

LISA MARTINEK, 45

Jede Schwangere braucht eine Vertraute

Die Schauspielerin ist **neue Botschafterin** der Bundeselterninitiative Mother Hood e.V. Wir sprachen mit der dreifachen Mutter über ihre Schwangerschaften, die Geburten und darüber, wie sehr der Nachwuchs ihr Leben verändert hat

Frau Martinek, Sie haben drei kleine Kinder im Alter von 6, 5 und 2 Jahren. Haben Sie mal überschlagen, wie viele Windeln Sie bisher in Ihrem Leben gewechselt haben?

Oh, das müsste ich mal machen ... Das wäre interessant. (lacht) Aber es waren auf jeden Fall sehr, sehr viele. Und das Ende ist noch nicht erreicht. Zumindest bei unserem Jüngsten noch nicht.

► **Sie sind mit 38 das erste Mal Mama geworden. Relativ spät ... Warum?**

Ich denke, da ging es mir wie vielen anderen Frauen auch. Ich wollte mich erst einmal in meinem Beruf ausleben. Und ich hatte das Gefühl, es ist besser, erst dann Kinder zu kriegen, wenn ich richtig im Beruf stehe. Ja, und irgendwann kam der Zeitpunkt, an dem ich gespürt habe, dass ich bereit bin, was den Beruf angeht, zu verzichten.

► **Wie empfanden Sie Ihre drei Schwangerschaften und wie hat Ihr Körper diese verkraftet?**

Ich gehörte zu den Glücklichen, die es wahnsinnig genossen und zelebriert haben, schwanger zu sein. Und mir ging es bis zum Schluss auch immer sehr gut. Aber es gibt Zeichen, die blei-

ben. Das wäre ja auch ein Wunder, wenn das nicht so wäre. Ich bin ja keine Barbie-Puppe. Dennoch fühle ich mich sehr wohl in meinem Körper. Der Sport, den ich auch in der Schwangerschaft gemacht habe, wenn auch moderat, hat sicher dazu beigetragen.

► **Wo haben Sie Ihre Kinder zur Welt gebracht?**

Das erste Kind habe ich per Kaiserschnitt in der Klinik zur Welt gebracht. Aber nicht, weil ich mir das so gewünscht hatte, sondern weil man mir aufgrund der Lage des Kindes dazu geraten hat. Die beiden Jüngeren hab ich dann zu Hause auf natürlichem Weg zur Welt gebracht. Der größte Unterschied zwischen Kaiserschnitt und natürlicher Geburt war, dass ich bei der Sectio das Gefühl hatte, ich bin total passiv. Bei der natürlichen Geburt konnte ich aktiv mitarbeiten. Ich hab da immer das Bild vor mir, dass ich einen Gipfel

erklommen habe. Natürlich war das wahnsinnig anstrengend, aber ich war danach so stolz, dass ich das geschafft hatte. Dieses Gefühl hat mir als Frau viel gegeben.

► **Wie wichtig war es für Sie, eine vertraute Hebamme an Ihrer Seite zu haben?**

Überlebenswichtig. Wichtiger als der Frauenarzt. Weil sie mir bei allen Ängsten und Sorgen zur Seite stand – und das zu jeder Zeit und nicht nur in einer kurzen Sprechzeit. Für mich war es sehr hilfreich, dass da über die neun Monate jemand an meiner Seite war, der mich und meinen Körper so gut kannte und dem ich zu 100 Prozent vertrauen konnte. Im Gegensatz zu vielen Frauen, hatte ich das große Glück, dass ich meine Hebamme nicht mühsam suchen musste, weil sie aus meinem Bekanntenkreis kam.

► **Ist Ihre Begeisterung für Ihre Hebamme auch der Grund, warum Sie sich für den Verein Mother Hood e. V. einsetzen?**

Ja. Ich kann jeder Schwangeren nur raten, sich diesen Beistand zu suchen. Ich hab eine Freundin, und die war der Meinung, in ihrer Schwangerschaft geht sie ein paar Mal zum Gynäkologen und am Ende ins Krankenhaus, um ihr Kind zu kriegen. Dabei beschneidet sie sich so vieler Möglichkeiten.

► **Wie hat Sie das Mutterdasein verändert – oder hat es das überhaupt?**

Ja, ich finde schon, dass man sich verändert. Der Egoismus rückt in den Hintergrund. Ich bin ganz stolz darauf, eine Familie zu haben. Dass der Fokus jetzt nicht mehr nur auf mir und auf meiner Arbeit ruht – sondern in erster Linie auf meiner Familie, das tut mir gut. In einer Familie steht man nicht an erster Stelle, muss sich auch mal unterordnen. Mein Tag verläuft nicht immer so, wie ich es will – ich muss Kompromisse machen. Und diesen Zustand finde ich sehr gesund.

► **Wünschen Sie sich dennoch manchmal mehr Zeit für sich?**

Ja, klar. Aber solche Zeiten versuche ich, mir auch zu schaffen. Dann düsen mein Mann und ich übers Wochenende weg und schlafen mal wieder lange aus. Wie früher! (lacht)

► **Wie sehr bringt sich Ihr Mann in den Familienalltag mit ein? 50:50?**

Das kann man so nicht messen. Auch weil mein Mann ganz andere Aufgaben übernimmt. Er geht beispielsweise mit den Kindern schwimmen, fordert sie heraus. Ich wäre da viel zu ängstlich, würde immer denken: „Schwimmt nicht so weit raus.“ Aber den Kindern tut diese Herausforderung gut. Ich bin eher für die Organisation des Alltags zuständig. Da sind wir ein gutes Team. **Interview: Susi Groth**

Lisa Martinek („Das Duo“) setzt sich als ehrenamtliche Botschafterin von Mother Hood e. V. für die Rechte von Familien rund um die Geburt ein

„Als Mutter muss man Kompromisse machen, und diesen Zustand finde ich sehr gesund.“

Berufsstand der Hebammen in der Krise

Der bundesweit aktive Elternverein Mother Hood setzt sich seit 2015 für die Rechte von Familien rund um die Geburt ein. Zu den Hauptforderungen gehören die 1:1-Betreuung durch eine Hebamme und das Recht auf freie Wahl des Geburtsorts. Lisa Martinek: „Die Entwicklung in der Geburtshilfe ist sehr bedenklich.“ Denn obwohl bei jeder Geburt eine Hebamme gebraucht wird, hat sich deren Situation dramatisch verschlechtert, weshalb immer weniger diesen Beruf ergreifen. In den Kliniken wird gespart, die Hebammen müssen für denselben (geringen) Verdienst mehr Geburten betreuen. Und auch selbstständige Geburtshelferinnen können sich ihren Beruf kaum noch leisten. Ihre Haftpflichtversicherungsprämien haben sich in den letzten 15 Jahren mehr als verzehnfacht. Deshalb bieten viele nur noch Geburtsvorbereitungskurse oder Wochenbettbetreuung an.

Seit 2009 ist Lisa Martinek mit dem italienischen Regisseur Giulio Ricciarelli verheiratet

