

# emotion

## Die fünf Sprachen der Liebe

Ein Psycho-Test, der Ihre Beziehung beflügelt

Nimm das doch nicht persönlich!

Cooler werden durch Speed-Coaching

Dossier

## Endlich leben, wie ich will

Wie das schöne Sommergefühl auch nach dem Urlaub bei Ihnen bleibt. 16 Seiten mehr Lässigkeit, mehr Spaß!

# 25

IDEEN FÜR DEN SOMMER  
Von Beach-Yo bis Festivals

Unser neuer Kino-Star

Jella Haase

und wie es nach „Fack ju Göhte“ weitergeht

„Ich brauche kein Baby“

Diese starken Frauen leben ihre Mütterlichkeit trotzdem

# Inhalt



## 56

Kann man nicht immer so sommerlich leicht leben? Aber klar, man muss sich nur trauen



## 28

Die Liebe kennt fünf Sprachen! Machen Sie den Test, welche Ihre ist – für weniger „Ich versteh dich nicht!“ und mehr Romantik

BEGEGNUNG  
~

## 20



Die Göre aus „Fack ju Göhnte“ ist erwachsen geworden, ob sie will oder nicht! Jella Haase darüber, was an ihr „Chantal“ ist, warum sie an Monogamie glaubt und wie ihre Kindheit mit Hippie-Eltern war

Die Seitenzahlen unserer Titelthemen sind rot

## Die Themen im Juli

- 10 **NEULAND** Unsere Magazinseiten: Stylish radeln, Brillen drucken und sich wie die Moss kleiden
- 20 **JELLA HAASE** Die Schauspielerin über ihr Leben vor und nach dem Kinohit „Fack ju Göhnte“
- 28 **DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE** Ein einfacher Test, der garantiert mehr Romantik bringt – ihr wie ihm
- 34 **„ICH BRAUCH' KEIN BABY“** Otherhood heißt die neue Bewegung, die Mütterlichkeit auch ohne Kind lebt
- 38 **25 IDEEN FÜR DEN SOMMER** Von Bulli-Mieten bis Surfenlernen, von Nacht im Strandkorb bis Hofflohmarkt
- 42 **KOMM, SPIEL MIT MIR!** Frauen und Sport? Anstrengende Beziehung. Wird Zeit, dass sie wieder Spaß macht
- 48 **„NIMM DAS DOCH NICHT SO PERSÖNLICH!“** Nur wie? Ein Coaching in Sachen schlechte Laune cooler nehmen
- 72 **BÄRBEL TRIFFT ...** Handball-Torwart Andreas Wolff
- 76 **WIE FÜHLT ES SICH AN ...** mit einem Bruder aufzuwachsen, der im Wachkoma liegt?
- 78 **MEHR MITSPRACHE ÜBER SPRACHE** EMOTION unterstützt das Sprachförderprogramm von Fairchance

