

Sandy Meyer-Wölden: "Ich bin von der Kabine zum Bordarzt gekrabbelt auf allen Vieren"

Die TV-Schönheit über unvergessliche Dreharbeiten auf dem "Traumschiff" und ihre Rolle als Yoga-Lehrerin, die so viel mit ihrem Privatleben zu tun hat

Anmoderation:

(Im Tennis-Zirkus, in der Model-Branche, in Tanzshows oder jetzt als Gaststar auf dem "Traumschiff" macht sie eine gute Figur: Alessandra "Sandy" Meyer-Wölden. Abseits ihres Podcasts mit Ex-Mann Oliver Pocher sprachen wir mit dem vielseitigen Talent über Seekrankheit und inneren Ausgleich.)

1. Welche Bedeutung hat das "Traumschiff" für Sie?

Ja, es ist, war eine ganz große Ehre, da mitgespielt haben zu dürfen. Dass die Anfrage kam, das hat mich natürlich total gefreut. Und dann habe ich die dementsprechend auch sehr schnell zugesagt. Ich bin natürlich mit dem "Traumschiff" auch aufgewachsen, bin ja eine bisschen ältere Generation mittlerweile, und von da habe ich so wunderschöne Erinnerungen an das "Traumschiff", schon Kindheitserinnerungen. Und da jetzt eben einen kleinen Part beigetragen haben zu dürfen, hat total Spaß gemacht und hat viel Freude gebracht.

(00:00-00:30)

2. Lieben Sie Seereisen?

Ich bin tatsächlich kein Fan von Kreuzfahrten, weil ich sehr schnell seekrank werde. Und das ist mir dann dementsprechend auch passiert. Das war sehr lustig, weil mir dann natürlich mitgeteilt wurde, dass wir vier, fünf Tage auf See sein werden. Und das war dann für mich auch eine persönliche kleine Herausforderung und Überwindung, nicht nur auf ein Kreuzfahrtschiff zu steigen, sondern dann auch wirklich für fünf Tage ohne Land zu sehen. Das war natürlich spannend. Dementsprechend hat es mich dann auch erwischt. Aber ich kann versichern, ich wurde gut versorgt und es haben sich alle so rührend um mich gekümmert. Und es gibt ja heutzutage genügend Mittel, die man nehmen kann, dass das dann auch schnell in den Griff zu kriegen ist.

(00:33-01:15)

3. Welche?

Also ich sage es ganz ehrlich: Am Anfang mussten wir da wirklich relativ aggressiv rangehen. Ich habe dann den Bordarzt gesucht und bin, mir war so schlecht, dass ich da wirklich nicht mehr stehen konnte. Ich bin dann wirklich durch den Gang von meiner, von der Kabine zum Arzt gekrabbelt auf allen Vieren. (*Lacht*) Wo Leute mich wirklich angeschaut haben, ob wir bei mir irgendwie alles in Ordnung wäre.
(01:18-01:42)

4. Hat Ihnen Collien Ulmen-Fernandes als Bordärztin Dr. Delgado Tipps gegeben?

Tatsächlich, an meinen Drehtagen waren Collien und Florian Silbereisen nicht dabei, was ich sehr schade fand. Es war ganz lustig, ich bin dann auf Madeira von Bord gegangen, und Collien kam an. Es war wirklich so ein fliegender Wechsel und der Florian war auch nicht da. Ich habe aber ganz viele tolle Dinge gehört vom ganzen Team und würde mich natürlich freuen, wenn man sich dann entweder beruflich oder privat noch mal begegnen würde.
(01:45-02:11)

5. Haben Sie Ihre "Traumschiff"-Folge schon gesehen?

Ich habe meine Szenen noch nicht angeschaut, bin sehr gespannt darauf. Ich habe ja eine Rolle bekommen, mit der ich mich auf jeden Fall identifizieren kann, die meinem wahren Leben sehr nahe liegt. Ich habe ja die Yogalehrerin gespielt und dadurch, dass ich eine sehr spirituelle Frau bin und sehr viel meditiere und reflektiert bin und auch Yoga praktiziere, hat das natürlich total Spaß gemacht, mal die andere Seite zu erleben.
(02:14-02:40)

