

CHRISTINE NEUBAUER

DAS LEBEN IST JO-JO
Meine Wohlfühlgeheimnisse



RL

rütten & loening

CHRISTINE NEUBAUER

mit Bärbel Schäfer

DAS LEBEN IST JO-JO

Meine Wohlfühlgeheimnisse

 aufbau *digital*

Impressum

Mit 37 Abbildungen

ISBN 978-3-8412-0506-3

Aufbau Digital,
veröffentlicht im Aufbau Verlag, Berlin, September 2012 ©
Aufbau Verlag GmbH & Co. KG, Berlin
Die Originalausgabe erschien 2012 bei Rütten & Loening,
einer Marke der Aufbau Verlag GmbH & Co. KG

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche
Vervielfältigung und Verwertung ist nur mit Zustimmung
des Verlages zulässig. Das gilt insbesondere für
Übersetzungen, die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen sowie für das öffentliche
Zugänglichmachen z. B. über das Internet.

Einbandgestaltung Büro Süd unter Verwendung eines Fotos
von Jose Luis Campos

Vignette im Innenteil: Lisa Rock c/o Jutta Fricke Illustrators

E-Book Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,
www.le-tex.de

www.aufbau-verlag.de

Menü

[Buch lesen](#)

[Innentitel](#)

[Inhaltsübersicht](#)

[Informationen zum Buch](#)

[Informationen zur Autorin](#)

[Impressum](#)

Inhaltsübersicht

I. Ruhe bitte!

- 1. Ich kann nicht mehr!**
- 2. Sind Sie noch Schnappatmer?**
- 3. Sei ein Faultier!**
- 4. Hausputz 2.0**
- 5. Working Girl**
- 6. Energiesauger**
- 7. Sich auf den Weg machen**

II. Haut, Haare, Hunger und ausreichend Schlaf

- 1. Alle nehmen ab, ich jetzt auch!**
- 2. Haare mögen keinen Föhn**
- 3. Ist eine gute Maniküre besser als Sex?**
- 4. Wartezeit ist Mudraszeit**
- 5. Schlaf, Christine, schlaf**

III. Going Public!

- 1. Ameiiiiiiiiisenscheiiiiise!**
- 2. Was hängt, wird geklebt!**
- 3. Push it, Baby, push it!**

4. Tipps für den großen Auftritt

5. Meine S.O.S.-Beauty-Tipps

IV. Fernweh

1. Packen für Anfänger

2. Ausland für Anfänger

3. Arbeiten im Ausland

4. Souvenirshopping in Lüderitz

V. Neuanfänge

1. Ein Sportmuffel lernt laufen

2. Wie ich Neinsagerin wurde

3. Glückl-ich

4. Mein Body-and-Soul-Check

Dank

Bildnachweis

Liebe Leserinnen und Leser,

es freut mich, dass Sie bereit sind, sich etwas Gutes zu tun! Sie haben es sich verdient. Dieses Buch ist mit Ruhe und Zeit entstanden, und die sollten wir uns jetzt auch füreinander nehmen. Los geht's.

Sich wohl zu fühlen bedeutet für jeden von uns etwas anderes. Aber mal ehrlich, die Sehnsucht nach Entspannung, Rückzug und Ausgeglichenheit haben wir doch alle, oder? Egal ob Sie täglich ihren nervigen Chef ertragen müssen, am Herunterladen der neuesten Fitness-Apps verzweifeln, einen Haushalt mit drei Kindern managen oder mal wieder gegen einen hartnäckigen Schnupfen ankämpfen müssen – ich ziehe ab sofort für Sie die Hektikbremse und sage: Stopp zum Stress!

Sie müssen viel leisten, das ist wichtig, aber jetzt geht es darum, den Akku gemeinsam wieder aufzuladen. Es geht um das Genießen und darum, sich wieder zu spüren. Denn es muss zunächst einmal Ihnen selbst gut gehen, bevor Sie anderen wieder unter die Arme greifen können. Es schadet übrigens nie, ab und zu all die elektronischen Kommunikationsmittel auszuschalten. Kein Handy, kein Internet. Absolute Stille. Glauben Sie mir, nicht erreichbar zu sein, ist manchmal herrlich.