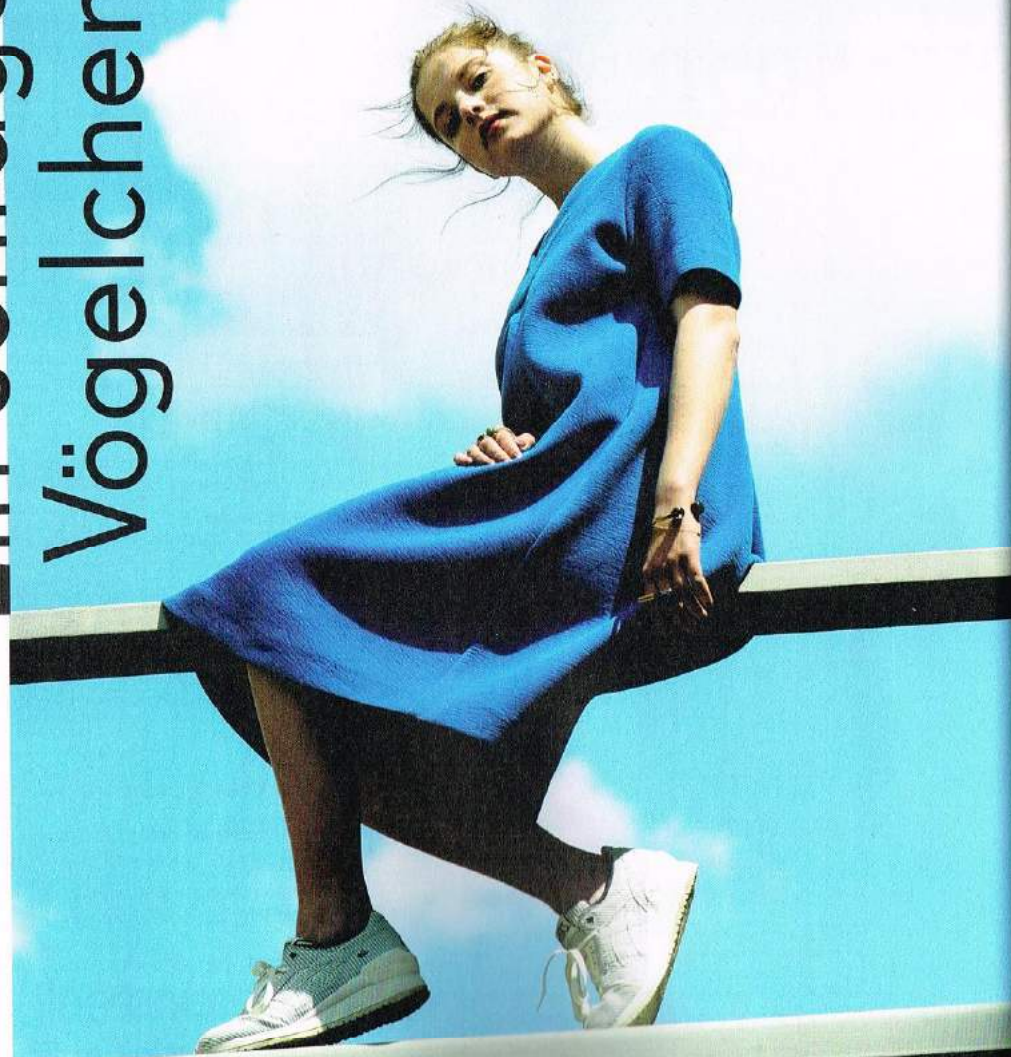
## Dossier

- 56 **ENDLICH LEBEN, WIE ICH WILL!** Dieses wilde Sommergefühl, kann man das nicht immer haben?
- 58 **LEBE DEIN BESTES LEBEN** Wer wissen will, wie kleine Freiheiten glücklich machen, sollte diesen Text lesen
- 60 **IST ES VERRÜCKT ...** kein festes Zuhause zu haben, einen maroden Hof zu kaufen, seinen ganzen Besitz zu verschenken? Drei Frauen und ihr neues Lebensgefühl
- 64 **WIE MACHE ICH DAS?** Fünf Lebenskünstler geben Tipps: fürs Angstverlieren und Freistrampeln
- 68 **„HEUTE LASSE ICH DIE SAU RAUS“** Unsere Kollegin Marta führt ein Doppelleben – als „Metal“-Sängerin
- 70 **DIE MACHT DES „MAYBE“** „Vielleicht geht alles gut“: Ein Mut-mach-Interview mit Life-Coach Allison Carmen

# Ein schräges Vögelchen

An Jella Haase führt  
seit „Fack ju Göhte“  
kein Weg mehr  
vorbei. Und alle  
führen nach oben

Interview Janis Voss  
Fotos Kai Müller



„Wie ich zur Schauspielerin kam? Als Kind spielte ich Zirkusdirektorin, die

„Wenn ich überzeugt bin, dass etwas für alle am besten ist, dann bin ich kaum davon abzubringen“



EMOTION-FRAGE

Was sehen Sie im Spiegel?

„Mich. Mal mag ich, was ich sehe, dann wieder nicht. Ich werfe nur einen flüchtigen Blick hinein. Dann husche ich weiter.“



Jella Haases Outfits – Kleid: Odeeh; Armrif: By Malene Birger; Ringe: Sabrina Dehoff; Jacke wie Hose: Marina Hoermanseder; Top: Odeeh; Sneakers: Asics

**S**ie kommt auf einem alten Rennrad an. Jella Haase setzt sich auf die Wiese, zündet sich eine Zigarette an und nimmt sich viel Zeit. Sie antwortet ernsthaft, lacht immer wieder – es fühlt sich fast an wie ein Picknick mit einer Freundin.

**Jella, bei unserem Fotoshooting draußen haben die Leute ziemlich geguckt. Werden Sie auf der Straße oft erkannt?**  
Teenager kommen schon mal angerannt und fragen: Bist du Chantal? Dann sage ich: Ja, ich spiele Chantal in „Fack ju Göhnte“, aber ich bin Jella. Es stört mich nicht, wenn ich mit der Rolle verwechselt werde. Chantal ist ja eine Sympathieträgerin. Sie hat das Herz auf dem richtigen Fleck.

