

A photograph of a woman with long dark hair, smiling warmly. She is wearing a white button-down shirt. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a vase of pink flowers on the right. A black-bordered box is overlaid on the lower half of the image, containing text in a dark blue, serif font.

**ES IST IMMER EIN  
BALANCE-AKT  
UND NICHT  
IMMER PERFEKT.**



# EMMA

## HEMING WILLIS

***Sie ist Zweifach-Mama, Unternehmerin, Schauspielerin, Model und die Ehefrau von Hollywood-Star Bruce Willis. Nun hat sie außerdem ihre erste eigene vegane Kosmetik-Serie auf den Markt gebracht.***

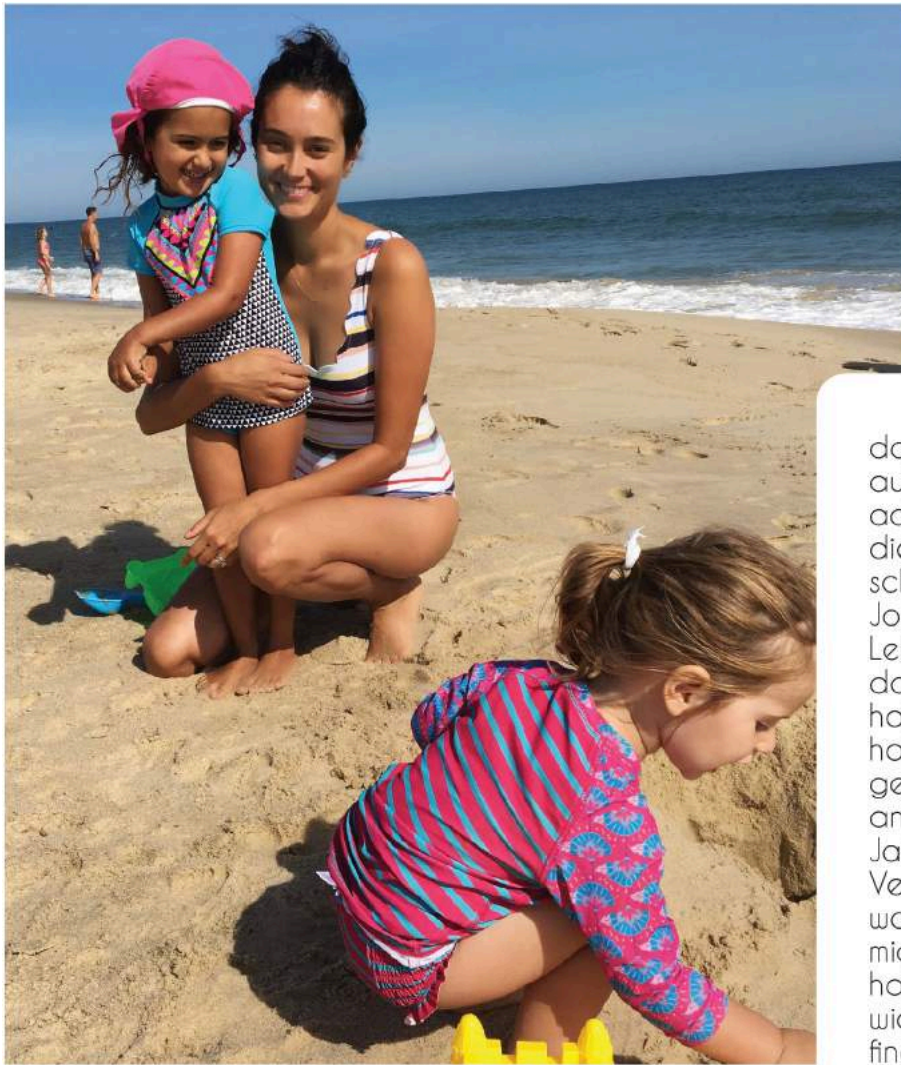
Im Hamburger Fairmont Hotel Vier Jahreszeiten hat unsere Redakteurin Christin sie nun zum Interview getroffen und war sofort angetan von ihrer sympathischen, offenen und herzlichen Art. Mit uns sprach sie über ihre aktuellen Projekte, ihren Blog und ihre Familie. Aber auch über ihre Marke CocoBaba, worüber sie lachen kann, was aus ihrer Sicht wichtig für eine gute Partnerschaft ist und worin sie ihre Verantwortung sieht.