Wenn es uns gelänge, nur ein kleines bisschen ruhiger und gelassener durch unser Leben zu gehen, wären wir sehr viel glücklicher.

Das Leben ist Jo-Jo, wer wüsste das besser als ich. Mal läuft es rund, es geht rasant aufwärts, und wir schweben auf Wolke sieben, ein andermal wieder wollen wir die Talfahrt unseres Hier-und-Jetzt am liebsten gegen ein ganz anderes Leben eintauschen. Auch mir war, wenn es mal wieder so richtig dicke kam, oft danach, alles hinzuwerfen, mich zu verkriechen und mir die Decke über den Kopf zu ziehen.

Viele Menschen sehen bei uns Schauspielern nur die glitzernde Oberfläche, aber weil ich in meinem Job oft von einem Make-up-Artist professionell geschminkt werde oder vor der Kamera oder auf dem roten Teppich ein tolles Kleid trage, heißt das noch lange nicht, dass mein Leben immer schön und glamourös oder gar leicht ist, ganz im Gegenteil. Wie oft finde ich bei nervenaufreibenden Dreharbeiten zu wenig Schlaf, muss für verschiedene Verpflichtungen, seien es Filmaufnahmen, Theaterproben oder Pressetermine, zwischen München, Berlin und Hamburg hin- und herfliegen. Und natürlich muss auch ich einen Haushalt schmeißen, dafür sorgen, dass der Flur neu tapeziert wird, einkaufen, nach dem Garten sehen und nicht zuletzt auch schauen, wo der nächste Job herkommt.

Jede Frau kennt das Gefühl, zwischen den Anforderungen von Beruf und Familie balancieren zu müssen, und läuft Gefahr, dabei viel zu wenig an sich selbst zu denken. Gerade deshalb ist es so wichtig, sich regelmäßig etwas Gutes zu tun. Kleine Auszeiten, ich nenne sie Wohlfühlfenster, durch die ein bisschen Licht ins Alltagsgrau scheinen kann – das sollte sich jede Frau ab und zu gönnen, egal in welchem Beruf sie tätig ist oder ob ihr Leben bei seiner Jo-Jo-Bewegung gerade auf dem Weg nach oben oder ins Tal ist.

Ich habe gelernt loszulassen und neuen Dingen gegenüber offener zu sein. Das war ein langer, manchmal sehr schwieriger Prozess. Hilfe zuzulassen ist keine Schande, auch wenn wir Frauen uns damit oft schwer tun. Sich mal fallen und verwöhnen zu lassen muss so manche von uns sogar erst ganz neu lernen. Ich bin keine zwanzig mehr und weiß heute, welche Dinge mir gut tun, dass es oft viel besser ist, gelassen zu reagieren und nicht gleich an die Decke zu gehen, wenn mal etwas nicht klappt, wenn man mit sich oder anderen unzufrieden ist. Aber dazu später mehr. Es geht in diesem Buch schließlich darum, das Auf und Ab des Lebens anzunehmen und das Beste daraus zu machen, und dabei machen wir es uns jetzt einfach schön.

Ja, unser Alltag ist eine Achterbahnfahrt, das stimmt. Und manchmal würden wir den Schleudersitz gern mit

einem gemütlichen Sessel tauschen. Aber vor allem die Frauen von uns, die sich in der sogenannten Rush hour des Lebens befinden, die den Balanceakt zwischen Beruf und Familie, Karriereambitionen und Lebensplanung täglich zu absolvieren haben, sitzen nun mal in dieser Achterbahn, deshalb schlage ich vor: Nehmen wir es, wie es ist, und lassen Sie uns Spaß haben! Ich möchte gern meine Wohlfühl-Erfahrungen mit Ihnen teilen, und vielleicht gelingt es mir ja, Sie mit meinen Tipps zum Schnurren zu bringen, wie meine beiden Katzen Wirbelwind und Pumuckl es vor dem warmen Kaminfeuer zu tun pflegen.



Gesammelt habe ich Tipps, Hinweise, Notizen schon über Jahre, eine richtige Eichhörnchenarbeit. In meinem kleinen roten Notizheft habe ich die Anregungen notiert, die ich beim Drehen an Orten auf der ganzen Welt erfuhr, von Einheimischen, von Freundinnen oder in Gesprächen mit meiner Familie und den Kollegen. Jetzt ist es an der Zeit, dass ich diesen Schatz mit Ihnen teile.

