Elyas trägt: CLOSED

„Alles, was man mit Ruhe tut, wird einfach besser“

Exklusiv in Men’s Health: Filmschauspieler Elyas M’Barek verrät, warum ihm Entschleunigung so wichtig ist und wie es ihm gelingt, auch in stressigen Phasen einen Gang runterzuschalten

Interview: MARTINA STEINBACH · *Fotos:* DIRK BRUNIECKI
Artdirektion: YILMAZ AKTEPE

Die Monforte Royal Suite ist das vornehmste Zimmer im Münchener 5-Sterne-Luxushotel „The Charles“. Wertvolle Kunstgemälde schmücken dort die Wände, doch heute werden hier neue Bilder geschaffen: Filmschauspieler Elyas M’Barek hat extra für ein exklusives Men’s-Health-Fotoshooting den Aufenthalt in seiner alten Heimat verlängert. Mittlerweile lebt der 41-Jährige nämlich mit seiner Frau (Model Jessica Riso), die er letztes Jahr geheiratet hat, in New York. Alles Weitere müsste eigentlich bekannt sein: Der gebürtige Österreicher ist bereits seit 20 Jahren in der Filmbranche, spielte bislang in 32 Kinofilmen, 7 Fernsehproduktionen und 21 TV-Serien mit. Außerdem lieh er 5 Filmcharakteren seine Synchronstimme, unter anderem dem Bären Paddington. Zahlreiche Filmpreise wie den Bambi oder die Goldene Henne hat er schon abgeräumt. Dabei hat Elyas keine Schauspielschule besucht. Sein Studium der Betriebswirtschaftslehre brach er ab, weil er es mit den Dreharbeiten nicht mehr vereinbaren konnte. Das Image des Frauenschwarms, der es im Leben und besonders auf Partys gerne richtig krachen lässt, begleitet den amtierenden „Sexiest Actor Alive“ seit Karrierebeginn. Im Gespräch unter vier Augen schlägt Elyas allerdings überraschend ruhige Töne an.

Elyas, was beschäftigt dich gerade am meisten?
Ich stelle oft fest – was auf einer Seite ja gut ist –, dass alle so leistungsorientiert unterwegs sind. Es geht oft nur noch um Produktivität im Alltag, im Beruf. Auch für mich selbst stelle ich fest, dass es wichtig ist, immer mal wieder zu entschleunigen. Also nicht immer nur an die Arbeit oder den nächsten Termin zu denken. Das kann einen sehr schnell stressen und überfordern, finde ich.

Und wie entschleunigst du persönlich am besten?
Ich schalte immer mal wieder einen Gang runter, gönne mir zwischendurch etwas Schönes, mache eine Pause oder trinke einen guten Kaffee. Solche Augenblicke sollte man wertschätzen und nicht den Lebenssinn aus Arbeit bestehen lassen.

Woraus sollte der Lebenssinn denn bestehen?
Die kurze Zeit, die man in seinem Leben hat, sollte man vor allen Dingen genießen.

Gab’s einen Punkt in deinem Leben, an dem du gemerkt hast: So geht’s nicht weiter?
Natürlich, immer wieder mal. Durch meinen Beruf waren die letzten Jahre sehr stressig. Gerade was Promo-Termine für Filme angeht – da werden die Tage so vollgeballert mit Interview-Anfragen, Presse-Events und, und, und. Man hetzt von einem Termin zum nächsten, und zwischendurch schiebt man sich kurz irgendetwas Ungesundes zu essen rein, damit man die nächsten 4 Termine nicht verpasst. ➤

Elyas trägt: Shirt und Hose von WOOD WOOD, Sneakers von CAMPER

„Bevor ich morgens zu meinem Handy greife, meditiere ich – früher habe ich gedacht, das sei langweilig“

Bei der Promo für den Film „Fack ju Göhte“ wart ihr innerhalb von einer Woche in 35 Städten unterwegs – per Hubschrauber! Heftig, oder?
Nach solchen Terminen fühle ich mich total ausgelaugt, total fertig, danach nehme ich überhaupt nichts mehr wahr. Alles rast an einem vorbei – hinterher weiß man gar nicht mehr, wo man war und was man getan hat. Das ist so ein Zeichen, dass alles zu viel ist.

Wahnsinn! Wie gelingt es dir dann, das Tempo mal komplett rauszunehmen?
Offen gesagt, es tut gut, mal nichts zu machen, das Handy auszuschalten. Man muss nicht ständig erreichbar sein.

Inzwischen wirkst du aber wieder sehr entspannt. Was macht dich so gelassen?
Ich meditiere. Früher habe ich gedacht, es sei langweilig, aber es ist wirklich nicht so einfach und sehr interessant. Noch bevor ich morgens das Handy anschalte, setze ich mich meist gleich als Erstes 5 bis 10 Minuten hin. Dann versuche ich, ruhig zu atmen, und lasse meine Gedanken …

… vorbeiziehen?
Ganz genau. Es geht darum wahrzunehmen, wie ich mich fühle, welche Gedanken auftauchen – ohne zu bewerten. Man klopft sich selbst ab. Das kann ich jedem empfehlen.

