

FÜR DICH VON



SUSAN SIDEROPOULOS

Rosa rotes Glück

VORWORT VON

**Laura
Malina
Seiler**

**SETZ DOCH MAL DIE
ROSAROTE BRILLE AUF!**

**GRÄFE
UND
UNZER**

FÜR DICH VON
SUSAN SIDEROPOULOS

Rosa rotes Glück

**SETZ DOCH MAL DIE
ROSAROTE BRILLE AUF!**

Inhalt

3

Vorwort von Laura Malina Seiler

4

Als ich das Glück verlor... oder es zumindest dachte

38

Liebe

78

Wenn ich groß bin, werde ich Superstar!

112

Mama sein. Die reinste Sorte
von rosarotem Glück

148

Ohne meine Freundinnen wäre mein Leben
nur halb so schön

172

Und jetzt hole ich mir mein Glück zurück

204

Setz doch mal die rosarote Brille auf

Vorwort

Manchmal ist Social Media ein richtiger Glücksfall. Es war im Herbst 2018, als ich in meinem Instagram-Account eine Nachricht von Susan fand. Sie hatte gerade mein Buch gelesen und schrieb mir, wie sehr es ihr in einer schwierigen Zeit geholfen habe. Seit dieser ersten Nachricht hat sich zwischen Susan und mir eine wundervolle Freundschaft entwickelt.

In diesem Buch nimmt uns Susan in ihrer wunderbar ehrlichen und humorvollen Art mit auf eine Reise durch das häufig ziemlich fiese Showbusiness, aber vor allen Dingen nimmt sie uns mit auf ihre innere Reise. Eine Reise, die über Vergebung, Loslassen und Heilung letztlich zurückführt in ihr Herz und damit auch uns als Leser wieder an das Gute glauben lässt. Susans unbändiger Optimismus und ihre Lebensfreude lassen die Welt gleich freundlicher und bunter aussehen, auch wenn es gerade vielleicht etwas schwierig sein mag.

Rosarotes Glück ist eine kraftvolle Erinnerung daran, wie wichtig es ist, uns selbst treu zu bleiben, auch wenn wir uns verloren fühlen. Es erinnert uns daran, dass wir gerade in den schwierigen Momenten unseres Lebens nicht den Mut verlieren dürfen, sondern dass jede Herausforderung die Möglichkeit beinhaltet, uns wieder mit unserer eigenen Kraft und dem Glauben an uns selbst zu verbinden. Und vor allen Dingen erinnert uns Susans Buch daran, dass wir immer die Wahl haben, einen Blick durch die rosa-rote Brille zu wagen. Ich wünsche dir viel Freude und tolle Erkenntnisse während des Lesens!

Deine Laura

A large, horizontal, pink brushstroke with a textured, painterly appearance. It is covered in numerous small, bright gold glitter particles and several larger, multi-pointed starburst sparkles. The brushstroke is centered on a background of white and grey marble patterns.

Als ich das
Glück verlor ...

ODER ES
ZUMINDEST DACHTE



Ich erzähl dir mal ein Geheimnis. Meine Branche, diese Glitzer- und Glamourwelt, glitzert nicht immer so hell, wie es scheint. Okay, das ist nicht wirklich ein Geheimnis, und wahrscheinlich wusstest du es schon vorher. Es ist sogar eigentlich ganz simpel – wenn es läuft, dann läuft es, und wenn nicht, dann nicht. Der einzige Unterschied zu anderen Branchen ist: Bei uns gucken alle dabei zu. Und nicht nur das. Wo normalerweise die Familie, Freunde und vielleicht noch Bekannte ungefragt ihren Senf dazugeben, hat in unserem Fall einfach jeder eine Meinung. Zu allem. Und seit Social Media ist die natürlich auch noch für alle Welt sichtbar.

Ich sag's mal so: Lange Zeit kannte ich nur die eine Seite der Medaille, wenn es läuft. Alles war immer prima. Alles war gut. Mir hat man mein ganzes Leben lang gesagt: »Susan, setz doch mal die rosarote Brille ab.« Und ich entgegnete dann immer: »Nein! Setzt ihr doch mal die rosarote Brille auf!«

Ich fokussiere mich schon seit jeher ganz bewusst auf die schönen Dinge im Leben. Böse Zungen würden behaupten, ich sei naiv, leichtgläubig, unrealistisch, eine Träumerin – »Ach Susan, bei dir ist immer alles Love and Peace.« Und weißt du was? Es stimmt. Als überzeugte Positivdenkerin hab ich zwar die Ups and Downs im Leben wahrgenommen, aber irgendwie ging's immer weiter, und ich lebte fröhlich nach der Devise:

*Wenn der liebe Gott eine Tür schließt,
öffnet er woanders ein Fenster.*

Das war lange Zeit mein Lebensmotto. Und so war es tatsächlich, das Leben hat viele Fenster für mich geöffnet. Auch die eine oder andere Tür geschlossen – *that's life!* Allerdings hat sich bei einer Tür, die erst offen war, sich dann aber verschlossen hat, mit einem Mal *alles* in meinem Leben verändert.