**Wie nah ist diese Figur an Ihnen dran?**  
Ich habe einige Chantal-Facetten. Sie nimmt sich nicht zu ernst, und im Mathe- und Physikunterricht war ich genau so begriffsstutzig wie sie. Aber sie ist viel frecher als ich. Sie ist richtig mutig.

**Sie nicht?**  
Wenn ich abends allein zu Hause bin und etwas umfällt, habe ich Schiss. Grundsätzlich bin ich aber mutig. Ich habe mit 15 Jahren gesagt: Ich will Schauspielerin werden – und mich bei einer Schauspielagentur beworben.

**War das schon immer Ihr Traum?**  
Als Kind habe ich jede Nacht zum Einschlafen Hörspiele gehört. „Fünf Freunde“ oder „Bibi und Tina“. Damals hatte ich einen Walkman und meine Schwester nicht. Also sprach ich die Dialoge mit und imitierte dabei die Charaktere. Ich glaube, das war der Anfang. Und dass ich gern im Fokus stehe, war damals schon allen klar. Ich habe meine Freunde überredet, mit mir Zirkus zu spielen. Ich war die Direktorin, die anderen mussten machen, was ich wollte, und unsere Eltern sollten filmen. Auf diesen Videos hört man mich rufen: Film mich! Ich weiß gar nicht, ob ich das sympathisch finde (lacht).

**Was sind Sie heute für ein Mensch?**  
Ich bin sehr offen. Kann sehr aufgedreht und hibbelig sein. Und ich möchte, vor allem privat, dass die Dinge genau so

passieren, wie ich es mir vorstelle. Wenn ich überzeugt bin, dass etwas für alle am besten ist, dann bin ich kaum davon abzubringen. Ich habe hohe Erwartungen. An mich selbst und an andere. Und ich bin schnell zu enttäuschen. Vermutlich, weil ich es immer perfekt haben will.

**Was erwarten Sie von sich?**

Dass ich alle Termine hinbekomme. Dass ich pünktlich bin, und meine Wohnung schön ordentlich ist. Aber in letzter Zeit merke ich, dass ich mir oft zu viel vornehme. Es bräuchte momentan zwei Leute, um mein Leben zu leben.

**Welche Prioritäten setzen Sie?**

Ganz klar: Freunde und Job. Ich bin diszipliniert, stehe früh auf und habe noch nie einen Termin abgesagt.

**Wie hat sich Ihr Leben nach „Fack ju Göhnte“ verändert?**

Die Tage sind dichter. Ich versuche nicht zu viel nachzudenken. Ich will nichts nur um des Erfolges willen tun. Ich glaube, dass ich der gleiche Mensch geblieben bin. Mein Freundeskreis besteht fast nur aus Leuten, die ich schon ewig kenne.

**Sie stammen aus Berlin-Kreuzberg.**

**Wie sind Sie aufgewachsen?**

Zu Hause herrschte ein schönes Chaos. Die Möbel waren selbst gebaut, die Wände bunt angemalt. Abendessen gab es manchmal erst sehr spät. Und unsere Eltern haben uns immer wieder in die Konzerte befreundeter Punkbands mitgenommen. Sie haben mir und meiner Schwester viele Freiheiten gelassen.

**Haben Sie sich Grenzen gewünscht?**

Manchmal habe ich mir spießigere Eltern gewünscht. Die mir bei den Hausaufgaben helfen, mir sagen, wann ich ins Bett gehen muss. Wenn ich bei meinem Opa im Urlaub war, habe ich die Ordnung genossen. Meine Eltern sind einfach ein bisschen hippiemäßig.

**Ihre schönste Erinnerung?**

Mein Vater hatte früher einen blauen Transit. Damit sind wir gereist. Ich saß hinten im Kindersitz neben meiner Schwester, mein Vater rauchte Zigaretten am Fenster. Wir haben laut „Deliverance“ von Bubba Sparxxx mitgesungen. Irgendwann hat sich dann während der Fahrt meine Mutter zu uns umgedreht und eine Geschichte erzählt. Da habe

„Ich bin im positiven Sinne nachtragend. Ich hänge sehr an den Menschen, die mich begleiten, und komme immer wieder zurück“



ich gedacht: Jetzt könnte ich bis ans Ende der Welt reisen – und bin kurz darauf eingeschlafen.