***Liebe Emma, Sie sind beruflich viel unterwegs, haben viele tolle Projekte, kürzlich eine eigene Pflegeserie auf den Markt gebracht und sind noch liebevolle Mutter und Ehefrau. Wie bekommen Sie als Familie***

***Ihre ganzen Aktivitäten im Alltag alle unter einen Hut, aufeinander abgestimmt und überhaupt sich selbst so gut organisiert?***

“Eigentlich gar nicht so gut (lacht). Es ist immer ein Balance-Akt und nicht immer perfekt. Meine erste Priorität ist meine Familie. Alles andere kommt danach. Und ich denke, sich in seinen Prioritäten klar zu sein, hilft mir, meinen Tag besser organisieren zu können. Und wenn meine Kinder in der Schule sind, kann ich mich um all meine anderen Dinge kümmern, wie meine Arbeit und was für die Familie zwischendurch erledigt werden muss. Ich denke, mir meiner Prioritäten bewusst zu sein, ist der erste Schritt, um so etwas wie eine Balance zu finden. Das ist eine gute Basis.”





**All ihre Projekte und ihre Arbeit scheinen ihr dabei leicht von der Hand zu gehen und sich perfekt mit ihrem Familienleben vereinbaren zu lassen.**

„Alles, was ich tue, ist mit Freude und Leidenschaft verbunden, und das ist dann auch in meinem Privatleben zu spüren. Ich denke, wenn dich deine Arbeit erfüllt, fühlt es sich auch nicht an wie Arbeit. Es fühlt sich nicht an wie ein Job. Für mich ist es wie ein Segen, dem nachgehen zu können, was ich liebe und womit ich meine Zeit einfach gerne verbringe, und das merkt meine Familie dann auch. Auch das hilft, die Balance herzustellen.“

**Sie haben eine lange Zeit als Top-Model gearbeitet. Da sind ja vor allem Fitness, eine gute Ernährung, viel Schlaf etc. wichtig. Wie schaffen sie es, auch dem noch gerecht zu werden? Haben sie da nach der Geburt Ihrer Töchter auch einen gewissen Druck von außen gespürt?**

„Als ich Mutter wurde, habe ich realisiert,

dass es für viele Jahre sehr wichtig war, auf mich selbst und meine Gesundheit zu achten, ins Fitnessstudio zu gehen, auf die Ernährung und all diese Dinge zu schauen. All das hat 90 Prozent meines Jobs ausgemacht, womit ich meinen Lebensunterhalt verdient habe. Als ich dann mein erstes Kind bekommen habe, hat sich alles ein bisschen verschoben. Ich habe meine ganze Energie in mein Kind gesteckt und mich ein bisschen hinten angestellt. Als Mable, meine Tochter, ein Jahr alt wurde, habe ich eine große Veränderung an mir wahrgenommen. Ich war gestresst und hatte Sorge, weil ich mich kaum noch um mich selbst gekümmert habe. Irgendwann habe ich realisiert, wie wichtig es ist, als Mutter eine Balance zu finden – Zeit für die Familie aber auch für sich selbst zu finden. Für mich selbst zu sorgen, ist nun sehr wichtig für mich. Ursprünglich habe ich es für egoistisch gehalten, mein Kind alleine zu lassen, um zur Massage zu gehen oder einfach mal einen Spaziergang alleine zu machen. Jetzt sehe ich das komplett anders, dass ich nämlich nur dann eine gute Mutter und Ehefrau sein kann, wenn ich mir auch mal Zeit nur für mich nehme. Es wirkt sich sonst auch auf meine Familie und den Haushalt aus, wenn ich nicht in meiner Bestform bin und auf mich achte. Das müssen auch keine zeitaufwendigen Dinge sein, wie zum Beispiel drei Stunden ins Spa zu gehen. Es reichen schon die kleinen Momente im Alltag, die ich nur für mich habe. Und wir Mütter sollten das alle für uns tun, ohne uns schuldig fühlen zu müssen.