**Der Anfang fühlte sich an
wie ein Traum**

Was ist dein größter Traum? Hast du schon mal darüber nachgedacht? Ein eigener Laden? Heiraten? Eine Weltreise? Kinder? In deiner Firma aufsteigen? Deine Kunst ausleben?

Ich bin Schauspielerin und Moderatorin und seit 20 Jahren im deutschen Fernsehen unterwegs. Dass ich mein ganzes berufliches Leben ausschließlich von meiner Berufung leben kann,

weiß ich sehr zu schätzen, das ist keine Selbstverständlichkeit. Ich bin die Blonde mit dem griechischen Nachnamen, die mit ihrer Zahnücke meist gut gelaunt in die Kameras lächelt. Ich denke, so würde man mich beschreiben.

Ja, ich liebe meinen Job. Genau das wollte ich machen, seit ich denken kann. Das alles. In Rollen schlüpfen, durch Shows führen, Gast in Unterhaltungsshow sein, rote Teppiche, Fotoshootings. Ich wollte das volle Programm. Daraus habe ich nie ein Geheimnis gemacht. Wieso auch? Es war und ist mein großer Traum.

Vor ein paar Jahren sollte eine neue Serie auf den Markt kommen, eine tägliche Serie. Sie sollte vom Singleleben in der Großstadt handeln. Der Suche nach der großen Liebe. Es gab ein großes Casting mit mehreren Runden, und ich bekam die Titelrolle: Mila. Für mich erfüllte sich damit ein riesengroßer Traum, um nicht zu sagen: *der große Traum*. Hätte man mich Jahre zuvor gefragt: »Was wünschst du dir beruflich für die Zukunft? Wovon träumst du?«, dann hätte ich geantwortet: »Die Hauptrolle in einer täglichen Serie spielen, die witzig und modern ist.«

Alles passte zusammen. Wer mich kennt, weiß, dass ich ein totales Fleißbienen bin. Viel Text lernen und über Wochen und Monate stundenlang am Set stehen – für mich kein Problem.

Das Kapitel *Mila* ging also los, und ich war quasi von Tag eins mit an Bord. Erst drehten wir einen Imagetrailer, um auch den Sender zu überzeugen. Geklappt! Alle waren in großer Euphorie, alle Abteilungen arbeiteten mit ganz viel Liebe am Projekt *Mila*. Und dann startete das Casting für die übrigen Rollen. Über mehrere Wochen spielte ich dabei mit so vielen wundervollen Kollegen, und langsam wurden wir mehr und mehr zum Team meiner Träume. Es war eine spannende Erfahrung, von Anfang an so nah

an der Realisierung einer so großen Serie dabei zu sein. Alles fühlte sich surreal an, fast zu schön, um wahr zu sein. Die ersten Drehbücher waren fertig, und ich musste zu Hause beim Lesen laut auflachen. Warum erzähl ich dir das alles? Ich möchte dich einfach gerne mitnehmen auf meinem Weg nach oben, damit du besser verstehst, was dann passierte ...

Bereits über ein Jahr war vergangen, und der Beginn der Dreharbeiten stand an. Mein ganzes Herzblut floss in dieses Projekt, und die Vorfreude wuchs mit jedem Tag. Ich lernte Berge von Textbüchern auswendig, und dann ging es endlich wirklich los. Die Tage waren endlos. Wenn ich nach einem langen Drehtag dann nach Hause kam, musste ich den Text für den folgenden Tag vorbereiten. Und wie das so ist bei Hauptrollen, war ich so ziemlich in jeder Szene auf die eine oder andere Weise mit dabei.

Meine Familie kam in dieser Zeit ziemlich zu kurz. Mein Mann Jakob, mein weiser Seelenpartner, der Super-Mann, liebevoll »Mapa« genannt, wuppte die Kinder, den Haushalt und seinen Job. Da er wusste, dass sich für mich hier gerade ein Traum erfüllte, hielt er mir den Rücken frei und unterstützte mich, wo er konnte.

