
Matthias Schweighöfer macht eine Schlaftherapie

Am kommenden Samstag ist Matthias Schweighöfer in der barba radio-Talkshow „Mit den Waffeln einer Frau“ zu Gast. Die titelgebenden Waffeln sind dabei allerdings tabu für ihn, denn der Schauspieler verzichtet momentan ganz bewusst auf Süßes. Was ihm allerdings zusetzt, ist nächtlicher Schlafverzicht. Angenehme Ruhe findet er dagegen bei Waldspaziergängen.

Köln, 27. August 2020 – Matthias Schweighöfer hat einen Schlaftherapeuten. „Ich schlafe häufig sehr schlecht“, gesteht er im Gespräch mit Barbara Schöneberger für deren barba radio-Talkshow „Mit den Waffeln einer Frau“. „Ich bin gerade so ein bisschen dran, das mit einem Therapeuten anzugehen“. Das Problem begleite ihn bereits seit seiner Kindheit in der DDR. Seine Mutter, die Schauspielerin Gitta Schweighöfer, war alleinerziehend. „Aber im Osten hieß das: Entweder warst du Mutter oder du warst arbeiten“, so Schweighöfer. „Sie hat versucht, es zu verbinden.“ Während sie also abends auf der Bühne stand, musste der kleine Matthias alleine einschlafen. Das habe seinen Lebensrhythmus bis heute geprägt. „Ab 17 Uhr werde ich derartig nervös, dass mein Stress-Level so hoch geht, dass ich nachts in diesem Stress-Level drin bin. Deswegen schlafe ich immer kacke.“

Auch das Thema Ernährung beschäftige ihn derzeit sehr. „Ich mache gerade so eine Hardcore-Diät, weil ich mal testen will, ohne Zucker, ohne Brot und ohne Alkohol zu leben“, so der Schauspieler. Stattdessen habe er beispielsweise die japanische Teezeremonie kennengelernt: „Was ich interessant finde: Wenn Japaner zu zweit einen Tee trinken – wie viel Zeit die sich nehmen, aus Respekt vor einer anderen Person!“ Auf diese Weise wolle er nun lernen, selbst besser zuzuhören und nicht ständig dazwischenzureden.

Ruhe finde er in Zeiten von Corona vor allem im Wald. „Dann stellt man sich hin und guckt einfach nur über die Lande. Das ist toll. Ich habe mir vor Kurzem überlegt, ob ich noch mal einen anderen Job angehe und ich habe mir gedacht: Vielleicht werde ich Förster.“

Das komplette Interview mit Matthias Schweighöfer gibt es am Samstag, den 29. August 2020, ab 11:00 Uhr in der Radio-Talkshow „Mit den Waffeln einer Frau“ auf barba radio. Das Format läuft immer samstags von 11:00 bis 13:00 Uhr und sonntags von 16:00 bis 18:00 Uhr. *barba radio* ist auf www.barbaradio.de und via [App](#) zu empfangen. Die *barba radio*-App ist sowohl im App-Store als auch im Google Play Store erhältlich. Darüber hinaus steht das Gespräch ab Montag, den 31. August, als Podcast über die barba radio-App zur Verfügung.