6. Welche Rolle spielt Yoga privat?

Ich habe schon sehr früh mit Yoga angefangen. Ich komme nämlich selber vom Leistungssport. Ich habe jahrelang Tennis gespielt, und das ist jetzt bestimmt schon über 20 Jahre her. Damals hat man uns Yoga sehr ans Herz gelegt, weil es total wichtig ist, natürlich nicht nur für die mentale Stabilität und Erholung, sondern auch für den Körper, sich zu dehnen. Und das fand ich ganz toll, dass man diesen krassen Gegensatz hatte zum Leistungssport, Tennis, eben Yoga, und habe damals schon die Liebe zum Yoga entdeckt und habe das dann, eigentlich so hat sich das wie ein roter Faden durch mein

Leben gezogen und mir sehr geholfen, über die Jahre, mental aber auch körperlich.
(02:42-03:22)

7. Ist Yoga auch eines Ihrer Schönheitsrezepte?

Ich denke, dass Schönheit von innen kommt. Und für mich persönlich ist Yoga eine total schöne Erfahrung, weil man einfach ein gewisses Körperbewusstsein, Achtsamkeit, eine gewisse Ruhe und Stille und einfach bei sich sein empfindet. Und von daher finde ich, dass Yoga auf jeden Fall schön macht, wenn man das zulässt. Es kann aber schon auch ja manche Posen geben, die vielleicht nicht so angenehm sind, wo man wirklich auch die Herausforderung annehmen kann und auch den Schmerz, den man vielleicht dadurch entwickelt, einfach annehmen darf.
(03:25-04:01)

8. Wie bauen Sie Yoga in Ihren Tagesrhythmus ein?

Ich praktiziere Yoga tatsächlich regelmäßig, insofern mein Terminkalender und die Zeit das zulassen, versuche ich wirklich täglich, mir die Zeit für mich zu nehmen, meine Me-Time, um ja mit einer Meditation anzufangen und dann eine Yoga-Routine, eine Yoga-Morgenroutine zu machen. Das ist mir total wichtig. Jetzt stehe ich auch regelmäßig vor meinen Kindern auf, um diese Zeit einfach für mich zu nutzen. Und da gehört Yoga definitiv auch dazu.
(04:04-04:32)

9. Haben Sie auch Ihre Kinder mit dem Yoga-"Virus" infiziert?

Ja, das ist eine total spannende Frage, weil ich finde das super wichtig, Kindern Yoga beizubringen, um einfach eben den Körper besser kennenzulernen und ein gewisses Körperbewusstsein zu etablieren. Und ich finde das spannend, weil in Amerika – wir sind ja gerade aus Amerika zurückgezogen nach Deutschland – hat man Yoga in den Stundenplan ganz normal mit eingebaut. Das heißt, meine Kinder kommen morgens in die Schule und machen Atemübungen und praktizieren Achtsamkeit und machen Yoga. Und dann kommen sie teilweise nach Hause und bringen mir neue Yoga Posen bei. Und das finde ich total süß und natürlich auch sehr wichtig, dass Sie Ihren Körper besser fühlen dürfen.
(04:35-05:14)

10. Männer sind meist keine Yoga-Fans. Ein Vorurteil?

Ich muss sagen, ich war auch selber total überrascht, wie viele Männer eine riesengroße Liebe zum Yoga entwickelt haben und wie sich das immer mehr ausgleicht in Yoga-Klassen und im Yoga-Unterricht. Dass Männer sich immer mehr trauen und auch ja die Leidenschaft dazu entwickeln und teilweise flexibler sind und sich besser dehnen können und die Posen besser halten können als die Frauen. Deswegen ist das, glaube ich, ein Klischee, das nicht so ganz stimmt, dass Männer Yoga nicht praktizieren oder nicht mögen. Ich kenne ganz viele Männer, die Feuer und Flamme sind für Yoga.

(05:17-05:51)

(Abmoderation:

Sandy Meyer-Wölden nimmt am Sonntag, 24. November um 20.15 Uhr mit dem "Traumschiff" Kurs auf Argentinien. Die Reise mit ihr als Yoga-Lehrerin ist eine Woche früher über die ZDFmediathek abrufbar.)

Das Interview führte Christian Schäfer-Koch, ZDF Kommunikation