

SO

Von der Kunst,
ehrlich, authentisch
und einfach
du selbst zu sein

A L E X I S

B I N

J O N E S

I C H

SO

Von der Kunst,
ehrlich, authentisch
und einfach
du selbst zu sein

A L E X I S

B I N

J O N E S

I C H

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2015

© 2015 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2014 by Alexis Jones.
I Am That Girl © 2014 by Alexis Jones.
All Rights Reserved. Original English edition published by Evolve Publishing, Inc.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 bei Evolve Publishing unter dem Titel
I Am That Girl.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, vorbehalten. Die Übersetzung ist in Absprache mit dem Verlag und dem Autor für nichtkommerzielle Nutzung möglich. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Almuth Braun
Redaktion: Carina Heer
Umschlaggestaltung: Maria Wittek (in Anlehnung an AVEC.US)
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-561-9
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-732-5
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-733-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

*Für meine Mutter, meinen Vater und Jane.
Dass ich so bin, wie ich bin, verdanke ich euch.
Danke dafür, dass ihr mir Flügel verliehen habt.
Ich liebe euch.*

*Und für dich, meine Liebe, die du dieses Buch liest,
und alle jungen Frauen, die ich auf dieser großartigen
Reise kennengelernt habe.
Ihr seid der Grund, warum ich tue, was ich tue.*

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	13
So bin ich – Manifest	18
Kapitel 1 – Sei leidenschaftlich	23
Der erste Schritt auf dem Weg zu deiner Leidenschaft.....	27
Was willst <i>du</i> wirklich?	36
Steuere dein eigenes Lebensschiff	40
Sein, und nicht nur tun	48
Es ist gut und richtig, loszulassen und sich dem Leben hinzugeben	53
Kapitel 2 – Du bist das Wichtigste	55
Ein gesunder Egoismus	60
Wenn man sich zu stark auf seine Leidenschaft fixiert – eine Geschichte zur Warnung.....	72
Vier Schritte zu einem gesunden Egoismus	79
Liebe als Allererstes dich selbst	93
Kapitel 3 – Mach ernst	99
Die vier Schritte, um ernst zu machen	105
Verwandle negative Erfahrungen aus der Vergangenheit in positive Energie	107
Integrität: die beste aller Investitionen.....	131
Stelle hohe Ansprüche an dich, träume in großen Dimensionen und lebe ohne Reue	137
Kapitel 4 – Mach dich unbeliebt	143
Harte Entscheidungen	147

Miss Frannie Scott	153
Wer ist der Wind in deinen Segeln?	156
Schütze deinen Ruf	167
Eine unterstützende Kultur beginnt bei dir selbst	172
Kapitel 5 – Sei wagemutig	175
Erst träumen – dann handeln	181
Wähle dein eigenes Abenteuer aus	186
Los geht's	190
Sorge dafür, dass du gut vorbereitet bist	195
Du musst wissen, wann du loslassen musst	201
Lebe dein eigenes Leben (Das Gras ist nirgendwo grüner)	210
Hör auf zu warten	213
Kapitel 6 – Sei widerstandsfähig	219
Wie Phoenix aus der Asche	223
Drei Schritte zur Steigerung der Widerstandsfähigkeit	227
Echte Courage	243
Kapitel 7 – Saug alles auf wie ein Schwamm	245
Was macht einen guten Mentor aus?	253
Mentoren aus dem Freundes- und Familienkreis: zu eng, um sich damit wohlfühlen?	259
Meine Mentorenliste	264
Sauge Wissen und Weisheit auf wie ein Schwamm	270
Kapitel 8 – Sei für andere da	275
Die falsche Art von Schönheit	282
Der Feind sind wir	287
Kämpfe für etwas, das größer ist als du	292
Meine abschließende Botschaft	298

»I Am That Girl«	303
Quellen	312
Weitere Quellen	316
Weitere unglaubliche Geschichten unglaublicher Frauen	319
Danksagung	331
Einige Informationen über mich, Alexis Jones	334

VORWORT

Meine liebe Freundin, meine Seelenverwandte, die Frau, die meine Sätze vollenden kann, bevor ich sie zu Ende gesprochen habe – Alexis Jones –, rief mich an, um mich etwas zu fragen. Ob ich wohl ein Vorwort für ihr Buch schreiben könne? Ich ... uh... ob ich was könnte? Was sollte ich schreiben? Wo sollte ich anfangen? Was dachte sie sich nur dabei? Angst und Selbstzweifel machten sich beinahe augenblicklich in mir breit. Ich hörte mich ins Telefon sagen: »Ich fühle mich sehr geehrt«, während mir gleichzeitig ganz schlecht wurde. Alexis machte mir einige unglaublich überzeugende Komplimente, indem sie sagte, was für ein Licht ich in ihr Leben und das all der jungen Frauen gebracht hätte, zu denen ich täglich spräche. Wie viel meine Leidenschaft und meine Sicht der Dinge ihr und meinem Publikum bedeuteten. Welch furchtlose Kriegerin ich für junge Frauen darstellte. Ich hörte ihre Worte, aber keines konnte die Panik beruhigen, die unverzüglich in mir aufstieg. erinnert ihr euch an Bubble Boy aus dem gleichnamigen Film? Ich fühlte mich wie dieses Kind, eingesperrt in eine Plastikblase. Meine Blase bestand jedoch aus meinen innersten Ängsten und tiefsten und geheimsten Unsicherheiten. Diese riefen Dinge, wie zum Beispiel: »Ich bin live und aus der Situation heraus viel besser! Wie soll ich mich hinsetzen und etwas aufschreiben, ohne spontan von einem globalen Thema inspiriert zu sein, einem Twitter-Sturm oder einer Ungerechtigkeit, die irgendwo geschieht? Ich bin ganz schlecht darin, ein leeres Blatt Papier zu füllen, ich brauche Vorgaben von außen. Ich brauche ...« Und in diesem Moment begann ich zu lachen. Erst langsam und dann merkwürdig, denn ich lachte hysterisch – ganz alleine in meinem Haus, umgeben von meinen Hunden, die mich ansahen, als würde ich verrückt.

