



Mit allen Mitteln versucht Paul, seine Jugend zurückzuholen: Christoph Maria Herbst kiffte im Film „Es ist nur eine Phase, Hase“.

MAJESTIC FILMVERLEH

## „Die Midlife-Crisis ist bei mir längst Geschichte“

Schauspieler Christoph Maria Herbst über Männer, die sich gehen lassen, falsche Haare auf seinem Kopf und die Frage, ob früher wirklich alles besser war

Gleich doppelt ist Christoph Maria Herbst dieser Tage auf der Kinoleinwand zu sehen. Ab dem 28. Oktober gibt er in Sönke Wortmanns „Contra“ einen arroganten Professor, der nach Rassismuskonflikten eine muslimische Studentin unter seine Fittiche nehmen muss. Und in der Komödie „Es ist nur eine Phase, Hase“ – ab dem morgigen Donnerstag im Kino – spielt er einen längst nicht mehr erfolglosen Schriftsteller, dessen Ehe ihrem Ende entgegengeht. Anlässlich der Weltpremiere des Films von Florian Gallenberger beim Zürich Film Festival saßen wir zum Gespräch mit dem 55-Jährigen im Sonnenschein auf einem Hotelbalkon mit Blick auf den Zürichsee.

**Herr Herbst, fangen wir mal mit einer albernsten Frage, denn in Ihrem neuen Film „Es ist nur eine Phase, Hase“ sieht man Sie mit bemerkenswert vollem Haar. Irritiert Sie so eine Perücke eigentlich manchmal beim Spielen?**  
Das ist wirklich eine alberne Frage. Aber ich verstehe, dass man sie sich stellt. Die gleiche Frage hätten Sie mir natürlich auch zu meinem riesigen, fast schon adipösen Wohlstandsbauch im Film stellen können. Und dem Ganzen liegt ja die unfassbare These zugrunde, dass sowohl der Bauch ein Suspensorium ist als auch dass die Haartracht nicht echt ist. Aber weil Sie es sind, offenbare ich mich: Tatsächlich ist beides Kunst. Natürlich habe ich am Theater und

auch vor der Kamera schon oft mit Perücken und Haarteilern gearbeitet. Da muss man sehr schnell lernen, sie als etwas Normales und Natürliches zu akzeptieren. Im ersten Moment, wenn man eine Perücke trägt, bewegt man sich ja wie mit einem Stock im Hintern und versucht, keine übermäßig schnellen Bewegungen zu machen. Weil man immer Angst hat, das Ding fliegt gleich runter. Das kann aber überhaupt nicht passieren, und die Perücke lebt tatsächlich ab dem Moment, in dem ich sie als zu mir gehörend akzeptiere – und mit den Haaren auch mal spiele.

**In welchem Sinne meinen Sie das – mit Haaren spielen?**

Mir eine Strähne aus dem Gesicht wischen oder ins Haar greifen, das sind ja Sachen, die ich normalerweise nicht kenne. Und solche Perücken sind ja echtes Haar. Das lebt erst in dem Moment wieder, wo ich ihm Leben einhauche. Das habe ich mittlerweile ganz gut drauf. Aber ganz normal, ohne Haare, finde ich es ehrlicherweise trotzdem angenehmer. Wobei das Schlimmste übrigens ist, wenn einem eine Glatze geklebt wird, was ja auch vorkommt. Da kommt die Maskenbildnerin gar nicht mehr hinterher, an dir herumzufummeln, weil dieses Latexding immer irgendwo aufplatzt. Einfach der Mimik wegen, schließlich gibt es an keinem Teil des Körpers mehr Muskeln als am Gesicht. Da

muss nach jedem Take die Maske wieder ran. Insofern war ich mit dem Fiffi eigentlich ganz glücklich.