Sicher haben auch Sie ein paar dieser kleinen Geheimnisse, was man tut, um runterzukommen und neue Energie zu tanken, wenn der Akku sich dem Ende neigt. Die einen tanzen Tango, andere gönnen sich eine herrliche Thai-Massage, lassen sich die Nägel neu lackieren oder laufen mit dem Hund durch den nahe gelegenen Wald, betreiben Speeddating, Bungeejumping oder laufen Marathon. Ganz egal was Sie tun, Hauptsache, es macht Sie glücklich, und Sie fühlen sich dabei wohl. Seien Sie ruhig ab und zu ein bisschen egoistisch und kümmern Sie sich um sich. Es ist Ihr Leben, Ihre Energie soll sprudeln.

Ich nehme Sie jetzt mit auf eine Entspannungsreise und verrate Ihnen nebenbei auch praktische Tipps von den Make-up-Artists und Stilprofis, mit denen ich in meinem beruflichen Alltag immer wieder Kontakt habe. Sich vor der Kamera gut zu positionieren – ob fürs Bewerbungs- oder das nächste Familienfoto – ist eine kleine Kunst, genauso wie das strahlende Aussehen nach einem Langstreckenflug. Sie werden erfahren, dass richtige Atmung Ihre gesamte

Ausstrahlung verändern kann, und was Sie tun müssen, damit Ihr Hintern in jedem Kleid sexy aussieht.

Lehnen Sie sich zurück, und beginnen Sie Ihre Reise zu sich, zu Ihren Bedürfnissen und Wünschen. Wenn Sie dieses Buch oder Ihren E-Reader wieder zuklappen, werden Sie hoffentlich wissen, wie Sie sich die kleinen Wohlfühlfenster in Ihrem Alltag nicht nur schaffen, sondern auch, wie Sie sie öffnen und so mehr Licht, Zufriedenheit und Glück in Ihr Leben lassen können.

Natürlich kann Ihnen niemand das Einerlei langer Wochentage abnehmen, das müssen Sie schon selbst meistern, aber vielleicht kann ich es mit diesem Buch an der einen oder anderen Stelle etwas erhellen und erleichtern. Das würde mich glücklich machen. Das Leben ist schön, fangen Sie an, es zu genießen.

*Herzlich Ihre
Christine Neubauer*

I.

Ruhe bitte!

1. Ich kann nicht mehr!

Am Set drehen gerade alle durch. Die Drehtage sind knapp, das Geld ist knapp, das Wetter spielt nicht mit, und dann ist auch noch ganz plötzlich einer der Hauptdarsteller krank geworden. Der Druck, der auf dem gesamten Team lastet, ist riesig, und ich muss sehen, dass ich in meiner kleinen Welt, in meinem Aufgabenbereich die Nerven nicht verliere. Auch ich kann eigentlich schon nicht mehr, aber das will hier gerade keiner wissen.

Nur Roger, der Typ vom Catering, der mit den Rastalocken, bleibt ruhig und lächelt stoisch. Es regnet. Es ist eiskalt, und wenn die Szene nicht in zwanzig Minuten im Kasten ist, dann ist auch noch das Abendlicht weg. Doch Roger rührt in seinem riesigen Topf und wirkt in dem ganzen Gewusel, als wäre er Buddha. Wie schafft er es nur zu lächeln, während wir alle immer angespannter und schmallippiger werden?

»Leute, Beeilung, das Licht geht weg! Beeilung, Beeilung«, brüllt Hans, der Set-Aufnahmeleiter, und läuft über das Gelände vor Schloss Neuschwanstein, während der Regisseur immer verzweifelter guckt. Das liegt im Allgäu, am Waldsee. Hans rudert hektisch mit den Armen, als könnte er die letzten Sonnenstrahlen mit den Händen einfangen. Dabei steckt der Mann, der alle Fäden beim