Wollt ihr wissen, warum ich lachte? Weil ich erkannte, dass mich die ganze Situation bei meinem eigenen zentralen Problem erwischte. Der Hass junger Frauen auf junge Frauen ist eine Pandemie. In diesem Fall war es meine innere Kritikerin, die mich hasste. Die lauthals schreienden Zweifel. Die

Schamspirale des Gefühls der eigenen Unzulänglichkeit. All das kam aus mir selbst. Und ich erinnerte mich an das, was meine Freundin Jo immer sagt, wenn eine ihrer Freundinnen sich in Selbstkritik ergiebt: »Hey, du sprichst hier über meine beste Freundin.« Die Reaktion junger Frauen auf diesen Satz ist ganz erstaunlich. Ja, du sagst etwas ganz und gar Negatives über meine beste Freundin. Und diese Freundin bist du selbst. Ladys, warum können wir uns selbst nicht genauso annehmen wie unsere Freundinnen? Ich weiß, dass ich mein Leben für meine besten Freundinnen geben würde. Ich würde für jede von ihnen in ein brennendes Haus laufen, mich dem fiesesten Feind entgegenstellen und mich intensiver anstrengen, als ich je für möglich gehalten hätte. Warum also nicht auch für mich selber?

Es gibt zahlreiche Theorien dafür, wie es dazu gekommen ist. Wie wir von der Gesellschaft dazu erzogen wurden, uns für uns selbst zu schämen. Wie wir zu einem imaginären Konkurrenzkampf gegeneinander aufgestachelt werden, der uns immer mehr im Griff hat, je mehr wir dieses Spiel mitspielen. Wie wir gleichzeitig völlig sexualisiert und dann wieder für unsere Sexualität verteufelt werden. Wie wir dafür kritisiert werden, dass wir zu dick, zu dünn, zu mädchenhaft und dann wieder zu herrisch sind. Wir werden viel zu oft niedergemacht. Und das schlucken wir nicht nur, wir nehmen aktiv daran teil. Aber wisst ihr was? Damit ist Schluss. *Ende*. Noch einmal ... schreit es mit mir aus euch heraus: EN-DE. Schmeißt die Brocken hin und lasst uns lieber zusammen essen gehen, was meint ihr?

Um auf den Punkt zu kommen, muss ich euch ein ganzes Stück in eurem Leben zurückführen. Weit zurück. Bis in die Uni. Ein Jahrzehnt in die Vergangenheit – ein Jahrzehnt, das, ganz nebenbei, so schnell verfliegen ist, dass es sich anfühlt wie 100 Jahre. Ich studierte an der University of Southern California. Ich kam von einer unglaublich toughen Mädchenschule namens Westridge an die Uni. Ich hatte eine super Ausbildung, war behütet, sehr direkt, völlig verwirrt und bereit, alles aufzunehmen. Allerdings hatte ich festgefugte Meinungen. Studentinnenverbindungen? Bescheuert. Partygirls? Würden nie meine Freundinnen sein. Bis ich feststellte, dass eines der Mädchen aus meinem Heimatort, das ich am liebsten mochte, zu einer sol-

chen Studentinnenverbindung gehörte und trotzdem eine Art philanthropisches Wunderkind und ein akademischer Superstar war. Sie ermutigte mich, die Klischeevorstellungen abzulegen und einen Blick auf den Menschen dahinter zu werfen. Waren die Partygirls in einigen Mädchenverbindungen nur auf dem College, um das zu erreichen, was manche das »Ehefrauendiplom« nannten? Sicher. Aber was hatte das mit mir zu tun? Es gab unter ihnen auch viele brillante, motivierte, kultivierte Mädchen mit vielfältigen kulturellen Hintergründen, die sowohl ihre akademischen Studienziele als auch ein ausgefülltes Sozialleben im Blick hatten. Was war daran so falsch?