Ich schwebte wie auf Wolken und konnte mein Glück kaum fassen. Noch nie hatte sich jobmäßig etwas so richtig angefühlt. Es gab Tage, da sagte ich zu meinen Freundinnen: »Bitte kneift mich mal, passiert das gerade wirklich?« Ihr kennt das sicher. Oftmals sagen wir: »Alles ist gut, aber ...« oder »Wäre da noch diese eine Sache, dann ...« Doch bei *Mila* war einfach alles perfekt. Es war, wie endlich die Liebe deines Lebens zu finden. Kurz vor der Ausstrahlung wurden im ganzen Land Plakate aufgehängt, mit meinem Gesicht drauf, und ich wusste: Jetzt geht's wirklich los. Nach fast zwei Jahren Vorbereitung ging *Mila* on air.

Kannst du dich daran erinnern, als Leonardo DiCaprio endlich einen Oscar bekam? Gefühlt hat in dem Moment jeder gedacht: »Endlich. Wie viele grandiose Rollen sollte er denn noch spielen, bis er endlich dieses Ding bekommt?« Ich bin nicht Leo, und der Vergleich hinkt ein wenig. Aber in etwa so intensiv war mein persönliches Gefühl, das sich überglücklich in meinem ganzen Körper ausbreitete angesichts der enormen Wertschätzung und Chance, die ich mit *Mila* plötzlich bekommen hatte.

Parallel dazu ging noch ein zweiter Traum von mir in Erfüllung. Ich wurde Teil der Jury von »Got to Dance Kids«, einer zauberhaften Tanzshow mit Kindern, voller Emotionen und *magic moments*. Ich liebe diese Art von Show, es fühlte sich wie der Himmel an, und ich konnte mein Glück kaum fassen. Mein Bauchgefühl sagte mir die ganze Zeit: »Siehst du, Susan, alles fügt sich. Darauf hast du hingearbeitet. So soll es sein.«

Doch alles kam ganz anders

Zwei Wochen bevor die erste Folge lief, hatten wir eine große Pressekonferenz, bei der die ersten drei Folgen gezeigt wurden. Das Feedback war wunderbar, die Pressevertreter sprachen davon, wie großartig und innovativ die Serie sei. Und weil uns von allen Seiten nur Positives entgegenkam, hatte ich keine Sekunde die Befürchtung, dass irgendetwas schiefgehen könnte ...

Dass sich das Fernsehverhalten insgesamt verändert hat, hast du vielleicht mitbekommen. Immer weniger Menschen schauen



Neue Türen und doch kein Glück

Zurück in Berlin folgte ein schöner Sommer in Bad Segeberg. Ich bekam eine Hauptrolle bei den Karl-May-Festspielen und spielte die Ellen Patterson im *Schatz im Silbersee*. Ich durfte reiten lernen und fühlte mich wie bei »Let's Dance«, nur mit Pferd. Ich liebe diese Art von Herausforderung. Das ist das Tolle an meinem Beruf, die Chance, ganz neue Dinge zu lernen.

Wieder einmal befand ich mich also an einem absolut idyllischen Ort, in einem Hotel mit Blick auf einen wunderschönen See. Sonne, Natur, Reiten und täglich ein Riesenpublikum. Und wieder holte mich das inzwischen schon vertraute Gefühl der Schwere in meinem Bauch ein. Und die Stimme in meinem Kopf sagte ständig zu mir: »Ja, es ist zwar schön hier, aber eigentlich solltest du doch Mila sein.« »Mila war perfekt.« »Alles war so perfekt.« »Alles sollte doch in Wirklichkeit ganz anders sein.«

Mir wurde direkt wieder übel. Nein, Susan, nicht zuhören! Schnell eine Ablenkung, eine Freundin anrufen, Netflix gucken, egal was – Hauptsache, die Gedanken werden still. Ich versuchte, mir immer wieder gut zuzureden, aber ich spürte, wie viel Energie mich dieser Kampf zwischen Herz und Kopf kostete. Das lag natürlich vor allem daran, dass ich mir selbst kein Wort glaubte.

Ich kann mir vorstellen, dass du gerade denkst: »Wo ist ihr Problem? Es ging doch direkt weiter. Klagen auf hohem Niveau. Klingt irgendwie undankbar.« Das stimmt, in genau diesen Momenten werden wir undankbar dem Leben gegenüber.

Aber kommen wir noch mal zurück zum Lebenstraum. Ich lade dich ein, beim Lesen an deinen persönlichen Traum zu denken.

