



„Ein starkes Team“ ermittelt neu am 6. und 20.1. (20.15 Uhr, ZDF). Stappenbeck mit Florian Martens (l.) und Matthi Faust, der im November seinen Ausstieg bekannt gab



Der Ex-Kinderstar als junge Frau: Gut im Geschäft, aber mit inneren Dämonen kämpfend (Foto: 1998)



Mit Ex-Mann Christopher Farr (2010–18) hat sie ein Kind – und guten Kontakt

Stefanie Stappenbeck

Corona-Pandemie, Ukraine-Krieg, Hamas-Terror: Es sind zweifellos schwere Zeiten, in denen wir leben – findet auch die **Schauspielerin**, die eine neunjährige Tochter hat. Wir sprachen mit ihr über Selbstschutz, Mutterliebe und persönliches Wachstum

Wie wir als Familie mit dem Weltchaos umgehen

Telefonat mit Stefanie Stappenbeck, 49, zu neuen Folgen ihrer ZDF-Reihe „Ein starkes Team“. Wir blicken dabei auch zurück: auf unser Gespräch vor drei Jahren. Die Corona-Pandemie hatte gerade ihren vorläufigen Höhepunkt erreicht, und die Schauspielerin hielt wegen ihrer Erkältungssymptome Abstand zur damals sechsjährigen Tochter. „Die arme Maus!“, erinnert sich Stappenbeck, die schließlich negativ getestet wurde. „Ihre Tapferkeit und Gewissenhaftigkeit waren herzerreißend. Sie hielt maximal 48 Stunden durch, sagte dann: ‚Mama, ich brauch‘ ne Umarmung!‘“

Während das Virus mittlerweile einigermaßen gezähmt ist, toben aktuell Kriege in der Ukraine und in Nahost. Eine Belastung auch für die gebürtige Potsdamerin, die Nachrichten bewusst nur noch gezielt und dosiert konsumiert. „Ich halte mich auch von schlimmen Bildern fern, weil die einen nachhaltig traumatisieren können. Ich will eine stabile, fröhliche Mutter für meine Tochter sein.“ Und die möchte sie nicht mit Informationen zu den Brandherden der Erde überfordern. „Ihre Fragen beantworte ich so gut und zumutbar wie möglich. Und wenn dann irgendwann keine Frage mehr kommt, bedränge ich sie nicht

weiter mit dem jeweiligen Thema. Ich lass mich ganz von ihr führen.“ Auch auf Abstraktion setzt sie und erklärte ihrer Tochter: „Solange wir Krieg in unserem Herzen haben, Krieg mit dem Partner oder Nachbarn, zeigt er sich vergrößert in der Welt.“

Ein gänzlich friedliches Miteinander pflegt Stappenbeck mit Ex-Mann Christopher Farr, dem Vater ihres Kindes, „und

„Solange wir Krieg in unserem Herzen haben, Krieg mit dem Partner oder Nachbarn, zeigt er sich vergrößert in der Welt“

Geboren in Potsdam, wuchs sie in Ost-Berlin auf und stand schon früh vor der Kamera: z. B. mit 14 für „Die Weihnachtsgans Auguste“

FOTOS: GLAMPPOOL/Steiff/Henn, ZDF/Katrin Knoke, SZ Photo, ddp images



darüber bin ich sehr glücklich. Unsere Tochter fühlt sich bei uns beiden gleichermaßen zuhause. Ja, das haben wir richtig gut hingekriegt!“

Stefanie Stappenbeck hat ihr Leben ganz offensichtlich voll im Griff und strahlt Selbstbewusstsein aus. Das war nicht immer so: Als junge Frau erfuhr sie in ihrer Branche Machtmissbrauch. Erst die #MeToo-Debatte über sexualisierte Gewalt schärfte ihr Bewusstsein für das Widerfahrene. „Das war eine Art Erwachen für mich, denn man saugt Strukturen ja oft unbewusst auf. Ich hatte

„Ich versuche, für mein Kind eine stabile, fröhliche Mutter zu sein. Eine liebe Mama. Und ich denke: Liebe Mamas machen starke Kinder!“

damals kein richtiges Gespür für Recht und Unrecht, nahm die Verhältnisse einfach so hin und suchte Schuld bei mir.“ Stappenbeck weiter: „Ich wirkte frisch und fröhlich, war aber eigentlich schwerst melancholisch. Andere wollte ich damit nicht belasten. Mittlerweile hab ich in meinem ‚Keller‘ aufgeräumt und viel Licht ins Dunkel gebracht. Mein Selbstvertrauen ist echt.“

Nicht nur #MeToo, auch Coaching und Therapie haben Stefanie Stappenbeck wachsen lassen und den Weg zu sich selbst geebnet. Außerdem konnte sie sich stets des Rückhalts ihrer Familie sicher sein. So sagt sie über Mama Marlis, eine Soziologin: „Ich hab ihr neulich erst dafür gedankt, was für eine besonders liebe Mutter sie immer war. Daraufhin meinte sie, dass ihre ja auch schon so lieb gewesen sei und sie beispielsweise nie zwang, ihren Teller leer zu essen, wie es damals Usus war. Und ich wiederum möchte meiner Tochter eine liebe Mama sein, denn ich denke: Liebe Mamas machen starke Kinder!“

Björn Wolfram