In der Vergangenheit kam es mir vor allem so vor, als ob die Kinder an erster Stelle zu stehen hätten, und wenn dem nicht so wäre, gelte man als egoistisch. Darüber habe ich anfangs schon nachgedacht, aber das habe ich inzwischen abgelegt. Was für mich funktioniert, funktioniert vielleicht nicht für andere Familien, aber

das ist doch auch in Ordnung. Wir müssen alle unseren eigenen Weg finden und sollten uns nicht die ganze Zeit über mit diesen vielen äußeren Einflüssen auseinandersetzen und uns von ihnen beeinflussen lassen müssen. Es ist meiner Meinung nach wichtig, dass wir auf uns selbst schauen und herausfinden, was gut für uns ist, und das muss dann ja nicht für andere gelten.“

***Ein Leben in der Öffentlichkeit ist bestimmt nicht immer einfach und wir können uns vorstellen, dass sehr viel in Sachen Reputation auch von den***

sein, die ich bin. Ich brauche niemand anderes zu sein. Ich bin wer ich bin. Und entweder man mag mich so, oder nicht (lacht).“

***Das Thema unserer aktuellen Ausgabe lautet „Mut“. Wenn Sie auf Ihren persönlichen Weg schauen, was macht da für Sie Mut aus? Inwiefern war Mut für Ihren bisherigen Werdegang erforderlich und bedeutend?***

“Ich bin in einem Single-Haushalt groß geworden, meine Mutter war alleinerziehend. Sie hatte drei Jobs und es mir so versucht zu ermöglichen, angstfrei aufzuwachsen - und so

Ich bin in einem Single-Haushalt groß geworden, meine Mutter war alleinerziehend. Sie hatte drei Jobs und es mir so versucht zu ermöglichen, angstfrei aufzuwachsen.

***Medien dirigiert wird. Wie schwierig ist es, da heute noch seine Persönlichkeit zu wahren und nicht in eine „Rolle“ abzudriften, die man auferlegt bekommt? Und wie stellen Sie sicher, dass Sie Ihrer Mission im Herzen treu bleiben und sich nicht verbiegen lassen?***

“Ich denke, jeder sollte versuchen, sich selbst im Leben treu zu bleiben und authentisch zu sein - und ich für mich weiß, wer ich bin und was meine Leidenschaften sind. Ich kenne meine Vorlieben und Abneigungen. Ich bin eine Person, die es liebt, konstant neue Dinge zu lernen. Ich bin kein kleines Kind mehr und brauche nicht auf Instagram zu schauen und zu suchen, wer ich gerne sein würde. Mit den Jahren habe ich jetzt einfach diese Reife, das Selbstvertrauen und bin auch selbstsicher genug, die zu

wie ich aufgewachsen bin, das bedeutet für mich schon ein großes Maß an Mut. Es war bestimmt nicht so, dass meine Mutter nichts gefürchtet und gesorgt hat, ich denke sogar, dass das mit viel Furcht und Angst verbunden war, aber sie hat es geschafft. Sie ist da durchgegangen. Und als ich das dann in jungen Jahren realisierte, fing ich mit dem Modeln an, um meine Mutter zu unterstützen, die ganzen Rechnungen zu bezahlen. So konnte ich ihr ein bisschen den finanziellen Stress nehmen. So wie ich aufgewachsen bin, gab es schon Sorge und Angst, aber ich habe immer versucht, mich nicht davon aufhalten zu lassen. Ich denke, es ist wichtig, Mut zum Gegenstand im Leben zu machen und das mit so wenig Angst wie möglich. Es ist bestimmt nicht immer einfach, aber wird uns voranbringen.