Dreh zusammenhält, in einer dicken Winterjacke, die ihn oberhalb der Gürtellinie aussehen lässt wie das Reifenmännchen aus der Werbung. Aus dem Reifen ragen zwei sehr dünne Streichholzbeine. Ich kann mich nicht erinnern, wann er in der letzten Woche mit einem von uns auch nur einen einzigen relaxten Satz gesprochen hat. Es ist sein erster Film, und das große Paket an Verantwortung ist vielleicht noch etwas schwer für ihn. Die Nerven liegen blank, bei allen. Wir drehen in der sogenannten blauen Stunde. Ich liebe diesen poetischen Begriff für den recht kurzen Zeitraum zwischen Sonnenuntergang und nächtlicher Dunkelheit. Sie schenkt Kameramann und Darstellern ein traumhaftes, ganz besonderes Licht. Häuserfassaden und Gesichter wirken dann, als wären sie von einer künstlichen Straßenbeleuchtung angestrahlt. Dummerweise dauert dieses sonnenlichtarme Zeitfenster nur knapp sechzig Minuten, und jeder Handgriff, jeder Satz muss sitzen. Alles muss einfach klappen. Der Druck ist hoch.

Ich stehe für die Szene auf zwölf Zentimeter hohen Pumps. Auf einer abschüssigen und regennassen Straße. Verzweifelt versuche ich die Mega-Absätze wie Spikes in den eisigen Boden zu rammen, damit ich nicht auf meinem Allerwertesten lande. Ich warte zitternd auf das »BITTE!« des Regisseurs, damit ich zum vierten Mal die Straße hinunterlaufen kann. Zum Glück habe ich die Nummer

meines Orthopäden im Handy gespeichert, für den Fall, dass ich mich verletze.

»Beeilung, Christine – das Licht geht gleich weg!«

Los geht's. Lächeln, Laufen, Text und mir dabei nicht die Knie brechen. Ach ja, und die Emotionen transportieren. Unten an der alten Laterne soll ich auf einer Markierung rechtzeitig bremsen, den Bademantel abwerfen und lachend in das novemberkalte Wasser springen. Alles bergab laufend. Selbst für einen alten Showhasen wie mich keine leichte Aufgabe, zumal bei dieser Eiseskälte! Ich halte eine Menge aus, aber Kälte macht mir echt zu schaffen. Lieber drehe ich zehn Tage in der Wüste bei vierzig Grad im Schatten, als hier zum Eiszapfen zu erstarren. Außerdem schwimme ich viel lieber im Pool. Das Wasser im See macht mir Angst. Ich eke mich vor dem Schlick und den schlabbrigen Schlingpflanzen, die meine Beine berühren, beinahe zu Tode.

Mir ist kalt. Arschkalt. Da nützen leider auch der heiße Kaffee und die Wärmflasche nichts, mit der mich das Garderobenteam immer wieder aufzuwärmen versucht. Ich will nur noch in mein Hotel, ein heißes Bad nehmen und endlich allein durch das TV-Programm zappen. Aber: Job ist Job.

Ich laufe und laufe los, Sprung, Text, lächeln nicht vergessen. Lächeln, Christine!

»AUS. AAAAAAAUUSSSS«, dröhnt es aus Richtung Regiestuhl.

»Ja, war schon ganz schön, aber Christine, bitte das Ganze noch ein weiteres Mal. Laufe den Bogen rechts an der Kamera vorbei und halte dich bitte noch etwas leichtfüßiger an der Laterne fest, bevor du ins Wasser springst, dann haben wir es im Kasten.« Meine Füße fühlen sich in den hohen Schuhen an wie Eiskrallen. Wie machen das Models nur, dass sie auf den Fotos immer so entspannt aussehen? Ich habe das Gefühl, wie eine Ballerina nur auf meinen vordersten Zehen zu laufen. Schnell rein in die kuscheligen, flachen Moonboots, bis zum nächsten »Achtung, bitte«. Aber nass, feucht und klamm bleibt in der kurzen Pause eben immer noch: nass, feucht und klamm. Privat bin ich es ja gewohnt, auf hohen Schuhen zu gehen. Dann wähle ich aber gern welche mit Plateausohle, da hat der Fußballer einfach einen entspannteren und besseren Stand.