Kennst du das – wenn du dich so stark auf eine einzige Sache fokussierst, dass du all die anderen wundervollen Dinge nicht mehr wahrnimmst? Genau darum geht es. Ich glaube, wir alle haben das schon mal erlebt.

Jakob sagt immer:

Es ist wie mit der Liebe.

*Wenn du eine neue gefunden hast,
wirst du die alte überwinden.*

Vielleicht war Karl May für mich nicht die neue Liebe, die stark genug war, meine alte Liebe abzulösen. Innerhalb der nächsten drei Jahre kam allerdings auch sonst kein Angebot oder Job, der mir den Schmerz nehmen konnte.

Es folgte ein Auf und Ab. Es gab Durststrecken, aber auch viele unterschiedliche Aufträge, wunderschöne Jobs – doch genau wie beim schönsten Strand in Thailand war ich nicht in der Lage, sie als solche wahrzunehmen. Ich hatte einfach einen anderen Weg für mich vorgesehen. Der mich woanders hinbringen sollte. Und dieser Plan machte mich blind für all die anderen Wunder, die mir täglich immer wieder begegneten.

Es wurde sogar noch schlimmer. Das Auf und Ab in unserer Branche ist schon, wenn man in einer guten Verfassung ist, nicht immer leicht wegzustecken, aber sobald man emotional etwas angeschlagen oder labil ist, kann es gefährlich werden.

Nicht umsonst lesen wir fast täglich von Hollywoodstars, die wir für wahnsinnig erfolgreich und glücklich hielten, dass sie sich vor Kummer den letzten Drogenschuss gegeben haben.

Es ist eben nicht alles Gold, was glänzt

Meinen Freunden, die nicht in meiner Branche arbeiten – und das sind die meisten –, beschreibe ich es immer als einen Rauschzustand. Ein Job kommt rein, und du bist wie auf Wolke sieben, fühlst dich elektrisiert, und irgendwie schwebst du. Dann ist es wieder vorbei. Du zehrst vielleicht noch einen Augenblick davon, fällst dann aber tief. Ins Ungewisse.

Von außen ist dieser Zustand selten zu sehen. Zu gut beherrschen wir es, die Fassung zu bewahren. Bloß keine Schwäche zeigen. Das *Außen* hat in unserer Branche einen wahnsinnig hohen Stellenwert. Auch wenn wir uns das oft nicht eingestehen wollen und glauben, wir würden aus unserem *Innersten* heraus handeln. Im Grunde sind wir viel öfter fremdbestimmt.

Eigentlich ist dieses Auf und Ab normal für jeden Freiberufler, vielleicht kennst du es sogar selbst. Aber was sagte ich am Anfang? Der Unterschied besteht vor allem darin, dass unsere Branche so stark unter Beobachtung steht. Doch wer guckt eigentlich? Wer beurteilt? Vielleicht sind es letztlich doch wir selbst, die uns *be-* oder sogar *verurteilen*? Social Media hat die ganze Sache noch verstärkt. Ich liebe Instagram und konsumiere es viel zu viel. Dabei muss uns aber eins klar sein: Wir alle sehen dort vor allem unsere vermeintlichen Defizite.

Wer von uns kennt das nicht? Wenn du kein Geld oder keine Zeit für Urlaub hast, siehst du nur noch Posts von Menschen in der Sonne oder am Strand. Hast du einen Babywunsch, ist plötzlich jede auf Instagram schwanger und sieht dazu noch blendend aus. Hast du wegen deiner Kinder schon seit Tagen keinen Schlaf

LEBEN IST DAS,
WAS PASSIERT,

während du

FLEISSIG DABEI BIST,
ANDERE PLÄNE

zu schmieden.

bekommen, siehst du Mütter, die mit ihren Babys gemütlich auf dem Sofa schlafen. (Absolut realistisch natürlich, dass der Mann dieses wundervolle Szenario fotografiert hat. Wahrscheinlich hat er anschließend noch den Geschirrspüler ausgeräumt. NOT!) Wenn du solo bist, siehst du überall nur glückliche Paare, die sich verloben oder vor einem wunderschönen Sonnenuntergang knutschen. Ach, und natürlich wenn du gerade nicht so happy mit deinem Körper bist, siehst du nur schlanke Menschen, die mit Leichtigkeit Sport machen und glücklich in die Pizza beißen.