Mit unseren Kindern sprechen wir nicht explizit



über Mut, aber mein Mann und ich leben es ihnen vor – wie meine Mutter es bei mir getan hat. Ich sah, wie sie war, und dann habe ich es versucht anzunehmen – und ich habe eine Menge angenommen! Und ich hoffe, dass meine Kinder nun auch all die positiven Dinge von mir annehmen – und nicht die negativen (lacht). Das wünsche ich mir.“

***Was unterscheidet die Emma „in der Öffentlichkeit“ von der privaten? Wie läuft Ihr Tag so ab? Wovon lassen Sie sich für Ihre Arbeit und Projekte inspirieren?***

“Eigentlich ist unser Tagesablauf genau so wie der von anderen Familien. Meine Kinder und ich stehen gemeinsam früh auf – obwohl ich eigentlich ein bisschen früher als sie (lacht). Dann möchte ich den größten Teil der Arbeit einfach schon erledigen. Wir leben in New York und meine Firma ist in Deutschland, also beantworte ich vorher schon Emails oder telefoniere. Dann frühstücken wir zusammen und essen auch später gemeinsam Mittag. Also ist es der Ablauf wie bei anderen Familien auch.

Hinsichtlich meiner Produkte war ich davon inspiriert, die besten Naturprodukte für mich zu finden – und für meine Töchter. Und so kam es auch zu CocoBaba. Ich habe mich auf dem Markt umgeschaut und wollte Produkte herstellen, bei denen sich andere Mütter keine Gedanken machen müssen und denen sie vertrauen können. Ja, meine Kinder waren meine Inspiration, sie sind es immer. Das schätze ich an meiner Pflegeserie auch sehr – unbedenkliche Inhaltsstoffe, bester Schutz und Pflege. Und so ist es auch für die Mütter, die das Peeling, Mousse und Öl verwenden, immer eine gute Erinnerung, auf sich zu achten und den Tag über gut für sich zu sorgen – zum Beispiel einfach ein bisschen länger unter der Dusche zu stehen und das zu genießen. Das ist mir sehr wichtig.“







**Wie laden Sie Ihre Akkus wieder auf und was sind Momente, in denen Sie entspannen können, und neue Inspirationen für Ihre Projekte bekommen? Welche Rolle spielen da Familie und Freunde?**

“Wenn ich den Tag über so beschäftigt und angespannt bin im Familienleben und der Arbeit, ist es manchmal schon schwer, neue Inspirationen zu gewinnen. Aber wir leben in einem sehr schönen Teil von New York, wo ich einfach mal ein paar Minuten spazieren gehen kann. Dann bewusst mal das Telefon ausgeschaltet zu lassen und nicht konstant Emails beantworten und Anrufe annehmen oder sich mit seinen Social Media Kanälen beschäftigen zu müssen, ist schon gut, um neue Energie zu tanken. Dann gehe ich einfach nach draußen und laufe ein bisschen herum. Die Bäume, die frische Luft und in der Lage zu sein, seinen Gedanken freien Lauf zu lassen, das sind die Momente, in denen neue Ideen entstehen. Ich bin schon mehr der kreative Typ, mehr als Unternehmerin zu sein. Ich empfinde die kreative Seite einfacher als die geschäftliche, aber kreativ sein zu können ist für mich auch gut, um einfach mal abzuschalten und mir für ein paar Minuten bewusst Zeit für mich zu nehmen. Das mache ich aber auch nicht jeden Tag, nur wenn ich merke, dass ich es brauche.

Familie und Freunde sind mir sehr wichtig. Sie sind so etwas wie mein Resonanzboden. Es ist allerdings keine gute Idee, mit neuen Ideen an meinen Mann heranzutreten, denn er findet alles irgendwie großartig, was ich plane, und sagt: “Ja, das ist toll!” (lacht). Also gehe ich meistens zu Freunden, die mit mir dann gemeinsam die Pros und Cons beleuchten, und wo ich einfach das Gefühl habe, dass sie etwas ehrlicher zu mir sind (lacht). Bruce ist da mehr etwas wie ein Cheerleader! Er liebt es, wenn ich



neue Ideen habe, und das könnte wirklich fast alles sein. Ich habe es in den zwölf Jahren, seit ich ihn kenne, nicht einmal erlebt, dass er mal gesagt hat: „Oh nein, das solltest du vielleicht nochmal überdenken!“ Freunde begegnen mir hingegen eher mit: „Das klingt zwar gut Emma, aber vielleicht solltest du es doch lieber lassen.“