**Was haben Sie von Ihrer Mutter gelernt?**

Ich habe ihren Humor geerbt. Wir sind beide schrecklich schadenfroh. Wenn sich jemand den Kopf stößt, fallen wir vor Lachen vom Stuhl. Doch das Wichtigste, was ich von meinen Eltern gelernt habe, ist, Liebe zu geben. Sie haben mir vorgelebt, dass Monogamie funktionieren kann. Auch nach 25 Jahren sind sie weiter ineinander verliebt. Iris Berben hat diese Art der Beziehung mal als Langstreckenläufer bezeichnet.

**Sind Sie auch Langstreckenläuferin?**

Ich bin seit sechs Jahren fest in einer Beziehung. Ich glaube, dass es wichtig ist, dass es immer liebevoll bleibt und man nicht alles gleich hinwirft. Viele Leute denken, dass es irgendwo jemanden Besseres gibt, und trennen sich. Ich nicht.

**Worin haben Sie sich bei ihm verliebt?**

In seinen unglaublich tiefen Blick. Und wir können gut zusammen lachen. Er schafft es, mir mit seiner völlig freien Denke andere Perspektiven zu eröffnen. In Stresssituationen gibt er mir das Gefühl: Ist doch alles nicht so schlimm.

**Was bedeutet Ihnen Treue?**

Ich hänge sehr an den Menschen, die mich begleiten, und komme immer wieder zurück. Tom Tykwer hat mal gesagt, dass man das Vertrauen, das man ganz am Anfang bekommt, nie wieder vergisst. Man sei sozusagen im positiven Sinne nachtragend. Das trifft auf mich zu. Ich kann mich gut einlassen. Aber ich habe Angst, dass der andere gehen könnte. Ich meine das nicht nur in der Liebe: Ich baue Menschen so sehr in mein Leben ein, dass ich mir kaum vorstellen kann, ohne sie zu sein. Sie sind sozusagen meine Hilfs-Ichs. Ich glaube, mein wahres Alter ist sieben. Vielleicht siebeneinhalb (lacht).

**Tatsächlich handeln Ihre Filme meist vom Erwachsenwerden.**

Ich will nicht erwachsen werden.

**Sie wirken ziemlich erwachsen.**

Klar, ich jette durch die Welt, koordineiere Termine, bin beruflich erfolgreich. Aber ich bin auch gern unbeschwert. Ich will weiterhin mit meinen Freunden ▶

im Park in der Sonne liegen, mir meine Neugier bewahren. Mein Freund sagt, ich wäre ein „Child at Heart“.

**Im Animationsfilm „Pets“ synchronisieren Sie gerade eine Zwergspitzdame. Wenn Sie als Tier wiedergeboren würden, als welches am liebsten?**

Als Schwalbe. Ich liebe es, wenn sie in der Dämmerung vor meinem Fenster kreisen. Sie klingen nach Sommer.

**Was zieht Sie an?**

Humorvolle Menschen. Spannende Geschichten. Gerade lese ich ein Buch von Richard David Precht, in dem er seinem Sohn Oskar die Welt erklärt. Ich habe angefangen, Philosophie, Literatur und

#### LEBEN UND ARBEIT



Jella Haase, 23, ist in Berlin-Kreuzberg aufgewachsen. Mit 15 Jahren drehte sie ihren ersten Film („Der letzte Rest“). Bekannt wurde sie mit Dramen wie „Lollipop Monster“, „Als Proletussi“, „Chantal“ war sie in „Fack ju Göhte“ der heimliche Star, und in „Vier Könige“ (1) fiel sie auch einem erwachsenerem Publikum endgültig auf. Gerade wurde sie mit dem Jupiter-Award als „Beste Darstellerin National“ (2) ausgezeichnet. Ab 28. Juli ist sie in dem Animationsfilm „Pets – Das geheime Leben der Haustiere“ als Zwergspitzdame zu hören (3). Sehr lustig!

Geschichte zu studieren. Doch für mehr als ein paar Vorlesungen hat es nicht gereicht. Zu wenig Zeit. Mittlerweile bin ich auch nicht mehr an der Uni eingeschrieben.