Welche Erkenntnisse ziehst du aus der Meditation?
Es ist ein bisschen so wie ein Entknoten im Gehirn: Ich stelle fest, wo es drückt, und unternehme etwas dagegen. Man sollte nicht alles, was vermeintlich ein Problem darstellt, als eine Bedrohung wahrnehmen. Wichtig ist, früh eine Lösung zu finden, damit die Sache nicht zu groß wird und einen überrollt.

Hast du ein Beispiel?
Ich lege Termine nicht mehr so, dass ich total in Stress gerate. Auch wenn etwas mal länger dauert, möchte ich bei meinem nächsten Termin in Ruhe ankommen können. Denn alles, was man mit Ruhe tut, wird einfach besser.

Gibt es bei dir auch so etwas wie einen normalen Alltag?
Nein. Aber das habe ich mir ja so ausgesucht. In meinem Beruf gleicht kein Tag dem anderen. Momentan arbeite ich daran, einen Haferdrink auf den Markt zu bringen.

Warum gerade Haferdrink?
Ich finde Kuhmilch unappetitlich, auch im Kaffee. Also wird es 2 Varianten geben: eine Barista-Edition für den Schaum und eine normale.

Ernährst du dich vegan?
Nein. Ich esse sehr gern und auch mal einen Burger. Allerdings merke ich heute mehr denn je, dass sich gesundes Essen auf meine Psyche positiv auswirkt. Ich fühle mich träge und bin schlecht drauf, wenn ich etwa Weißbrot mit Butter und Marmelade zum Frühstück esse. Am besten geht es mir nach einer Schale Haferflocken mit Apfel und ein wenig Zimt oder Spiegeleiern mit Vollkornbrot.

Bereitest du dir dein Essen selbst zu, kochst du?
Gerne sogar! Man kann im Fitness-Bereich mit Tofu und Hühnchen viel machen. Ein paar Gewürze dazu, eine Soße, ja, auch mal Ketchup, ein bisschen Reis – fertig. Abends verzichte ich dann ganz auf Kohlenhydrate und beschränke mich auf etwas Proteinhaltiges mit Gemüse.

Du musstest für deine Rolle in „Tausend Zeilen“ zunehmen. Fiel dir das schwer?
Ich habe vorher einfach alles gegessen, worauf ich Lust hatte, und habe größtenteils den Sport weggelassen. Das hat sofort angeschlagen. Ich glaube, ich habe eine Veranlagung schnell zuzunehmen.

Würdest du auch dauerhaft auf Sport verzichten?
Die Fitness gehört zu meiner mentalen Gesundheit dazu. Ich versuche, regelmäßig zum Sport zu gehen, das bedeutet mindestens 3-, oft auch 5-mal die Woche. Oder zum Paddle-Tennis – das ist so ein Sport aus Spanien, den ich für mich entdeckt habe. Und ich liebe Kitesurfen. Gerade plane ich meine nächste Kite-Reise, wahrscheinlich geht’s in die Dominikanische Republik.

Trainierst du zu Hause oder gehst du dafür ins Gym?
Zurzeit lebe ich in New York, dort haben wir tolle Fitness-Studio-Ketten – bessere als in Deutschland. Ich mag es, für den Sport das Haus zu verlassen und Training als Termin zu nehmen, den ich fest im Kalender eintrage. In meinem Studio gibt es einen Handtuch-Service, und sie haben alles da, vom Duschgel bis zur Bodylotion. Ich muss deshalb nur mein Sportzeug und eine frische Unterhose einpacken. Diesen Luxus genieße ich sehr.

Kannst du denn ungestört trainieren? Spricht dich nicht ständig jemand an?
In New York kennt mich ja keiner. Die einzigen, die mir mal ins Studio gefolgt sind, waren Deutsche, die mich auf der Straße erkannt hatten. Witzigerweise wurde ich ➤

Elyas’ neuester Hit! Jetzt im Supermarkt: der Haferdrink Lazy Heroes, an dem der Kinostar mitgearbeitet hat. Es gibt ihn in 2 Varianten, als Allrounder und in der Barista-Version. Lecker!

Elyas trägt: Hemd von BALDESSARINI, Hose von LORO PIANA, Sneakers von NEW BALANCE; kleines Foto: PR

Film ab! Elyas M'Bareks wichtigste Rollen

„Türkisch für Anfänger" (2012)
Auf Grund tunesischer Wurzeln spielt Elyas oft Rollen mit Migrationshintergrund – wie die des Türken Cem. Die gleichnamige Serie lief ab 2006.

„Fack ju Göhte" (2013)
Seitdem verbindet jeder Deutsche Elyas mit dem Fake-Lehrer Zeki Müller. Für diesen Job trainierte der damals 30-Jährige vor den Dreharbeiten jeden Tag und aß nur Low Carb.