**Auch Ihr Mann Bruce ist beruflich sehr eingespannt. Wie schaffen Sie es da als Paar und Eltern, genügend Zeit füreinander zu finden?**



Foto: CocoBaba, Emma Heming Willis

„Mein Mann und ich haben uns von Anfang an eine tolle Partnerschaft mit einer großen und liebevollen Vertrauensbasis geschaffen. Und auch wenn es in unserer Beziehung mal andere Tage gibt, haben wir immer noch diese tolle Basis. Ich denke, das ist das Wichtigste. Und dann versuchen wir natürlich so viel Zeit wie möglich miteinander zu verbringen. Das ist nicht immer einfach und plötzlich realisiert man, oh Hilfe, es ist schon wieder zwei Wochen her, dass wir mal einen kinderfreien Abend gemeinsam hatten. Wir essen abends alle gemeinsam, aber es ist auch mal nett, einfach nur als Paar auszugehen. Wir lieben es zum Beispiel in Restaurants zu gehen und gutes Essen zu genießen. Kürzlich waren wir bei Freunden auf einer Party eingeladen. Eine Band spielte, aber niemand tanzte. Und auf einmal sagte einer von uns, lass uns aufstehen und tanzen. Das ist das Schöne nach so vielen Jahren. Einfach gemeinsam auszugehen, zu lachen und sich bewusst zu machen, warum man sich in diese Person verliebt hat. Es bedeutet mir viel und ist auch einfach schön, diese Art von Spaß zusammen zu haben. Und das ist so wichtig hin und wieder.“

**Sie haben auch einen sehr interessanten Blog mit vielen Impulsen und Inspirationen. Was kann man da alles von Ihnen erfahren? Was ist dabei Ihr Wunsch für andere Frauen und Mamas?**

„Ich habe damals mit meinem Blog angefangen, weil ich nach meinem ersten Kind das Gefühl hatte, dass jeder mir sagen will, was ich tun oder lassen sollte. Stillst du noch, schlafen eure Kinder noch bei euch und all solche Sachen. Es gab schon viele Leute, die mir konstant wegen meinen Entscheidungen ein schlechtes Gewissen gemacht haben. Also dachte ich, braucht es eine Plattform für Frauen, um sich genau darüber auszutauschen. Auf meinem Blog ging es nie darum, was jemand richtig oder falsch macht, und es wird auch nicht bewertet. Es ist einfach ein Erfahrungsaustausch. Und ich liebe





***Es gab schon viele Leute, die mir konstant wegen meinen Entscheidungen ein schlechtes Gewissen gemacht haben. Also dachte ich, braucht es eine Plattform für Frauen, um sich genau darüber auszutauschen.***

diese Möglichkeit, Ideen auszutauschen. Nicht jede Meinung muss für alle und jeden gelten. Wir sind alle unterschiedlich. Ich habe zum Beispiel die ersten Jahre neben meinem Kind geschlafen, weil das für uns gut war, aber das muss ja nicht für andere gelten. Ich denke, wir sollten wertfrei und neutral sein. Das ist die Botschaft des Blogs, einfach einen Ort zu gestalten, an dem man Ideen austauschen kann. Die Leute können dort kommentieren, ihre Erfahrungen teilen und das liebe ich. Ich mag auch die offenen Dialoge. Es muss nicht nur einen Weg geben. Und dann ist es für mich auch einfach schön, zu teilen was ich mache, und die Leute sind oft auch einfach an den Produkten interessiert, die ich verwende - und an meinen Rezepten: Dinge auszuprobieren, die leicht sind, und dabei nicht so penibel zu sein. Ich habe nicht die Zeit, aufwendige Snacks für die Kinder zuzubereiten, aber es gibt so viele Möglichkeiten, mit eins zwei Zutaten etwas Tolles zu zaubern, was noch lecker, toll und nach stundenlanger Arbeit aussieht - dabei hat es nur 5 Minuten gebraucht. All diese Ideen, die ich auf dem Blog teile und vorstelle, funktionieren gut für mich und, wie gesagt, dabei möchte ich nicht kleinlich oder übertrieben sorgfältig sein. Auf eine leichte und einfache Weise unterwegs sein, ganz einfach wie ich bin (lacht)."