Die Garderobiere nimmt mich zum wiederholten Mal in den Arm und hüllt meinen zitternden Körper in zwei Thermodecken. Dummerweise hat sie gestern Abend Knoblauch gegessen, will aber nicht, dass ich friere, und rückt näher an mich heran, als mir im Moment lieb ist. Ich atme von links Frischluft, während sie mir von rechts den Rücken warmrubbelt. Die Maskenbildnerin föhnt mir im Stehen die Haare. Tupft hektisch Puder auf den Ausschnitt,

die Stirn und ins Gesicht. Die Zeit zerrinnt wie Butter in der Sonne, während wir drei bibbernd am Rande des Sees stehen und unseren Job machen.

»Alles auf Anfang«, ruft der Regieassistent und dann:
»Wir warten jetzt nur noch auf Frau Neubauer.«

Nach zwei weiteren Sprüngen in den eiskalten See ist endlich Drehschluss. Für morgen nehme ich mir vor, nur flache Schuhe zu tragen.

»Gestorben«, heißt das erlösende Wort, das ein Regisseur ruft, wenn endlich alles so ist, wie er es sich vorgestellt hat. »Das Licht war traumhaft. Danke. Drehbeginn morgen um sechs Uhr.«

Ich gehe erschöpft zum Cateringwagen. Roger hält mir einen Teller hin, den ich, immer noch zitternd, entgegennehme.

»Geheimrezept von meiner Mama, komm, Christine, das beamt dich rasch wieder in die Senkrechte, gönn dir eine Atempause nach deinem Eisprinzessinnenlauf auf den hohen Dingern«, sagt er lächelnd. Früher hätte ich mich zwar bedankt, wäre aber zum Abs Schminken gleich in die Maske gelaufen und hätte seine sahnehaltige Kürbissuppe nie, nie, nie gegessen. Aber heute brauche ich dringend etwas Warmes und nehme den Teller dankbar an.

Als ich den ersten Löffel esse, wird mir schlagartig klar, wie dumm ich war und was mir all die Jahre entgangen ist: Rogers glückliches Gesicht, das wärmende Gefühl der

Suppe und zehn Minuten absoluter Ruhe an dem kleinen Holztisch in seinem durchgeknallten bunten Cateringbus. Ich bin glücklich, und meine Füße beginnen langsam wieder aufzutauen. Mir ist wieder warm.

Und was will ich Ihnen damit sagen?



Nutzen Sie die Gunst des Augenblicks. Schenken Sie sich einmal am Tag einen Moment, der nur Ihnen gehört. Es gibt immer und überall Menschen die Ihnen etwas Gutes tun wollen, nehmen Sie es wahr und vor allem: Nehmen Sie es an.

2. Sind Sie noch Schnappatmer?

Das richtige Atmen ist für Schauspieler enorm wichtig.

Für Schauspieler mit Lampenfieber kann die richtige Atemtechnik sogar eine Überlebenshilfe sein. Die Bauchatmung ist die natürliche Atmung des Menschen. Wenn wir uns aber an angstbesetzte Vorstellungsgespräche, Castings, die Abi- oder Führerscheinprüfung erinnern, werden wir feststellen, dass wir in Stresssituationen wie diesen wohl alles andere als ruhig und tief durchgeatmet haben. Doch nur durch die richtige Atmung gelangt viel Sauerstoff ins Hirn, und den brauchen wir schließlich – vor allem in Prüfungssituationen, auch wenn die richtige Atmung den IQ nicht steigern kann. Leider.

Ich war während meiner Ausbildung zur Schauspielerin für einige Monate in New York, an der berühmten Lee-Strasberg-School. Als ich dort den ersten Kurs betrat, dachte ich, jetzt sei ich endgültig im Irrenhaus gelandet. Die etwa zehn anwesenden Schauspielschüler stöhnten, als wären sie beim Gruppensex. Sie warfen ihre Oberkörper ekstatisch schaukelnd vor und zurück. Keiner sprach, alle gaben nur dieses verstörende Stöhnen von sich. Einige hingen, wie in der berühmten »Flashdance«-Szene, immer wieder mit nach hinten gebogenen

Oberkörpern über ihren Rückenlehnen. Eine Welle des Fremdschämens überrollte mich, als die Kollegen ihre Spannung mit Hilfe dieser Atemtechnik abließen. Es war irre laut, als sie ihre »Ahhhhhsss...« entluden. Erst später lernte ich, wie sehr das, was hier so peinlich aussah, in Stresssituationen helfen kann.