Ich war überwältigt von der Idee großer Studiengruppen und den dadurch verfügbaren Ressourcen, einschließlich des Wissens der Studenten aus höheren Jahrgängen, die jüngeren Studenten Unterstützung im Studienfach boten. Ich war auch davon überwältigt, dass sich die Studentenwohnheime wie die Schule anfühlten, von der ich kam. Große Gruppen cooler Mädchen, die auf dem Rasen des Vorgartens vor ihren jeweiligen Häusern saßen, so wie wir früher auf dem Schulhof von Westridge gesessen hatten. Und siehe da: Ich wurde ein richtiges Verbindungsmädchen. An der USC wurde ich zum ersten Mal Philanthropievorsitzende des Wohnheims meiner Studentinnenverbindung – diesen Titel hatte ich zwei Jahre lang inne – und lernte, meine Motivation für wichtige Anliegen zu kanalisieren. Dort lernte ich auch, meine Rolle als Gewinnerin eines Hochschulstipendiums wegen herausragender Leistung mit Wochenenden in Einklang zu bringen, an denen ich unsere Sportmannschaften anfeuerte, an offiziellen Veranstaltungen teilnahm und mich – weit weg vom häuslichen Sicherheitsnetz – selbst kennenlernte. Ich machte Fehler. Ich hatte unglaubliche Erfolge. Ich hatte schrecklichen Liebeskummer, brach selbst aber auch einige Herzen. Es war großartig, albern, inspirierend, chaotisch, motivierend, kindisch und oh-so-erwachsen. Das war echtes Leben, weil es nicht schwarz-weiß und statisch, sondern grau und fließend und ständig in Bewegung war. Ich lernte auch, mich von meinen festgefühten Urteilen und Meinungen zu verabschieden. Ich lernte, mich selbst zu akzeptieren, und zwar ALLE Aspekte meiner Persönlichkeit – die guten, die schlechten und die, die dazwischenlagen. Und irgendwo inmitten dieser Mischung aus Liebe und

Spaß und Erwachsenwerden an der Uni lernte ich Alexis Jones kennen. Lex war auch nicht wirklich das, was man sich gemeinhin unter einer Studentin einer amerikanischen Studentenverbindung vorstellt. Natürlich, wir sind Verbindungsschwestern. Aber wir wurden auch beste Freundinnen. An einem Ort, der den Eindruck erweckt, als könne er auch ein Hexenkessel gegenseitigen Mobbings und heimtückischer Angriffe sein, habe ich eine Freundin fürs Leben gefunden. Ich wusste damals schon, dass sie etwas Besonderes ist. Ein ganz besonders helles Licht. Und das ist sie immer noch.

Eine Zeit lang verloren wir uns aus den Augen. Als wir jeweils am anderen Ende des Landes landeten und völlig verschiedene Tageszeiten hatten, verloren wir in dem ganzen Stress den Kontakt. Alexis arbeitete daran, in der Frage weiterzukommen, über die sie ständig nachdachte: wie sie bei jungen Frauen eine Veränderung bewirken könnte. Und ich arbeitete im Rahmen meiner ersten langfristigen Fernsehserie, *One Tree Hill*, an der Verwirklichung meiner Träume. Alexis baute an der Westküste eine Bewegung auf und ich fand meine Stimme außerhalb meiner Arbeit an der Ostküste, nämlich indem ich begann, mich öffentlich für Themen einzusetzen, die von Bildung bis Umweltschutz reichten. Viele meiner Gesprächspartner waren junge Frauen. Und dann geschah etwas Aufregendes: Lex und ich wurden durch eine E-Mail einer gemeinsamen Freundin wieder zusammengebracht, die uns beiden schrieb: »Ich habe das Gefühl, ihr seid inzwischen beste Freundinnen.« Da mussten wir echt lachen, denn das stimmte. Plötzlich knüpften wir wieder an dem Punkt an, an dem wir uns aus den Augen verloren hatten, aber inzwischen waren wir erwachsene Frauen, die an den Träumen und Problemen arbeiteten, über die wir Jahre zuvor in den Stockbetten unseres Studentenzimmers nachgedacht hatten. Inzwischen lebten wir unsere Träume. Wir fühlten uns als vollständig ausgeformte Erwachsene. Und wir machten uns daran, unsere Träume gemeinsam zu verwirklichen. Das tun wir immer noch. Ich bin mehr als glücklich, dass Lex Teil meines Lebens ist. Ich glaube, das sind wir alle, Ladys.

Lex ist immer eines der Mädchen gewesen, die sich für andere einsetzen. Und sie hat den Nagel auf den Kopf getroffen, indem sie uns auf unser größ-

tes Problem aufmerksam gemacht hat: Wir müssen füreinander und für uns selbst eintreten. Wir müssen zusammenarbeiten und dürfen uns nicht gegenseitig Konkurrenz machen. Wir müssen uns gegenseitig anspornen und unterstützen und Triumphzeichen der gegenseitigen Verbundenheit durch das World Wide Web senden und uns diese Zeichen auch persönlich geben. Wir müssen in Zeiten der Freude und der Trauer zusammenstehen. Kann sein, dass wir uns im Zeitalter der namenlosen Internetmonster befinden, die uns beschimpfen. Aber wir können dafür sorgen, dass sich Dinge ändern. Wir können zu all dem Nein sagen. Und wir können mit der Veränderung bei uns selbst anfangen. Wir können diejenigen sein, die zu Klatsch und Tratsch »nein danke« und zu Freundschaft »ja, bitte« sagen. Wenn wir anfangen, die jungen Frauen in unserer Umgebung zu loben, wenn sie in Prüfungen Supernoten erzielen, wenn sie tolle Jobs ergattern, wenn sie wunderbare Familien haben oder was auch immer, dann erheben wir sie – und ganz nebenbei auch uns selbst. Wenn wir in schweren Zeiten für andere da sind, wenn eine von uns eine Trennung verkraften muss, bei einer Prüfung durchgefallen ist, eine Chance verpasst hat, dann zeigen wir, dass junge Frauen sich gegenseitig den Rücken stärken können, anstatt sich gegenseitig das Leben schwer zu machen.