Bei mir war es genauso; ich habe dort zeitweise nur Kollegen wahrgenommen, die wahnsinnig viel arbeiten. Gerade in Zeiten, in denen ich das Gefühl hatte, bei mir könnte ruhig 'n bisschen mehr passieren. Dabei weiß ich ganz genau, wie »real« Instagram ist. Wenn ich dreimal irgendein Foto von einer Veranstaltung poste, fragen mich sofort alle: »Wow, du bist ja nur noch unterwegs, läuft gerade richtig gut bei dir, oder?«

Fakt ist, der Job des Schauspielers hat eine Menge mit Warten zu tun. Ob auf einen Job oder auch am Set. Das Ganze einzurichten dauert manchmal länger als die Arbeit selbst. Aus Spaß sagen wir oft unter Kollegen: »Wir werden fürs Warten bezahlt, den Rest machen wir umsonst.« Einfach weil wir es gerne machen.

Wenn du allerdings aus einem täglichen Format kommst, so wie ich, sind die Erwartungen total groß. Die Zuschauer und auch die Pressevertreter erwarten, dass es immer so weitergehen müsste. Und das erhöht den Druck enorm, ob wir wollen oder nicht. Das bedeutet, wenn du von jetzt auf gleich eben nicht mehr täglich im Fernsehen zu sehen bist und wie alle anderen Schauspieler mal mehr, mal weniger Projekte hast, empfinden es die Zuschauer so, als würdest du plötzlich überhaupt nichts mehr machen.

Das machte es nicht gerade leichter für mich. Es entwickelte sich zu einem Rechtfertigungszwang. Auf den roten Teppichen kamen immer wieder die gleichen Fragen. »Was machen Sie gerade? Gibt es neue Projekte?« Unter uns, ich kenne kaum Kollegen, die dann einfach mal antworten: »Nö, eigentlich gerade nichts.« Es verwandelt sich in: »Darüber darf ich noch nicht sprechen.« Der Klassiker. Die Angst ist einfach zu groß, dass die Außenwelt denken könnte, dass bei einem nichts läuft. Und so wird der Kreislauf in Gang gesetzt, und der Druck wächst. Ob er nun wirklich von außen kommt oder hausgemacht ist – er ist da.

Zwar ging es immer irgendwie weiter, doch mein Lebensmotto mit dem lieben Gott, der Tür und dem Fenster verblasste immer mehr.

Ein Lichtblick

Im Oktober habe ich Geburtstag, und den habe ich schon immer geliebt! Als ich klein war, erwartete mich meine Mutter am Morgen mit einem schön gedeckten Tisch. Ballons, Kuchen, Kerzen, Geschenke. Genauso mache ich es heute mit meinen Kindern. Tradition ist Tradition. Später folgten meine großen, legendären Partys. Meist waren es Mottopartys. Ach, was war das immer schön! Wir hatten: *Be a Popstar*, *Freakshow*, *Gangster & Bitches*, dann meine unvergessliche *Bad Taste Party*, *Sweet 30* und *Russian 33*.

Seit einigen Jahren mache ich nur noch Pyjamapartys mit meinen Mädels. Mit ganz viel Süßkram, Pizza, Spielen und ganz viel Lachen. Mein persönliches Highlight im Jahr. Ich liebe es einfach,

Nur noch »Gute Zeiten«

Ja, ich kann mich nicht beschweren, ab diesem Moment ging es steil nach oben. Allerdings ist einem das selbst gar nicht so bewusst, wenn man mittendrin steckt im Hamsterrad.

Du kennst das sicher auch: Ein Ziel erreicht, und schon ist das nächste im Visier. Wenn wir uns nie mal einen kleinen Moment zurücklehnen und wirklich wahrnehmen, was um uns herum eigentlich passiert, können wir niemals *wirklich* glücklich sein. Irgendwie spürte ich schon, dass sich alles toll entwickelte, aber gleichzeitig wollte ich auch ständig mehr.

Jakob sagt immer:

*Heute sagst du immer, wie toll alles bei GZSZ war,
aber damals musste ich dich ständig daran erinnern,
dein Glück wirklich wahrzunehmen.*

Und das stimmt. Natürlich haben sich mir durch GZSZ superviele Türen geöffnet. Aber gleichzeitig konnte ich genauso viele Dinge nicht machen, wie Hauptrollen in Filmen spielen. Eine tägliche Serie ist ein Fulltime-Job. Dass ich überhaupt so viele Dinge parallel dazu gemacht habe, ging nur, weil ich ein völlig verrückter Workaholic war. Es gab Phasen, da wusste ich nicht, welcher Tag es war und in welcher Stadt ich mich gerade befand.