**Der Film erzählt vom Älterwerden, von Männlichkeitsvorstellungen und vom Auseinanderdriften einer Ehe. Welcher Aspekt hat Sie am meisten angesprochen?**  
Diese breite Aufstellung von Themen, die zumindest alle mal angerissen werden, war genau das, was mich gereizt hat. Dass hier nicht nur eine monothematische Geschichte erzählt wird, sondern vieles verhandelt wird, was zumindest Männern und Frauen in meinem Alter bekannt vorkommt. Selbst wenn ich alles, was dieser Paul Mann da im Film erlebt, aus meinem Leben gar nicht kenne und entsprechend nicht unbedingt nachvollziehen kann. Schließlich bin ich inzwischen 55 Jahre alt, und die Midlife-Crisis ist bei mir längst Geschichte.

**Aber gab es denn eine? Haben Sie mal gerungen mit dem eigenen Alter?**  
Bestimmt hatte auch ich so eine Krise, die hat vermutlich jeder. Allerdings habe ich sie nicht so bewusst wahrgenommen, sondern erst rückblickend erkannt. Vor zwölf oder dreizehn Jahren nämlich habe ich in Südtirol einen Pilotenschein zum Gleitsegeln gemacht und bin Paraglider geworden. Das ist bis heute ein schönes Hobby von mir, aber ich glaube, dass das eigentlich meine Midlife-Crisis war. Zum Glück, denn das hat Spaß gemacht. Auf so eine Al-

„Ich kann mich zwar ganz gut mit mir selbst beschäftigen, aber nach einer Weile reicht das auch wieder. Denn so kurzweilig finde ich mich selbst auf Dauer dann doch nicht.“

terspubertät, wie es in unserem Film etwas sperrig heißt – also dass man sich plötzlich im eigenen Körper nicht mehr wohlfühlt –, hätte ich dagegen gar keine Lust gehabt.

**Obendrein hatten Sie natürlich das Glück, dass Sie, anders als Ihre Filmfigur, im Job durchgehend erfolgreich und gut beschäftigt sind ...**  
Das lassen wir mal so stehen. Aber klar, Paul Mann ist blockiert und lässt sich – deswegen gefiel mir dieses Bäumchen ganz gut – ein bisschen hängen und gehen. Ganz anders als seine von Christiane Paul gespielte Frau, bei der man sieht, dass sie vom Sport kommt, Yoga macht und viel quirliger ist. Die ist, zusammen mit den gemeinsamen Kindern, im Fluss, während Paul eher ein stehendes Gewässer ist. Und wir wissen, was mit stehenden Gewässern passiert: Die fangen irgendwann an zu muffeln. Um also in diesem Bild zu bleiben, stank Paul seiner Frau mit der Zeit ganz gehörig.

**Paul hat im Film immerhin seine beiden besten Freunde, die ihm in dieser Zeit zur Seite stehen. Pflegen Sie auch solche Freundschaften, in denen Krisen besprochen und Gefühle erörtert werden können?**  
Nicht auf diese archaische Art, mit den gemeinsamen Kneipenbesuchen, als guter alter Stammtisch quasi. Aber das liegt nur daran, dass meine besten Freunde nicht wie ich in Köln wohnen. Durch die Theaterengagements, die ich hatte, und mein sehr umtriebigen Leben habe ich meine Freunde berufsbedingt weit verstreut im deutschsprachigen Raum. Saufen muss ich also im Zweifelsfall alleine.

**Muss man eigentlich als Schauspieler zwangsläufig gut darin sein, über seine Gefühle reden zu können?**  
Nein, glaube ich nicht. Man muss sie nur gut spielen können. Ich habe beispielsweise meinen Beruf auch nie zu therapeutischen Zwecken missbraucht, was ja viele Kolleginnen und Kollegen durchaus tun. Die sind dann oft Weltmeisterinnen und Weltmeister darin, gerade auch am Set ihre Befindlichkeiten zu Markte zu tragen, und brauchen auch ständig Feedback. Davon kann bei mir keine Rede sein. Aber trotzdem bin ich selbst im Umgang mit Gefühlen letztlich näher an jemandem wie Paul Mann als etwa an der Figur, als die ich nun in Sönke Wortmanns „Contra“ zu sehen bin. Der hat die Unempathie, den Zynismus und das Misogynie geradezu erfunden. Paul Mann dagegen heult wie ein Schloss-