Davon handelt dieses Buch – von der Initiierung einer Bewegung, die Fremde und Freundinnen gleichermaßen einschließt. Lex macht es uns vor. Sie erinnert uns daran, dass wir unsere Rüstung ablegen und uns gegenseitig umarmen können, anstatt uns zu bekämpfen. Wir können *so* sein. Die beeindruckende Frau, die für eine andere Frau da ist, die in schweren Zeiten Unterstützung braucht. Die Frau, die so inspirierend ist, dass wir ihr alle nacheifern wollen. Die Frau, die so verletzlich und ehrlich in Bezug auf ihre Gefühle ist, dass sie uns dazu motiviert, in unser Innerstes zu blicken, um herauszufinden, wer wir wirklich sind und was wir wirklich wollen und wovor wir uns fürchten. Jede Einzelne von uns kann diese Person sein, wenn wir es nur zulassen. Denn – seien wir ehrlich – wir haben alle Angst. Wir haben alle Selbstvertrauen. Wir sind alle Kriegerinnen auf diesem Lebenspfad. Und wir sind alle gelegentlich chaotisch. Junge Frauen sind äußerst facettenrei-

che, komplizierte, vielschichtige und emotionale Wesen. Wer kann uns also besser verstehen als andere junge Frauen? Lasst uns die Freundinnen und Schwestern sein, die wir verdienen. Das wünsche ich mir für euch. Für alle von uns. Dass wir den Frauen, die wir kennen und die wir nicht kennen, eine gute Freundin sein können. Dass wir aufhören, andere Frauen für alles zu verurteilen. Wir sollten reine Hausfrauen genauso unterstützen und anerkennen, wie wir berufstätige Mütter anerkennen. Wir müssen den jungen Frauen, die genauso sind wie wir, und denen, die nicht unterschiedlicher sein könnten, die gleiche Unterstützung und Anerkennung bieten. Wir können so viel voneinander und von unseren unterschiedlichen Sichtweisen lernen und haben so viel Liebe zu teilen. Wir sollten uns gegenseitig das Beste wünschen, und zwar immer. Lasst es mich wiederholen. Immer, Ladys – IMMER. Schluss mit Klatsch und Tratsch, Schluss mit der Verurteilung. Und Schluss auch damit, die Frau, die uns aus dem Spiegel entgegenblickt, niederzumachen. Behandelt jede, einschließlich euch selbst, als wäre sie eure beste Freundin. Ja, mit derselben Freundlichkeit.

Im Gälischen gibt es einen Ausdruck, der diesen Wunsch wiedergibt. Er lautet *Anam Cara*. Das bedeutet »Seelenfreund«. In der keltischen Tradition ist *Anam Cara* ein Lehrer, ein Gefährte, ein spiritueller Führer. Mit dem *Anam Cara* kannst du dein Innerstes und die intimsten Dinge deines Lebens, deine Gedanken und dein Herz teilen. Diese Art der innigen Verbundenheit überschreitet alle konventionellen Vorstellungen von Freundschaft und schafft Anerkennung und eine Zugehörigkeit, die zwei Seelen auf ganz ursprüngliche und ewige Art und Weise miteinander verbindet. Was für ein Ausdruck. Was für eine Idee! Hörst du es? Eine Seelenfreundin. Lasst uns Seelenfreundinnen sein. Das verdienen wir. DU verdienst es.

Sophia Bush

EINLEITUNG

Um dieses Buch zum Abschluss zu bringen, fehlt mir nur noch die Einleitung, aber der schwarze Cursor auf meinem Computerbildschirm spielt mir ständig Streiche. Ich habe mehr Entwürfe geschrieben und wieder gelöscht, als ich zugeben möchte, und bei jedem stelle ich fest, dass ich geschrieben habe, was ich meine, das ihr hören möchtet. Das ist doch verrückt, oder? Ich habe soeben ein ganzes Buch darüber geschrieben, wie du deine innere Stimme findest und dein Selbstvertrauen nicht von der Zustimmung Dritter abhängig machst, und nun sitze ich hier und mache genau das. Aber dann wurde mir klar, dass meine Einleitung kein hochtrabendes, präenziöses Dokument werden soll, dass dich beeindrucken oder dazu überreden soll, mein Buch zu kaufen. Das willst du auch gar nicht, stimmt's? Ich bin kein Fan von eitlem Wortgeklingel, sondern eher der unkomplizierte Typ nach dem Motto »Sag einfach, was Sache ist«. Meine Einleitung ist wie ich und das ganze Buch – einfach nur ehrlich.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich alles satt habe. Ich habe es satt, mich unzureichend, unperfekt, nach Anerkennung lechzend und chronisch selbstunsicher zu fühlen. Ich bin es leid, mich immer so zu fühlen, als würde ich ständig irgendein unsichtbares Wettrennen gegen die Zeit, andere Frauen und sogar gegen mich selber verlieren – ein Wettrennen, an dessen Beginn ich mich nicht einmal erinnern kann, das ich aber nicht mehr mitmachen will. Stattdessen habe ich beschlossen zu lernen, die zu sein, die ich bin, und zu verstehen, dass das allein mehr als genug, um nicht zu sagen außerordentlich ist. Als ich mich auf diesen Trip begab, habe ich schnell erkannt, dass ich nicht die einzige Frau bin, die nach Bestätigung von außen sucht, anstatt echtes Selbstvertrauen zu entwickeln, und nach Aufmerksamkeit lechzt anstatt nach bedingungsloser Liebe.