In dieser Zeit, noch weit vor Social Media, war alles in Bewegung. Wir hatten tausend Fotoshootings für diverse Magazine und natürlich für die GZSZ-Magazine. Kistenweise Titelmagazine mit mir vorne drauf liegen immer noch bei meinem Papa

im Schrank. Verschiedene Drehs für Kooperationen, fast jedes Wochenende Autogrammstunden in verschiedenen Städten. Außerdem fing ich daneben an, immer wieder mal als Moderatorin zu arbeiten. Es war die Zeit der Musikshows, »Top of the Pops«, »Bravo Super Show«, »The Dome«, »Comet« und natürlich die Verleihung des Echo-Preises. Dazu kamen Comedy- und Spielshows sowie Gastrollen in anderen Serien.

2007 dann »Let's Dance«, das war definitiv eins meiner Highlights. Das ganze Training parallel zur täglichen Serie war superextrem, ich habe ohne zu übertreiben drei Monate nicht auf meinem Sofa gesessen. Drehen, Training, essen, schlafen. Aber ich habe es geliebt. Und dann der Sieg, »Dancing Star 2007«. Die Videos gucke ich noch heute so gern. Ich erinnere mich noch an das Finale. Da sagte die tolle Kostümdesignerin Katja Convent zu mir: »Was möchtest du zu deinem Finaltanz tragen?« Und ich sagte nur: »So kurz und knapp wie möglich, so schlank und durchtrainiert werde ich doch nie wieder sein.«

2008 wurde ich erstmals als beste Schauspielerin für den Comedypreis nominiert. Es war für die Sketch-Comedy »Wunderbar«, mit der damals noch nicht so bekannten fantastischen Carolin Kebekus. Damals hab ich immer gesagt: »Also wenn aus ihr nicht die neue Queen am Comedyhimmel wird, fresse ich einen Besen.« Wie schön, dass es dann auch genau so passiert ist, ich finde sie wirklich so unfassbar lustig.

Ich will dich nicht weiterhin mit meiner Vita behelligen, dafür kannst du ja Wikipedia anklicken. Tatsächlich ist es aber total gesund, sich auch mal aufzuschreiben oder vor Augen zu halten, was man schon alles geleistet und geschafft hat. Nicht nur beruflich! Mir geht es ganz genauso im Hinblick aufs Private. Denn

beim Schreiben dieser Zeilen wurde mir bewusst, wie aufregend mein Leben war und immer noch ist, nur eben anders. Natürlich ist heute nicht mehr so viel los, und definitiv weiß ich an jedem Tag, in welcher Stadt ich aufwache. Aber trotzdem passieren wundervolle Dinge. Gut, es gibt Tage, da denke ich, Matthias Schweighöfer oder Til Schweiger könnten ruhig mal anrufen und mir 'ne coole Rolle in ihrem neuen Film anbieten. Aber sobald ich mein Glück nicht mehr von Riesenereignissen abhängig mache, aufhöre zu vergleichen und die kleinen Wunder wieder wahrnehme, ist das Glück immer da. Denn nicht umsonst heißt es: »Glück ist wie ein Schmetterling. Wenn wir es jagen, vermögen wir es nie zu fangen, aber wenn wir innehalten, dann lässt es sich auf uns nieder.«

An jedem Tag mindestens ein Wunder

Probier es doch selbst mal aus. Ein tolles Buch, das ich dir dazu ans Herz legen möchte, ist *Das 6-Minuten-Tagebuch*. In dieses Buch schreibst du jeden Tag drei Minuten am Morgen und drei Minuten am Abend etwas rein. Du beantwortest immer wieder die gleichen Fragen. Dadurch bekommst du ein Bewusstsein für Erfolgserlebnisse. Es können noch so kleine Dinge sein, zum Beispiel: es geschafft zu haben, etwas zu lesen, Dinge auszusortieren, in einem Streit ruhig geblieben zu sein, genug Wasser getrunken oder heute noch damit angefangen zu haben, kleine Wunder in ein Buch zu schreiben ... Das alles sind doch kleine Wunder.

Dazu schreibst du auf, wofür du dankbar bist. Anfangs denkt man lange darüber nach, weil man glaubt, es müsste etwas Besonderes sein. Aber auch hier geht es um die vielen wundervollen kleinen Momente. Die Sonne scheint, du bist gesund, hast einen Parkplatz bekommen ...