„Who Am I" (2014)
Erstmals seit den 1980er-Jahren landete mit diesem Film wieder ein Thriller auf Platz 1 der deutschen Kinocharts. Hacker Max alias Elyas wird daran nicht ganz unschuldig sein.

„Der Fall Collini" (2019)
In dieser Verfilmung eines Romans stellt Elyas als Rechtsanwalt-Newbie Caspar Leinen eindrucksvoll unter Beweis, dass auch ernste Rollen richtig gut zu ihm passen.

„Nightlife" (2020)
Mit seiner Filmpartnerin Palina Rojinski ist Elyas auch privat befreundet. Diese Komödie hat im Jahr 2021 den Deutschen Filmpreis für den besuchsstärksten Film erhalten.

„Tausend Zeilen" (2022)
Der Skandal um den „Spiegel"-Reporter Claas Relotius wurde von Bully Herbig verfilmt. Elyas spielt den Reporter Juan Romero, der Relotius' Lügen auffliegen ließ.

aber auch in Deutschland im Fitness-Studio so gut wie nie angesprochen. Das ist so eine anonyme Zone – was ich gut finde, denn gerade beim Sport sollte man sich ganz auf sich selbst konzentrieren können.

Wieso eigentlich New York und nicht mehr München?
Ich habe ja geheiratet, und meine Frau ist Amerikanerin. Außerdem hatte ich schon immer den Traum, nach New York zu gehen. Das Schöne an meinem Beruf ist, dass ich nicht ortsgebunden bin. Zum Drehen muss ich meistens eh reisen – auch deswegen ist es total egal, wo ich wohne.

Ging es dir auch darum, mal Abstand zu gewinnen?
Es ist wirklich ein Pluspunkt, dort nicht erkannt zu werden. Das unterschätzen die Leute ein bisschen. Was nicht so klingen soll, dass ich mich für außergewöhnlich halte oder kein normales Leben führen könnte. Aber es hat eine andere Lebensqualität, wenn man überhaupt nicht beachtet wird. Es gefällt mir, wenn ich unsichtbar bin.

Unsichtbar? Wirklich?
Wirklich! Ich mag Unsichtbarkeit. Ich möchte gar nicht so im Mittelpunkt stehen. Das habe ich im Beruf schon genug. Im Privatleben finde ich es voll okay, wenn ich gar keine Beachtung bekomme.

Wie zeigt sich das?
Es ist das Allerschönste für mich, wenn ich in New York auf der Parkbank sitze oder U-Bahn fahre und die Leute beachten mich nicht. Es ist das Größte! Keiner will ein Selfie mit dir und niemand quatscht dich an. Alle sind, in Anführungsstrichen, ehrlich.

Du hast doch viele Vorteile durch deine Bekanntheit?
Natürlich, dafür bin ich auch sehr dankbar. Ich brauche das aber nicht unbedingt, um glücklich zu sein. Außerdem bin ich ja oft in Deutschland, dann ist die Aufmerksamkeit und alles, was damit zusammenhängt, meistens schnell wieder da. Ich nehme mir das Beste aus beiden Welten.

Wie stellst du dir heute dein Leben mit 60 vor?
Dann möchte ich ruhig leben, vielleicht was ganz anderes machen. Aber nicht, weil ich meine Arbeit nicht schätze.

Gibt es diesen einen Film, den du vorher unbedingt noch machen möchtest?
Das soll hier kein Antrag auf Arbeitslosigkeit sein! Bis 60 sind es ja auch noch 20 Jahre hin, und ich habe noch viel vor. Im Grunde genommen mache ich jetzt eh nur noch das, worauf ich wirklich Lust habe, das gilt auch für meine Filmprojekte. Ich würde zum Beispiel sehr gern mal einen historischen Film machen oder auch in einem Western mitspielen. So eine Figur im Kostüm und in einer anderen Epoche, das wäre mal was.

THE CHARLES HOTEL
MUNICH
A ROCCO FORTE HOTEL

Alle Fotos mit Elyas entstanden im „The Charles Hotel" in München. Wir danken für die freundliche Unterstützung!

Produktion: GRIT BRÜGGEMANN; Haare & Make-up: CHRISTINA BAIER; Styling-Assistenz: SCARLETT SCHULTZE; Foto-Assistenz: AMELIE NIEDERBUCHNER, BENJAMIN BRINKMANN; Postproduktion: BIRD IMAGING
Elyas trägt: Strickhemd von AXEL ARIGATO, Tanktop von SCHIESSER; Filmfotos: CHRISTOPH ASSMANN/CONSTANTIN FILMVERLEIH, SONY; CONSTANTIN FILM VERLEIH, WARNER BROS, ARCO/NAGEL, PR

„Ich mag Unsichtbarkeit – es hat eine andere Lebensqualität, wenn man überhaupt nicht beachtet wird“