Globuli oder Schüßler-Salzen?

Lisa Martinek: Beim Zahnen oder wenn meine Kinder hinfallen, aber auch sonst so weit es geht, nutze ich pflanzliche und homöopathische Mittel. Wenn Erkältungen aufkommen, wird bei uns sofort der Inhalator angeworfen und Hühnersuppe gekocht. Ich bin der Meinung, Kinder sollen auch fiebern dürfen, ohne dass sofort versucht wird, die Temperatur zu senken. Denn es gibt ja einen Grund dafür. Ich bin aber nicht grundsätzlich gegen die Schulmedizin.

gesund: Wie sind Sie auf die sanfte Medizin aufmerksam geworden?

Lisa Martinek: Meine Mutter hat uns schon so behandelt.

gesund: Sie engagieren sich für die Stiftung Atemweg, die sich mit der Erforschung der Lunge beschäftigt. Was hat Ihr Interesse dafür geweckt?

Lisa Martinek: Ich wusste nicht, wie wenig erforscht die Lunge ist und wie häufig Lungenleiden eine Todesursache sind. Die Luftverschmutzung nimmt immer mehr zu und es werden immer mehr Menschen darunter leiden. Deswegen ist es höchste Zeit, dass wir dagegen etwas tun.

gesund: Was verbinden Sie persönlich mit der Atmung?

Lisa Martinek: Freiheit und den Luxus, darüber nicht nachdenken zu müssen.

gesund: Wo können wir Sie als Nächstes erleben?

Lisa Martinek: Im Mai läuft die ZDF-Komödie „Ein schrecklich reiches Paar“, die ich mit Thomas Heinze gedreht habe. Darin bin ich Eva, die den Reichtum liebt, und nicht verstehen kann, warum sie ihrem Mann nicht mehr genügt und der stattdessen den Sinn des Lebens suchen will. Und ab dem 7. Juni strahlt ZDFneo die Drama-Serie „Blaumacher“ aus – sechsmal 30 Minuten, in denen wir ein Paar in der Midlife-Crisis erleben. Sehr lebensnah, sehr absurd und, wie ich finde, sehr komisch.



Im Juni 2017 ist Lisa Martinek gemeinsam mit Laura Berlin und Marc Benjamin Puch in der Drama-Serie „Blaumacher“ bei ZDFneo zu sehen (Foto oben). Von 2006 bis 2012 spielte Lisa Martinek an der Seite von Charlotte Schwab in der ZDF-Kriminalfilmreihe „Das Duo“ Kommissarin Clara Hertz (rechts).

Steckbrief

Schon während ihrer Ausbildung spielte Lisa Martinek Theater und arbeitete bei Fernseh- und Kinoproduktionen mit. Ihre Rolle als Fahrradkurierin und Umweltaktivistin Lena in der Komödie „Härtetest“ verschaffte ihr den Durchbruch.

Sechs Jahre ermittelte die in Stuttgart geborene Schauspielerin neben Charlotte Schwab in der ZDF-Krimiserie „Das Duo“.

Lisa Martinek lebt mit dem Schauspieler und Regisseur Giulio Ricciarelli und den drei gemeinsamen Kindern in Berlin und München.