Vor einigen Jahren beschloss ich, ein Non-Profit-Unternehmen zu gründen, dessen einzige Mission darin besteht, andere Frauen an ihren angebotenen und unermesslichen Selbstwert zu erinnern. Ich habe dieses Vor-

haben »I Am That Girl« genannt, und seitdem sind meine beste Freundin und Mitbegründerin und ich durch die Welt gereist und haben mit anderen Frauen unterschiedlichster Herkunft und breit gefächerten Erfahrungen gesprochen, ihnen zugehört und uns gegenseitig unsere Geschichte erzählt. Oft war ich schockiert und immer bewegt von dem, was ich zu hören bekam. Das Überraschendste von alledem ist, dass es auf meiner ehrgeizigen »Weltveränderungsreise« ausgerechnet *meine* Welt war, die am meisten Veränderung brauchte. Wenn eine »Lehrerin« merkt, dass sie von ihren Schülerinnen genauso viel lernt wie diese von ihr, ist das immer ein paradoxer und demütiger Augenblick. Dieses verrückte Abenteuer machte mir klar, dass wir uns alle viel ähnlicher sind, als wir glauben. Vielleicht unterscheiden sich die Dämonen in uns, unsere Herausforderungen haben unterschiedliche Namen und die Widrigkeiten, gegen die wir kämpfen, tragen unterschiedliche Masken. Aber die Tatsache, dass wir *alle* mit diesen Problemen zu tun haben, bildet das gemeinsame Band, das uns verbindet und uns menschlich macht.

Ich beschloss, dieses Buch zu schreiben, um noch mehr junge Frauen wie uns zu erreichen und ihnen mitzuteilen, was ich auf meiner Reise gelernt habe, was sich für mich bewährt hat und welche Fehler ich gemacht habe; welche Kämpfe es nicht wert sind, ausgefochten zu werden, und welche so wichtig sind, dass man dafür sein Leben geben möchte. Ich bin hier, um dir zu sagen, dass niemand von uns die ultimative Wahrheit gefunden hat. Wir befinden uns auf ewig im Prozess der ständigen Weiterentwicklung. Die leuchtenden Momente im Leben werden immer wieder von Momenten der Verletzlichkeit, Unsicherheit und Zweifel abgelöst. Je eher man damit seinen Frieden macht, desto glücklicher das eigene Leben.

Ich weiß, dass das hart ist. Vor einiger Zeit zog ich zurück nach Hause, um bei meinem Vater zu sein, der gegen den Krebs kämpfte, und während dieser äußerst belastenden Zeit erinnerte er mich an eine der tiefgehendsten Lektionen des Lebens. Er sagte mir, man müsse lernen, sich selber mit all seinen Schwächen und Stärken zu akzeptieren, weil man mit ihnen ein Leben lang auskommen muss. Wenn du also einen Teil von dir entwertest und als »imperfekt« von dir abtrennen willst, indem du so tust, als gehörte

diese Seite deiner Persönlichkeit nicht zu dir, dann wirst du dich nie wirklich selber kennenlernen oder lieben. Das ist mein Ziel bei diesem Buch gewesen – dir dabei zu helfen, sich von dem zu lösen, was dich bisher gebremst hat; dir dabei zu helfen, diese innere Stimme zum Schweigen zu bringen, die dir einflüstert, du würdest nicht genügen, und dabei, deine geistige Kraft und dein Handeln von dem Teil deines Ichs wegzubringen, der alles perfekt machen will, anstatt die Dinge so zu machen, dass sie *für dich richtig sind*.

Wenn du allerdings eine Anleitung zur »Selbstreparatur« suchst, dann bin ich nicht deine Frau und dies ist nicht dein Buch. Ich glaube nämlich nicht, dass du eine Reparatur brauchst. Das hier ist kein Selbsthilfebuch, in dem ich verspreche, dass deine persönlichen Regentage durch leuchtende Regenbogen und strahlenden Sonnenschein ersetzt werden, oder das dir dabei hilft, deinen Traummann, Traumkörper oder Traumjob zu bekommen. Ich werde dich nicht davon überzeugen, dass irgendetwas mit dir nicht stimmt, und dann versuchen, dir mein Patentrezept zu verkaufen, damit alles besser wird. Und selbst wenn ich einen Zauberstab hätte und all deine Probleme zum Verschwinden bringen könnte, würde ich es nicht tun. Weil ein »perfektes« Leben so ist wie ein Schwarz-Weiß-Fernseher: Es ist nicht bunt. Wir brauchen das Abenteuer, die Höhen und Tiefen, den unerwarteten Liebeskummer, die Ekstase, die Herausforderungen und das wunderbare, reibungslose Dahingleiten, wenn gerade einmal alles passt. Leben bedeutet nicht, sich die Rosinen herauszupicken und den Rest zu verschmähen, sondern zu lernen, alles anzunehmen und sich auf das Schöne, die Anmut und das Heitere zu konzentrieren, dabei aber auch die unvermeidlichen Enttäuschungen und Misserfolge zuzulassen.