Schreiben ist dafür in jedem Fall ein tolles Tool. Es ist das eine, nur an die kleinen Wunder zu denken, aber es hat eine viel größere Wirkung, sich diese paar Minuten zu nehmen und sie aufzuschreiben. Im Grunde reicht auch ein einfacher Kalender oder ein Blatt Papier ...

Ein Dankeschön von meinem inneren Kind

Mir persönlich bringt es wirklich viel, auf diese Weise an mir selbst zu arbeiten. Keine Sorge, ich habe nicht die Absicht zu missionieren, und es ist sowieso klar, dass unterschiedliche Dinge für unterschiedliche Menschen funktionieren.

Relativ am Anfang meiner Reise der Persönlichkeitsentwicklung – es war die Zeit, als ich mich an meinem Tiefpunkt befand – habe ich eine wunderschöne Meditation gemacht. Das ganze Thema Meditation war mir noch sehr fremd, aber ich war neugierig und gespannt, was mich da alles erwartete.

Bei dieser Meditation ging es um eine Begegnung mit meinem inneren Kind. Um es an dieser Stelle nur ganz kurz zu erklären: Dein inneres Kind ist dein Herz, dein Grundbedürfnis. Leider entfernen sich viele Menschen im Laufe des Erwachsenwerdens

immer mehr von ihrem inneren Kind. Doch es meldet sich immer wieder – es ist dieses Gefühl tief in uns, das uns etwas sagen möchte. Allerdings ist die Stimme im Kopf (der Verstand) meist lauter. Bei dieser Meditation hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, dass eine Meditation in dieser Form für mich wirklich funktioniert hat. Es ist eine mentale Reise, und die Meditation führte mich in meine Kindheit, in mein altes Kinderzimmer. Da stand mein Hochbett, und oben an der Leiter saß ich. Ich war sechs Jahre alt, hatte mein gelbes Lieblingskleid an und lachte über das ganze Gesicht. Vorne fehlten mir die Schneidezähne. Meine lockigen Haare fielen mir offen über die Schultern. Ich stellte mich direkt vor mein jüngeres Ich. Das kleine Mädchen breitete die Arme aus und sprang auf meinen Arm und drückte mich ganz fest. In dem Moment fing ich an zu weinen. Tränen der Rührung liefen mir die Wangen hinab. Alles, was mir das kleine Mädchen dann sagte, sollte ich mir gut merken und anschließend aufschreiben.

Später beim Schreiben musste ich die ganze Zeit lächeln, und trotzdem liefen mir die Tränen herab. Es war so ein wahrhaftiger Moment. Und hier ist die Botschaft der sechsjährigen Susan an ihr älteres Ich:

Liebe Susan,

*ich freue mich von Herzen, dass du unseren Wunschweg für
uns gegangen bist. Dass du uns alle Träume erfüllt hast und
zielstrebig unseren Weg gegangen bist.*

*Danke, dass du deine Liebe gefunden hast und immer noch mit
ihr zusammen bist.*

*Danke, dass du immer noch so viele Freundinnen hast und so
viel Spaß mit ihnen.*

*Danke, dass du dein inneres Kind noch so sehr lebst.
Danke, dass du verrückt sein, weinen und lachen kannst.
Nur sei bitte nicht so hart zu dir selbst, du musst nichts leisten,
um geliebt zu werden. Du bist wertvoll.
Du darfst loslassen.
Du darfst wieder richtig glücklich sein.
Du darfst wieder vertrauen.
Du bist ein Glücksmagnet!*



Rosaroter Denkanstoß

»Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt.« Wenn dich etwas begeistert, dann lebe es in vollen Zügen.



Ohne meine
Freundinnen

WÄRE MEIN LEBEN NUR
HALB SO SCHÖN



Vorsicht! Dieses Kapitel kann für Männer verstörende Inhalte haben.

In Sachen Freundinnen habe ich das ganz große Los gezogen.

Schon von klein auf hatten sie einen riesigen Stellenwert in meinem Leben.

Ich habe es immer geliebt, bei Freundinnen zu übernachten, und es gab kaum ein Wochenende, an dem nicht eine oder mehrere bei mir übernachtet haben. Ich erinnere mich, wie wir aus meinem Hochbett eine Höhle gebaut haben und Spielzeug für uns lebendig war. Später wurde aus meinem Kinderzimmer eine Disko, und wir haben als Teenager die ersten Hauspartys gefeiert. Flaschendreher, Wahrheit oder Pflicht, der erste Kuss...