### ZUR PERSON

**Christoph Maria Herbst**, Jahrgang 1966, ist Schauspieler sowie Hörbuch- und Synchronsprecher. An der Seite von Anke Engelke gelang ihm mit der mehrfach preisgekrönten Comedyserie „Ladykracher“ Anfang der 2000er Jahre der Durchbruch als Komödiant. Für seine Darstellung des Versicherungsabteilungsleiters Bernd Stromberg in der TV-Serie „Stromberg“ erhielt er unter anderem 2006 den Adolf-Grimme-Preis und dreimal in Folge den Deutschen Comedypreis als „Bester Schauspieler“. Längst gehört er zur ersten Riege im deutschen Kino; Pornos wird er wohl nie wieder synchronisieren müssen – damit verdiente er sich in seinen jungen Jahren ein Zubrot.

**Besondere Aufmerksamkeit** erzielte Herbst mit seiner Hörbuchinterpretation von Timur Vermes' Bestseller „Er ist wieder da“ – eine Satire, in der Adolf Hitler im Jahr 2011 mitten in Berlin wieder zum Leben erwacht. Bereits in der Edgar-Wallace-Parodie „Der Wixxer“ – nach einem Drehbuch von Oliver Kalkofe, Oliver Welke und Bastian Pastewka – brillierte Herbst 2004 mit einer Hitlerparodie in der Rolle des Butlers Alfons Hatler. [osk](#)

hund, kämpft um seine Familie und ist gerührt von seinen eigenen Kindern.

**Apropos Gerührtsein: Teilen Sie mit Mann auch die Nostalgie? Diese Freude am Zurückblicken und dem Erinnern an die guten alten Zeiten?**

Noch wühle ich nicht beseelt in alten Fotos. Dazu bin ich noch zu verankert in der Gegenwart. Das Hier und Jetzt tut mir gut. Vergangenes haben wir schließlich nicht mehr in der Hand, und die Zukunft lässt sich noch nicht formen. So habe ich immer schon funktioniert. Dieses verklärte Sentiment nach dem Motto „Früher war alles besser“ kenne ich eher von meinen Großeltern. Also vielleicht kommt das noch, wenn ich noch eine Ecke älter bin. Allerdings: Solche Mixtapes, mit Sade und den ersten Madonna-Hits drauf, die liegen tatsächlich auch bei mir noch im Keller.

**Die haben Sie nicht weggeschmissen?**  
Nein, die warten noch darauf, irgendwann mal digitalisiert zu werden. Denn natürlich habe ich kein Abspiegelgerät mehr dafür.

**Ein bisschen wie aus einer anderen Zeit wirken auch die Spieleabende, die im Freundeskreis der Manns eine wichtige Rolle spielen. Ist so etwas Ihr Ding?**  
Um Gottes Willen, nein. Spieleabende waren nie meins. Selbst früher nicht, was so weit ging, dass ich schon in meiner Jugend meine Geburtstage nicht feiern wollte und meine Eltern mich immer überreden wollten. Ich stehe nolens volens so viel im Mittelpunkt, dass ich ausgerechnet am 9. Februar mal meine Ruhe haben möchte. Das ist jetzt deswegen immer der eine von 365 Tagen, wo ich mal die Reißleine ziehe.

**Zum Feiern kommen Sie auch vermutlich kaum. Oder täuscht der Eindruck, dass Sie wirklich gerne und viel arbeiten?**  
Nein, da haben Sie im Grunde recht. Eigentlich halte ich es mit Thomas Mann: Die Arbeit ist für mich schon die Haupttriebfeder des Lebens. Wozu ich allerdings gar nicht tendiere und was ich auch noch nie hatte, ist ein Burn-out. Dafür habe ich diese berühmte Work-Life-Balance zu gut im Griff beziehungsweise über die Jahre immer besser gelernt. Und tatsächlich hätte ich eigentlich mehr Angst vor einem Bore-out, den es ja auch gibt. Ich kann mich zwar ganz gut mit mir selbst beschäftigen, aber nach einer Weile reicht das auch wieder. Denn so kurzweilig finde ich mich selbst auf Dauer dann doch nicht.

INTERVIEW: PATRICK HEIDMANN