Als ich mich hinsetzte, um dieses Buch zu schreiben, bat ich mehr als dreißig junge Frauen – einige davon sind meine liebsten Gefährten –, ganz ehrliche Geschichten aus ihrem persönlichen Schatz an Lebenserfahrungen beizusteuern, die ich dann in diese Seiten eingeflochten habe. Ich erhielt Geschichten über Liebe, Liebeskummer, Misserfolge und Erfolge. Ich bat sie, Geschichten über die Entdeckung ihrer Leidenschaft, ihre eigene Neuerung, die Ausbalancierung von Arbeit und Privatleben und das Wie-

deraufstehen nach einem Rückschlag zu erzählen. Anschließend schloss ich mich monatelang in mein Zimmer ein, öffnete mein Herz und ergänzte die Geschichten um meine eigenen Gedanken und Ratschläge. Dieses Buch ist, wie wir selber auch, eine unvollkommene Collage aus Tipps, gewürzt mit Weisheit, Inspiration und einigen praktischen Ratschlägen, die dich daran erinnern sollen, dass du, so wie du bist, ein toller Mensch bist; dass die Verwirklichung deiner Träume möglich ist und du die Welt und ihre Mitmenschen besser machst, wenn du ganz du selber bist und dein Licht nicht unter den Scheffel stellst. Ich hoffe, dass auf diesen Seiten Körnchen der Wahrheit deine Seele berühren und deinem Leben ein Leuchten verleihen. Dieses Buch ist eine Erinnerung daran, dass du wichtig bist, dass wichtig ist, was du denkst und was du sagst, und dass die Person, die du sein willst, unantastbar ist.

Du bist bereits *so*, meine Liebe. Alles, wonach du suchst, existiert bereits in deinem Inneren. Dich selber zu entdecken und dich daran zu erinnern, wer du eigentlich bist, ist einer der vielfältigen Wege, über die dieses Buch dir dabei hilft, das Gewicht an den Füßen abzuschütteln und endlich zu fliegen. Irgendwo entlang des Weges haben wir Frauen vergessen, wie großartig wir sind und wie wir uns gegenseitig helfen können, unser großartiges und einzigartiges Leben zu leben. Wir haben vergessen, dass wir im selben Team spielen, und stattdessen begonnen, uns gegenseitig niederzumachen. Und was noch schlimmer ist: Wir haben angefangen, uns selbst niederzumachen. Glücklicherweise ist das einfach nur eine fehlerhafte Programmierung, eine Art Virus, aber ich habe bei anderen gesehen und selbst erlebt, dass wir die Kraft besitzen, unserer Software ein Update zu verpassen.

Wenn es je einen Zeitpunkt für unsere Generation gegeben hat, um aufzustehen und die Fackel der Frauen weiterzutragen, die vor uns ihren Weg gegangen sind, um Eingefahrenes aufzurütteln und uns zu fragen »Warum nicht wir?«, dann ist er jetzt gekommen. Unsere Generation wird dafür kritisiert, die anspruchvollste aller Zeiten zu sein. Ich denke, das ist das größte Problem, das wir überhaupt haben können, weil es bedeutet, dass wir eine Generation junger Frauen sind, die glauben, sie könnten die Welt verändern.

Doch bevor wir in großenwahnsinnige Fantasien verfallen, müssen wir demütig an Gandhis Rat denken – wir dürfen uns nicht darauf beschränken, schöne Worte zu machen, darüber zu twittern oder Kommentare auf einer der zahlreichen Social-Media-Sites einzustellen – wir müssen es sein. Dieses Buch ist mein Versuch, *so zu sein* – die Frau in dir zu inspirieren; die Frau, die das Potenzial besitzt, Magie auszuüben, Veränderung anzustoßen und die Welt zu inspirieren.

Ich habe mein Leben der Aufgabe gewidmet, dich – die junge Frau, die in diesem Augenblick dieses Buch in den Händen hält – daran zu erinnern, dass du mehr als genug bist; dass du über alle Maßen Wertschätzung verdienst und dein Wert *a-n-g-e-b-o-r-e-n* und *u-n-e-r-m-e-s-s-l-i-c-h* ist. Vergiss das nie! Zwar stehen wir vor einigen der größten Herausforderungen der Welt, aber ich glaube, dass wir auch die besten Lösungen der Welt sind. Ich bin tatsächlich davon überzeugt, dass du und ich die Geheimwaffe sind.

Es wird einen Zeitpunkt in der Geschichte geben, an dem die Welt sich an diesen Moment erinnern wird – den Moment, in dem eine ganze Generation junger Frauen aufstand, an sich selbst glaubte, tiefes Selbstvertrauen schöpfte ... und die Welt nie wieder dieselbe war. Das ist unsere Chance. Nimm dir inmitten der Verrücktheit und des Durcheinanders deiner eigenen Welt also die Zeit, dieses Buch zu lesen, und gib weiter, was du gelernt hast. Kannst du dir vorstellen, wie die Welt mit einer ganzen Armee an jungen Frauen, die sich selbst und andere wahrhaft lieben, aussehen würde? Was wäre dann alles möglich? Drei Worte fallen mir dabei ein: *Los geht's*.

