
Veronica Ferres über öffentliche Kritik und Selbstliebe

„Wie ein Baum mit tiefen Wurzeln“

Veronica Ferres fühlt sich gut geerdet und gelassen. Die besten Dinge kosten nichts, sagt sie. Im Englischen Garten sitzen zum Beispiel.

In welchen Momenten fühlen Sie sich lebendig?

Ich stehe um halb sieben auf, rolle mich aus dem Bett und mache Liegestütze. Ich habe mit zweien angefangen, mittlerweile komme ich auf 20. Dann noch 60 Kniebeugen und 100 wirklich harte Bauchübungen. Das mache ich immer als Erstes nach dem Aufstehen und als Allerletztes vor dem Schlafengehen. Sehr lebendig habe ich mich auch nach einem Unfall während der Dreharbeiten gefühlt. Am Anfang von „Unter deutschen Betten“ reite ich – auf einer Rakete sitzend – auf die Bühne. Die Rakete bricht, ich falle runter. Die Stuntleute hatten mit mir geübt, wie ich mich fallen lasse, aber niemand hatte mich davor gewarnt, dass die Rakete nach dem Bruch hin und her schwingt – und zwar genau in Kopfhöhe. Ich stand also auf und sah aus dem Augenwinkel, wie dieses Riesending auf meinen Kopf zurast. Zum Glück habe ich instinktiv den rechten Arm hochgerissen. Der Unterarm war angebrochen, eine Narbe ist auch geblieben. Als ich mir den Moment auf dem Monitor angesehen habe, wurde mir erst klar, dass es hätte vorbei sein können, wäre dieses schwere Raketenteil gegen meinen Kopf gedonnert. Ich habe dem lieben Gott sehr gedankt, dass nur der Arm verletzt war.

Haben Sie eine Vorstellung von Gott?

Vor bald 20 Jahren lag ich drei Wochen im Koma, ich hatte eine enzephalitische Meningitis, die Chancen auf Heilung sehr gering. Ich konnte Jahre nicht darüber sprechen, ich bin zusammengebrochen, wenn das Thema aufkam. Nach dieser Erfahrung aber weiß ich: Es gibt Gott. Er hat mich getröstet. Es gab Momente, in denen ich wusste: Ich bin auf dem Weg, mich zu verabschieden. Aber ich war nicht allein. Jahre zuvor war ich aus der Kirche ausgetreten. Nach der Nahtoderfahrung im Koma habe ich die Gewissensprüfung gemacht und bin wieder in die katholische Kirche aufgenommen worden. Gott ist für mich ein Gefühl von Geborgenheit und Schutz.

Welche Liebe macht Sie glücklich?

Ich habe die Erfahrung gemacht: Liebe zu sich selbst ist die Voraussetzung, um Liebe geben zu können – auch in der Partnerschaft. Und natürlich erfüllt mich die vorbehaltlose Liebe zu und von meinem Kind. Wie viele Menschen lieben sich nicht!? Tun aber auch nichts dafür, um etwas zu ändern, sie jammern nur. Mein Vater hat früher gesagt: „Wenn du abnehmen willst, dann fang jetzt an, ich will das Gejammer nicht mehr hören, das ist verlorene Lebenszeit.“ Die Selbstliebe musste auch ich erst lernen. Und bis heute bitte ich die Maskenbildnerin, mir die Naturwelle rauszuföhnen.

Wie gehen Sie mit öffentlicher Kritik um?

Mal erschüttert und mal belustigt sie mich. Bin ich ausgeschlafen, gehe ich besser damit um. Früher habe ich immer gedacht, das betrifft nur mich – bis ich durch Dunja Hayali gemerkt habe: Andere werden im Netz noch schlimmer beschimpft. Neulich war ich auf einem Fest und habe zufällig mitbekommen, wie auf das Übelste über eine sehr bekannte Kollegin hergezogen wurde. Das hat mich erschüttert. Weil ich aber überaus kritisch mit mir selbst bin, erschrecke ich nur, wenn ich an einer Stelle kritisiert werde, an der ich nicht im Traum mit Kritik gerechnet habe.

Wer oder was hilft in der Krise?

Ich lasse die Krise zu, ich sträube mich nicht dagegen. Ich bin aufgewachsen zwischen Kohlen und

Kartoffeln, wurde streng katholisch erzogen und habe christliche Werte vermittelt bekommen. Dadurch habe ich eine Erdung wie ein Baum mit ganz tiefen Wurzeln. Da kann es oben noch so stürmisch zugehen, mich reißt nichts völlig um. Ich bin unzerstörbar. Und wenn man mir alles wegnimmt wie der Linda Lehmann in diesem Film, mein Auto und mein Haus, dann fahre ich halt wieder Fahrrad und wohne im Einzimmerapartment, so habe ich jahrelang gelebt – da war ich auch nicht unglücklich. Die besten Dinge im Leben kosten nichts: geliebt zu werden, an einem schönen Platz im Englischen Garten unter einem Baum zu sitzen und den Kindern zuzuschauen, wie sie Fußball spielen.

Wie gehen Sie mit Schuldgefühlen um?

Wofür sollte ich welche haben? Anders ist es mit Fehlern. Mache ich einen Fehler, erschrecke ich mich, weil ich erst mal denke: Ich habe keinen gemacht. Dann versuche ich, das noch zu retten, mich zu entschuldigen. Ich möchte morgen immer ein Stückchen besser sein als heute.

VERONICA FERRES

Veronica Ferres, geboren 1965, wurde in den 90ern bekannt mit Filmen wie „Shtonk!“ und „Das Superweib“. Zur Zeit ist sie in der Komödie „Unter deutschen Betten“ zu sehen. Veronica Ferres erhielt viele Auszeichnungen: Grimme-Preis, Bambi, Goldene Kamera, den Deutschen Fernsehpreis. Ferres engagiert sich für die Arche-Kinderstiftung, eine Kinderklinik in Jerusalem, aidskranke Kinder in Südafrika und ein Kinderhospiz in Burgholz. Sie lebt mit ihrem Mann, dem Finanzunternehmer Carsten Maschmeyer, und ihrer 16-jährigen Tochter in München.