**Wie leben Sie heute?**

Ich wohne in Neukölln mit meiner besten Freundin zusammen. Morgens mache ich als erstes das Radio an. Abends schaue ich auf meinem Laptop Geschichts-Dokus auf Arte. Ich brauche immer ein Hintergrundgeräusch. Vor kurzem habe ich mal auf eine Freundin gewartet und der Akku meines Handys war leer. Da habe ich gemerkt, was für ein Handy-Junkie ich bin. Als ich gezwungen war, nichts zu tun, ist mir erst bewusst geworden, wie gut mir das tut.

**Wovon träumen Sie?**

Früher habe ich auf die Frage in Poesicalben immer geschrieben: „Nie wieder Krieg.“ Heute glaube ich, man muss bei sich selbst anfangen und glücklich sein.

**Wann sind Sie am glücklichsten?**

Wenn ich zu Hause im Bett rumgammeln kann, oder wenn ich vor der Kamera stehe – ich fühle mich oft glücklich. Ich kann mich über kleine Sachen gut begeistern.

**Wie fühlt es sich, sich vor der Kamera den vielen Blicken auszusetzen?**

Ich offenbare einen Teil meiner Persönlichkeit. Die Zuschauer beurteilen mich vielleicht. Ich mache mich angreifbar. Meist kann ich das gut ausblenden. Wenn ich mir bewusst machen würde, wie viele Menschen mich anschauen, würde mich das verunsichern.

**Sie haben einmal gesagt, dass Sie sich früher wegen Ihres Aussehens unter Druck gesetzt fühlten.**

Ich habe den Druck gespürt, gut aussehen zu müssen. Bis ich eine Spange bekam, hatte ich Hasenzähne. Wenn man Filme dreht, bekommt man schnell gesagt, dass es gut für den Erfolg wäre, ein paar Kilo abzunehmen. Aber ich reagiere auf solchen Druck mit Trotz. Ich will mir nicht sagen lassen, wie ich auszusuchen habe. Ich kenne viele Mädchen, die falschen Schönheitsidealen hinterherrennen und sich so selbst unglücklich machen. Ich achte auch auf meine Ernährung, esse kein Fleisch und wenig Sü-

ßigkeiten. Aber wenn das Maß verloren geht und man sich völlig runterhungert, ist das eine Sucht.

**Haben Sie ein Lebensmotto?**

Ich glaube an das Glück der Mutigen. Das wollte ich mir sogar mal tätowieren lassen. Um glücklich zu sein, muss man die Dinge anpacken, die man sich vorgenommen hat. Nicht lange reden, sondern anfangen. Der Rest kommt meist von allein.

**Leben Sie dieses Motto?**

Ja, zum Beispiel wenn es um Projekte geht, vor denen ich einen riesen Respekt habe. Ich traue mich, Filme zu drehen, die vielleicht nicht alle gut finden. Gerade spiele ich in einem Film über die Massenpanik bei der Love-Parade in Duisburg. Der Film wird polarisieren. Aber ich habe zugesagt, weil ich glaube, dass es ein wichtiger Film ist. Oder zuletzt habe ich „Looping“ gedreht, ein ganz leiser Film über drei Frauen in der Psychiatrie, die sich ineinander verlieben.

**Sehen Sie sich als Feministin?**

Diese Frage stellt sich mir gar nicht. Klar, ich will mich in keine Schublade pressen lassen. Und in meinen Filmen zeige ich junge Frauen, die anders sind als das gängige Rollenklischee. Das ist mir wichtig. Ich denke, unsere Eltern mussten mehr kämpfen als meine Generation. Ich bin mit allen Freiheiten und Privilegien aufgewachsen und habe viele starke Frauen um mich herum.

**Was macht eine starke Frau für Sie aus?**

Neben Mut und Intelligenz vor allem Humor. Sich selbst nicht zu ernst zu nehmen. Ich will dem Leben mit einem Zwinkern entgegenblicken.

**Wenn Sie ein Bild von sich selbst in zehn Jahren malen würden ...**

... das habe ich tatsächlich gemacht. Vor zehn Jahren im Englischunterricht.

**Was war darauf zu sehen?**

Eine Art Filmplakat, auf dem ich Johnny Depp küsse (lacht). Meine Lehrerin hat gesagt: Jella, so wird es kommen!

**Und wie würde es heute aussehen?**

Heute wäre nicht mehr Johnny Depp darauf. Ich hätte zwei Töchter und wir würden im Hinterhof unseres Hauses ein großes Fest mit allen feiern.

**Und was würden Sie feiern?**

Opas 100. Geburtstag.



„Ich bin ein ‚Child at Heart‘. Denn Erwachsen zu werden bedeutet auch