SO BIN ICH – MANIFEST

Ich bin genug. Ich habe genug. Ich tue genug.

Ich bin ich. Jeden Tag.

Und nicht, was andere von mir erwarten,

sondern die echte, unbearbeitete, schöne und perfekt fehlerhafte Version.

Ich denke für mich selbst.

Ich spreche meine Wahrheit aus

Und ringe immer wieder mit den schwierigen Fragen des Lebens.

Ich träume von einer besseren Welt und versuche, sie Wirklichkeit werden zu lassen.

Meine Bestimmung treibt mich an

Und verleiht mir die Freiheit, mich zu verändern und mich weiterzuentwickeln.

Ich hauche meinen Träumen und den Träumen anderer Leben ein.

Ich glaube an Magie. Ich halte überall nach ihr Ausschau.

Ich verwandle gewöhnliche Dinge in ein Abenteuer.

Ich fantasiere, erschaffe, erfinde und verliere mich.

Ich tue Dinge, die mich inspirieren.

Ich fordere das Schicksal heraus, erhebe meine Hand, sitze am Tisch und knie mich rein.

Ich weigere mich aufzugeben.

Ich verfolge meine Leidenschaft, egal, was es kostet. Ich tue Dinge, die mich selber erschrecken.

Mein Kopf tanzt in den Wolken und meine Füße bleiben fest auf dem Boden.

Ich bin bereit, unangenehme Fragen zu stellen, etwas zu riskieren und von ganzem Herzen zu lieben.

Meine Fehler und Misserfolge machen mich stärker.

Ich bemesse meinen Wert nicht nach äußerer Anerkennung, sondern meinem Charakter.

Ich umgebe mich mit fantastischen Menschen,
vor allem solchen, die nicht immer einer Meinung mit mir sind.

Ich stelle Authentizität über Perfektion.

Ich achte die kleinen Dinge, die anderen nicht auffallen.

Mein Wert liegt in mir selber und ist unermesslich. Das rufe ich mir jeden Tag in Erinnerung.

Ich übe mich so oft wie möglich in Geduld,
bleibe verletzlich und berührbar, wenn ich mein Herz verschließen will,
und übe, mit den Dingen zu leben, die mir Unbehagen bereiten.

Ich setze Grenzen und arbeite daran, sie zu verteidigen,
und bin bereit, mich von Menschen zu lösen, die sie nicht beachten.

Ich versetze mich, so gut ich kann, in andere Menschen
Und warte so lange wie möglich mit einem Urteil.

Ich erinnere mich daran, mehr zu lachen, weniger zu drängen, oft zu verzeihen und, wo immer ich kann, Liebe zu säen.

Ich tue mein Bestes, nicht alles kontrollieren zu wollen, denn das ist vergeblich.
Ich ergebe mich, schließe die Augen und lasse mich auf die großartige und geheimnisvolle Lebensreise ein.

Meine Gefühle sind vergänglich, sie bestimmen mich nicht.

Meine Entscheidungen bestimmen mich, und ich tue mein Bestes,
gute Entscheidungen zu treffen.

Ich nähre meinen Körper mit vollwertiger Kost,
bestrafe mich aber nicht für gelegentliches Schlemmen.

Ich bewege meinen Körper jeden Tag – dehne mich, fordere ihn und bringe ihm Wertschätzung entgegen.

Ich ruhe mich aus, wenn mein Körper Ruhe braucht.

Ich nehme nicht jede Einladung an, die mir angetragen wird.

Ich übe, Nein zu sagen.

Ich bin mir selbst gegenüber freundlich und mitfühlend

Und begegne mir mit bedingungsloser Liebe.

Ich bin meine beste Freundin; ich bin stolz auf mich.

Ich teile die Lektionen, die mir das Leben erteilt, mit anderen ...

Auch die nicht so angenehmen.

Ich halte nichts zurück, weine, wenn ich mich danach fühle,

aber erkenne auch, wann ich mich einmal zusammenreißen muss.

Ich erinnere mich daran zu atmen und finde in meinen Atemzügen
die Ruhe im Chaos.

Ich schulde mir selber, bemerkenswert zu sein, also bin ich es.

T E I L I

Bereit für den Start?

Willst du ein großartiges Leben führen? Bevor du jedoch den Sprung in dein großartiges Abenteuer wagst, musst du dich auf die Reise vorbereiten. In Teil I dieses Buches sprechen wir darüber, wie wichtig es ist, dass du dich in dieser Welt der endlosen Ablenkungen erdest und in dich hineinhorchst. Wir sprechen darüber, wie du gute Angewohnheiten und eine persönliche Verfassung entwickelst, die dir eine solide Grundlage bieten, auf die du dich sowohl in Hochzeiten als auch an absoluten Tiefpunkten verlassen kannst, wenn du dich verwirrt, innerlich zerrissen oder wurzellos fühlst.