Am Drehort kann man diese Atemtechnik natürlich nicht lautstark durchführen, ohne sich zum Affen zu machen. Auch wenn sich dadurch ein Kloß im Hals und die innere Spannung wunderbar lösen ließen, kaum einer geht das Risiko ein, von den Kollegen sofort in die geschlossene Anstalt gebracht zu werden.



Verschlaufpause am Set

Erst kürzlich saß ich am Set auf einer Bank und wartete auf meinen Einsatz. Ich versuchte an diesem Fleckchen ein bisschen Ruhe für die nächste Szene zu finden und mich auf meine Atmung zu konzentrieren. Um mich herum wuselte und rannte das Team, das auf jeden Außenstehenden wirken musste wie ein Ameisenhaufen auf Speed.

Rund um den abgesperrten Drehort, an dem wir jeweils für einen oder mehrere Tage arbeiten, stehen manchmal Leute an ihren Fenstern, betrachten unser Treiben und rufen nach drei Tagen mutig vom Balkon:

»Darf ich Ihnen ein Stückchen von meiner Nusstorte vorbeibringen, Frau Neubauer? Ich gucke Sie doch immer im Fernsehen. Und jetzt sind Sie ja so schmal geworden?«

In Bad Kissingen hatten wir bei Theaterproben auf einer Freilichtbühne mal einen kleinen Jungen, der mit seiner Oma regelmäßig am Absperrband die Arbeiten verfolgte. Ich spielte die Buhlschaft im »Jedermann«. Jeden Tag, bei Wind und Wetter, standen die beiden dort und sahen zu. Und sie brachten uns leckere handgemachte Pralinen mit. Bei den Proben in diesem wunderbaren Kurort habe ich ganz schön was auf die Rippen bekommen. Gut, dass nach zehn Tagen dort Schluss war, ansonsten hätte ich nicht mehr in mein Kostüm gepasst. Es gibt zwar immer auch ein paar Nörgler am Absperrband, aber die meisten Fans sind wunderbar, wollen vom Team ein Autogramm oder den genauen Sendetermin des Films wissen. Toll war es auch, was ich einmal in Österreich erlebte, dort waren so liebe Menschen, die versorgten uns dauernd mit Schmalzgebäck, und jeden Tag gab es ein Schnapserl mit auf den Weg. Das war eine unbeschreibliche Gastfreundschaft. Beim Arbeiten fühlte ich mich dauernd, wie beim Après-Ski. Das ist nett, wenn sich solche kleinen Kontakte während der Arbeit

ergeben. Dadurch fühlt sich unsere vagabundierende Branche dann am Drehort für kurze Zeit ein bisschen heimisch.

Niemand, der nicht aus der Branche kommt, versteht unseren Stress. Natürlich gibt es auch in anderen Berufen viele Momente, in denen die Anspannung enorm groß ist, das ist mir klar: ein Chirurg, der den ersten Schnitt bei einer wichtigen Operation ansetzt, Polizisten in einem gefährlichen Einsatz oder eine Hausfrau auf einer wackeligen Leiter, alle riskieren immer etwas. Aber ich glaube, nur noch bei den Tauchern und Fußballern ist das Atmen so wichtig wie bei uns.

Ich warte am Set oft vier bis fünf Stunden auf meinen Einsatz und muss dann den Text und vor allem die Emotionen sekundengenau abrufen können. Das heißt, ich muss die Anspannung über viele Stunden aufrechterhalten, damit der Zuschauer später die Gefühle, die ich zum Ausdruck bringen will, hoffentlich vor dem Fernsehschirm ebenfalls empfindet. Ich bin kein Typ, der Lampenfieber hat, aber ab und zu wird mir vor einer wichtigen Szene auch mulmig, und bei mir setzt kurzfristig Schnappatmung ein. So nenne ich es immer, wenn ich viel zu hektisch ein- und ausatme. Ein bisschen Lampenfieber muss übrigens sein, denn ohne das Bühnenfieber gibt es keine Höchstleistung.