***Sie geben dabei auch einen sehr natürlichen Einblick in Ihr Privatleben und zeigen ebenfalls viele Fotos von***

***Ihren beiden Töchtern. Viele andere Prominente halten ihre Kinder eher aus der Öffentlichkeit raus. Welche Botschaft steckt für Sie dahinter?***

"Als wir noch in Los Angeles gelebt haben, war es schon so, dass wir zunächst versucht haben, unsere Tochter Mable von der Öffentlichkeit fernzuhalten. Paparazzi warteten vor unserem Haus und man wurde verfolgt. Als dann aber Instagram und die ganzen anderen sozialen Kanäle aufkamen und ich anfing, die ersten Fotos zu posten, brauchte niemand mehr diese Bilder. Mein Mann und ich haben uns bewusst dazu entschieden. Ich denke, das entstand aus dem Bedürfnis nach Sicherheit heraus. Ich mag diese Vorstellung überhaupt nicht, dass Leute uns in Autos verfolgen oder Fotografen uns hinterherlaufen, wenn ich mit den Kindern unterwegs bin. Und dann möchte ich natürlich auch selbst entscheiden können, welche Fotos von meinen Kindern in die Öffentlichkeit kommen. Uns ist es wichtig, dass es die Entscheidung von uns ist und bleibt und nicht die Entscheidung von anderen. Wir leben jetzt in einer Gegend in New York, wo es das Problem mit Paparazzi nicht so gibt. Hier ist es viel weniger. Und ich habe das Gefühl, dass das auch deshalb der Fall ist, weil ich bewusst Dinge selbst in die Öffentlichkeit



bringe. Ich entscheide. Es ist meine Entscheidung und nicht die von jemand anderem. Und dann sind sie beide auch so süß und goldig und das darf auch jeder sehen (lacht).“

***Wofür sind Sie besonders dankbar, was erfüllt Sie und macht Sie glücklich? Worüber können Sie so richtig herzlich lachen?***

“Meine Familie, zweifellos! Sie sind meine Inspirationsquelle für alles. Ich bin sehr dankbar für sie. Dank ihnen führe ich ein Leben, das meine Augen für komplett neue Dinge und eine komplett neue Welt öffnet, wie ich es mir vorher nie hätte vorstellen können. Ja, ohne Zweifel, sie sind einfach meine Familie. Und ich kann so sehr über sie lachen. Aber auch mein Mann ist schon ein Typ (lacht), einer der Gründe, warum ich ihn geheiratet habe, ist sein Humor. Den hat er noch immer. Und meine Töchter haben das von ihm geerbt. Somit bringen sie mich alle sehr zum Lachen und das schätze ich sehr.“

***Wie wichtig sind positive Nachrichten für Sie?***

“Es ist witzig, wie Sie jetzt gerade davon gesprochen haben, mit ihrem Magazin von den ganzen negativen Nachrichten wegkommen zu wollen (Anm. d. Red.: Das war im Vorgespräch.). Das beschäftigt mich nämlich auch sehr. Es gab da bis vor kurzem ein paar Webseiten, auf denen ich immer mal wieder unterwegs war, wo die News quasi minutenweise veröffentlicht wurden. Diese Seiten habe ich nun aber von meinem Computer genommen. Es gibt schließlich auch andere Dinge, über die berichtet wird. Das ist in meinen Augen auch keine Ignoranz in dem Sinne, ich muss mich aber nicht dauerhaft mit ihnen beschäftigen. Und in einer Welt, die sich so auf das Negative konzentriert, ist es sehr wichtig, das Gute und Positive zu suchen und zu finden - und, dass wir das tun, was wir lieben. Auch Zeit zu haben nur für uns oder was immer es ist. Ich liebe es, was ihr da macht! Ihr bringt die guten Nachrichten raus in die Welt und das ist das, was wir brauchen.

