

STEFANIE STAPPENBECK Die Schauspielerin spricht in BUNTE über ihren Weg zu sich selbst und ihre jüngere Schwester, die das Down-Syndrom hat

VON BARBARA FISCHER

Würde man den Begriff „Sympathie“ mit einer Person beschreiben wollen, wäre **Stefanie Stappenbeck**, 48, die perfekte Antwort. Dank ihrer offenen und herzlichen Art fühlt man sich ihr sogar beim Telefon-Interview nah und möchte mit ihr am liebsten stundenlang über das Leben philosophieren. In BUNTE gibt sie einen ehrlichen Einblick in ihr Inneres.

In Ihrer Rolle drücken Sie sich vor einem anstehenden Klassentreffen. Erging es Ihnen schon mal ähnlich?

Nein. Ich hatte vor drei Jahren ein Klassentreffen und es war wunderschön und sehr vertraut. Wir haben ja die prägendste Zeit in unserem Leben miteinander verbracht, von der ersten bis hin zur 10. Klasse. Wir hatten viel Spaß und ich hatte das Gefühl, dass meine Klassenkameraden kein Stück gealtert sind.

Haben Sie sich denn stark verändert?

Früher war ich anpassungswilliger und heute kann ich viel mehr spüren, was ich möchte, und mich dafür einsetzen. Ich kann viel besser Nein sagen und gleichzeitig auch die Freiräume anderer respektieren. Das macht mich hoffentlich zu einem angenehmeren Gegenüber, weil ich viel greifbarer bin.

Neben der Schauspielerei lassen Sie sich zudem als Coach ausbilden.

Das stimmt. Ich mache zurzeit eine Ausbildung zur Familienaufstellerin, die noch circa ein Jahr geht. Ich möchte damit aber kein Business aufziehen. Das Thema interessiert mich persönlich sehr und ich finde es auch für meine Arbeit total spannend. Je mehr ich mich mit Familiensystemen und Abhängigkeiten auskenne, desto besser kann ich Rollen beurteilen und natürlich auch Freunden helfen.

In welchen Bereichen lassen Sie sich privat coachen?

In sämtlichen Lebensbereichen. Für mich ist das eine Art Seelenpflege. Wie wenn ich für meinen Körper Sport mache oder mich gesund ernähre, tue ich meiner Seele etwas Gutes, effektive Möglichkeiten zu finden, mich von jeglichen Belastungen zu befreien. Nur dann kann ich mich weiterentwickeln. Es ist das schönste Gefühl, Ballast und Begrenzungen abzuwerfen und in den Genuss zu kommen, mehr Freiheit zu erleben.

Mit Ihrem Ex-Mann Christopher Farr haben Sie eine achtjährige Tochter. Wird sie ebenfalls gecoacht?

Nein, mein Kind soll machen, was es möchte und einfach glücklich sein. Aber ich denke, sie wird davon profitieren, wenn ihre Mutter all den Seelenballast abwirft, weil sie davon dann nichts

STEHT MITTEN IM LEBEN
Stefanie Stappenbeck zählt zu den beliebtesten TV-Stars in Deutschland



Ich kann heute besser **NEIN** sagen

” ICH BEWUNDERE DEN EIGENEN WILLEN MEINER TOCHTER “

mehr abbekommt. Sie kann natürlich selbst entscheiden, ob sie irgendwann mal darauf Lust hat.

Was haben Sie von ihr gelernt?

Ich bewundere den starken und eigenen Willen meiner Tochter. In meiner Kindheit gab es eher das Prinzip, diesen bei Kindern, insbesondere bei Mädchen, zu brechen. Man sollte lieb und brav sein. Daher empfand ich Trotzanfalle meiner Tochter nie als schlimm. Natürlich waren sie anstrengend, aber innerlich habe ich mich gefreut, dass sie sich schon so stark ausdrücken kann. Von ihr habe ich gelernt, was mein wirklicher Willensimpuls ist und wo ich ihn unterdrücke. Natürlich sind Regeln in der Erziehung wichtig, aber ich möchte kein gehorsames Kind haben.

Wie tanken Sie in stressigen Situationen Kraft?

Es gibt verschiedene Wege, wie ich Energie tanke. Ich lasse mich immer noch regelmäßig von verschiedenen Coaches begleiten, mache unter anderem Meditation oder lange Spaziergänge.

Ihre jüngere Schwester ist mit dem Down-Syndrom zur Welt gekommen. Wie geht es ihr heute?

Ihr geht es gut. Meine Schwester war schon sehr früh selbstständig. Sie lebt in einer Stiftung in Berlin, in der sie arbeitet und sich sehr wohlfühlt. Wenn sie Lust hat, besucht sie am Wochenende meine Eltern. Aber sie betont immer, dass alles ihre eigene Entscheidung ist.

Hat Ihre Schwester Ihre Einstellung zum Leben beeinflusst?

Das ist manchmal schwer zu beschreiben, da für mich das Leben mit meiner Schwester immer normal war und ich mir gar nicht vorstellen kann, wie ich als Mensch ohne sie geworden wäre. Ich bin unglaublich dankbar für sie. Aber bis heute habe ich manchmal Schwierigkeiten, meine Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Ich bin gesund, habe einen guten Job. Worüber darf ich mich also beschweren? Sie hat mich also wahrscheinlich darin geprägt, bescheidener und empathischer zu sein.

Wie empfinden Sie den Umgang mit der Erkrankung in unserer Gesellschaft?

Leider wird die Erkrankung oft verniedlicht. Selten wird gezeigt, dass Menschen mit Down-Syndrom mit zunehmendem Alter durch ihre Herzfehler stark leiden, körperliche Beschwerden haben und später oft Depressionen bekommen. Es ist sowohl für die Betroffenen als auch für die Familie wirklich schwer.

Welchen Wunsch haben Sie in näherer Zukunft?

Ich hätte Lust auf eine große Reise in den Norden. Kanada oder Alaska würden mich besonders interessieren.

TV-SERIE

ERMITTLER-DUO
Am 12.11. läuft der
Samstagskrimi
„Ein starkes Team –
Schulzeit“ mit
Stappenbeck und
Florian Martens (r.)
um 20.15 Uhr im ZDF



FOTOS: STEFFI HENNING/LAMPPOOL, ZDF/KATRIN KNOKE



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 12000 aus der Apotheke

- Einzigartige Mini-Kapseln mit vollen 12000 Einheiten
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Super Preis-Leistungsverhältnis!

(UVP: 45 Stck. nur 9,45 €, 90 Stck. nur 17,65 €, 150 Stck. nur 28,50 €)



Seit 21 Jahren
die Nr.1*

Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!