Ich hatte immer diese eine beste Freundin, aber meine Mama sagte mir schon sehr früh: »Mach nicht den Fehler, dich zu stark nur an eine Person zu klammern. Du darfst ruhig mehrere beste

Freundinnen haben.« Das war anfangs für mich etwas schwer zu verstehen in einer Zeit, wo man immer gesagt hat: »meine erstbeste Freundin, meine zweitbeste Freundin« und so weiter.

Aber meine Mama hatte recht. Ich meine, wer will schon gern die zweitbeste oder sogar die drittbeste Freundin sein. Und so waren wir dann meist als Mädelsgang unterwegs. Schöner ist es doch, gleich mehrere »erst«beste Freundinnen zu haben.

Meinen Söhnen erkläre ich es auch schon: »Nicht jeder Freund hat die gleichen Interessen. Mit dem einen kannst du vielleicht besser über Fußball sprechen, mit dem anderen über Mädchen. Das macht den einen aber nicht besser oder schlechter als den anderen, sondern sie sind einfach nur unterschiedlich. Vor allem musst du dich nicht entscheiden. Dein Herz ist groß genug für mehrere Freunde, wenn du das willst.«

Meine *erstbeste* Freundin, nein Spaß, meine langjährigste Freundin habe ich nun schon über dreißig Jahre an meiner Seite. Daher würde ich sie vielmehr als meine Schwester bezeichnen. Sie ist so sehr in meine Kindheit und mein Leben involviert, dass es kaum jemanden gibt, der alles so gut verstehen kann wie sie. Trotzdem kamen mit den Jahren immer mehr Zauberwesen dazu.

Lieblingsmenschen

Ich hätte gar nicht gedacht, dass man sogar als erwachsener Mensch noch Freunde fürs Leben findet. Natürlich hat man mit diesen Freunden keine gemeinsame Kindheit, aber es gibt einen anderen gemeinsamen Nenner, der das wieder aufwiegt.

Ich finde, dass ein Freundeskreis auch eine Menge über einen Menschen aussagt. Wenn ich Freunde von meinen Freunden kennenlerne, denke ich grundsätzlich, dass das tolle Menschen sein müssen. Es gibt auch hier Leute, die diese Eigenschaft als gefährlich einschätzen. Etwas belächelnd sagen sie dann: »Ach Susan, für dich sind ja sowieso immer alle nett.«

Und weißt du was? Es stimmt. Für mich sind erst mal alle Menschen nett und eine Bereicherung. Punkt. Es mag naiv sein, aber das Wort »Vorurteile« existiert in meinem Wortschatz nicht. Bevor mir jemand keinen Grund dafür liefert, ihn nicht zu mögen, mag ich diese Person, so einfach ist das.

Und genau aus dem Grund freue ich mich über jede *Begegnung, die ich erleben darf.*

*Freundschaften fangen mit Begegnungen an ...
irgendwie, irgendwo, irgendwann ...
und du ahnst nicht, dass diese Menschen
die wichtigsten in deinem Leben werden.*

Ganz besonders freue ich mich, wenn meine Mädels aus unterschiedlichen Kreisen sich kennenlernen und gegenseitig total toll finden. Ich hab es schon immer geliebt, Menschen zusammenzubringen, und manchmal sind daraus wundervolle eigenständige Freundschaften entstanden.

Einmal im Jahr sehen sich fast alle meine Freundinnen, nämlich an meinem Geburtstag. Auf meiner bereits schon legendären Pyjamaparty. Nein, es übernachteten nicht alle bei mir (obwohl wir

ICH FREUE MICH,

wenn es regnet,

DENN WENN ICH
MICH NICHT FREUE,

regnet es trotzdem.





*Stell dir vor,
die Zukunft
wird rosarot ...*



WIE IST DAS EIGENTLICH MIT DEM GLÜCK? Kommt es zu uns nach Lust und Laune, wie in einer Glückslotterie? Oder hat es vielmehr mit uns selbst zu tun?

Susan Sideropoulos, gefeierte Fernsehschauspielerin und Moderatorin, die sich selbst als Glückskind bezeichnet, fing an, sich genau diese Fragen zu stellen, als das Glück sich eine Zeitlang von ihr abzuwenden schien.

Mit ganz viel Humor und Ehrlichkeit nimmt sie uns mit auf ihre inspirierende Reise zu sich selbst.

Sie zeigt, dass auch du dich entscheiden kannst, glücklich zu sein. Ihr Geschenk an dich: die rosarote Brille.

*»Die Welt ist nicht, wie sie ist,
die Welt ist so, wie du bist.«*

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7821-3



9 783833 878213