Wir brauchen mehr davon, wir als Gesellschaft. Und anderen Menschen auch ein bisschen Inspiration zu sein und ihnen zu zeigen, wie sie es selber tun können. Darum geht's. Also auch eine Art Dialog zwischen den Menschen, was mehr zählt, als irgendwelche negativen Posts die ganze Zeit.“

[www.emmahemingwillis.com](http://www.emmahemingwillis.com)











EMMA HEMING WILLIS

# CocoBaba

Die vegane Pflegeserie auf Basis von

*natürlichem Kokosnussöl*

**K**urz nach der Geburt ihrer ersten Tochter ist Emma's Geschäftsidee entstanden, als sie merkte, wie gut ihr Kokosnussöl bekam, auf das schon ihre Mutter geschworen hat...

**Was genau bedeutet der Name und wie kam es überhaupt zu dieser Idee?**

„Also das „Coco“ kommt schon mal durch den Hauptbestandteil der Produkte, dem Kokosnussöl. Und „Baba“ ist so etwas wie ein Kosenamen, den mein Mann und ich uns gegeben haben. Als wir schließlich unsere Kinder bekamen, haben wir sie dann auch mit dem Spitznamen „Baba“ gerufen. Wir sind alle „Babas“ (lacht). Als ich die Idee für die Pflegeserie hatte, weil ich selbst gerne Kokosnussöl verwendet habe, dann in der

Schwangerschaft und später für meine erste Tochter, war das einfach wie ein „Aha-Moment“. Zuerst war da die Idee und dann war auch der Name recht schnell gefunden. Okay, ich habe das Konzept und den Namen, perfekt, lasst uns loslegen (lacht).“

**Die Produkte sind alle vegan. Was bedeutet das für Sie persönlich?**

„Nachdem ich meine Kinder bekommen hatte, war ich noch aufmerksamer hinsichtlich Nachhaltigkeit und darauf bedacht, unsere Natur und ihre Ressourcen zu respektieren und zu schützen. Darauf kommt es mir an. Das ist mir sehr wichtig, vor allem jetzt, wo ich mit meinen Produkten auf dem Markt bin.“

**Welche Produkte gehören zu Ihrer Linie und wo sind sie erhältlich?**

„Bis jetzt gehören drei Produkte zu der Serie. Einmal das CocoBaba Oil Scrub mit Peeling-Partikeln aus Kokosnussschalen, dann die CocoBaba Body Butter Mousse und das CocoBaba Body Oil. Bis jetzt kann man die Produkte auf Flacony bestellen sowie über die Apotheke Apo-Rot und auch direkt über den Shop auf meiner Webseite.“

[www.cocobabamom.com](http://www.cocobabamom.com)



**Gewinne jetzt eine signierte CocoBaba Box! (Seite 87)**



# PURE & POSITIVE

OKTOBER 2018

**ROBERT  
BETZ**

Mut tut gut!

**TINA  
RULAND**

ÜBER IHR  
NEUES BUCH  
"MOVE MY  
HEIMAT"

Salut Salon  
stellen ihr neues  
Programm  
„Liebe“ vor

**Prof. Dr.  
Gerald Hüther**

Was eine  
Gesellschaft  
im Innersten  
zusammenhält

**LAURA MALINA  
SEILER**

ganz persönlich:  
Über Fülle und inneren  
Frieden

**EMMA HEMING WILLIS**

DAS LEBEN IST EIN

*Balance-Akt*

UND NICHT IMMER PERFEKT

GEWINNE DIE  
PURE & POSITIVE  
*Wellness Box*

IM WERT VON ÜBER

600 EURO!