In Kapitel 1 sprechen wir darüber, wie du deine wahre Leidenschaft herausfindest und warum das der erste Schritt zu dem großartigen Leben ist, dass du dir so sehr wünschst. In Kapitel 2 stelle ich dir die gute Art des Egoismus vor und erkläre, wie du deinen Bedürfnissen auf eine Weise Vorrang einräumen kannst, die dir ermöglicht, anderen noch effektiver zu helfen, ohne deine eigenen Träume und Ziele zu vernachlässigen. Kapitel 3 handelt davon, wie du die Ausreden vermeidest, die wir alle finden und die uns bewusst oder unbewusst davon abhalten, ein wirkmächtiges Leben auf der Grundlage von Ehrlichkeit und Integrität zu führen. Und in Kapitel 4 sprechen wir über die unvermeidlichen Herausforderungen, mit denen du auf deiner Traumverwirklichungsreise konfrontiert werden wirst. Wir fragen, wie du das Leben lebst, das zu dir passt, und warum du dich mit großartigen Menschen umgeben musst, die dir auf deinem Weg Liebe, Anerkennung und Unterstützung bieten.

Im Wesentlichen handelt Teil I davon, wie du Energie und Kräfte sammelst und den Motor anwirfst, um mit voller Kraft in ein großartiges Leben zu starten. In dieser Phase findet die wichtige, harte Arbeit statt, in der

du all die Dinge herausfindest, die du brauchst, um das Leben zu leben, das du dir vorstellst, und täglich dein Bestes zu geben. Setz deine Kämpfermine auf und bereite dich auf eine turbulente Schlacht vor, denn die nächsten Kapitel sind nichts für Verzagte.

Kurzum, *es geht los.*

KAPITEL 1

SEI LEIDENSCHAFTLICH

»Jeder große Traum beginnt mit einem Träumer.
Denk immer daran, dass die Stärke, die Geduld und die
Leidenschaft, nach den Sternen zu greifen und die Welt
zu verändern, in dir selbst liegen.«

Harriet Tubman

Ich war Studienanfängerin, die an ihrem Traumcollege studierte, und lebte im sonnigen Los Angeles. Ich hatte alles, was mich die Welt zu wertschätzen gelehrt hatte, und dennoch lechzte ich nach mehr, ich konnte nicht genau sagen, wonach. Ich hörte, wie andere mit einer solchen Überzeugung über ihr Leben und ihre Leidenschaften sprachen, und ich wusste, dass ich nichts hatte, was mich mit Feuer erfüllte. Ich hatte kein Ziel, das meine Seele in Brand setzte und mich noch vor dem Weckerklingeln morgens aus dem Bett trieb, weil ich vor Ideen nur so übersprudelte. Ich wollte mich unbedingt lebendiger fühlen.

Eines Tages kam meine Zimmerkameradin (die sich leidenschaftlich für Schauspielerei interessierte) herein und schwärmte von einem neuen Theaterstück von Eve Ensler mit dem Titel *Die Vagina-Monologe*. Sie hatte das Skript und übte für das große Casting. Als sie mir sagte, das Stück handle von den Rechten der Frauen und beleuchte die Ungeheuerlichkeiten, die Frauen auf der ganzen Welt angetan werden, horchte ich auf. Ich weiß immer noch nicht genau, warum. Dieses Theaterstück war ungefähr das Letzte, woran ich normalerweise interessiert war.

Zwei Tage später sah ich auf dem Universitätsgelände die Plakate, mit denen *Die Vagina-Monologe* angekündigt wurden. Am folgenden Tag wurde ich auf dem Weg zu meiner Vorlesung zufällig der Regisseurin dieses Stücks

vorgestellt. Kennt ihr diese Momente im Leben, in denen man das Gefühl hat, etwas klopft laut an die Tür und das Klopfen wird irgendwann so laut, dass man es nicht mehr überhören kann? Das war so ein Moment. Im Verlauf meiner Unterhaltung mit der Regisseurin sagte ich: »Ich habe eine Menge über Ihr Stück gehört« (eher scherzhaft, denn sie konnte nicht wissen, dass mich ihr Theaterstück geradezu verfolgte). Sie antwortete: »Oh, wie schön. Kommst du dann heute Abend zum Vorsprechen?«

Natürlich hatte ich überhaupt keine Schauspielerfahrung, daher lachte ich und erwiderte schnell: »Oh, hmmm, ... ich bin keine Schauspielerin.« Als sei sie auf diese Antwort vorbereitet gewesen, antwortete sie: »Ich habe nicht gefragt, ob du schauspielern kannst, sondern ob du zum Vorsprechen für mein Theaterstück kommst.«

Wie das Schicksal es wollte, fiel meine Abendvorlesung aus, die sich mit dem Vorsprechen überschneiden hätte, also hatte ich, technisch gesehen, Zeit, um dorthin zu gehen. Die Vorstellung, meine Komfortzone zu verlassen, verursachte mir jedoch augenblicklich Übelkeit.

Im Rückblick ist mir klar, dass der einzige Grund, warum ich schließlich vom Vorsprechen ging, darin bestand, dass ich einfach nicht den Mut hatte, ihr unverblümt »nein« ins Gesicht zu sagen. Nennt es Schüchternheit oder sozialen Druck, jedenfalls fand ich mich einige Stunden später mit einem Blatt Papier mit mehreren Monologen in einem Raum wieder und fragte mich, warum in aller Welt ein konservatives burschikoses Texasgirl an einem Vorsprechen für ein ausgeflipptes feministisches Theaterstück teilnahm, in dessen Titel das Wort »Vagina« vorkam.

Bevor ich wusste, wie mir geschah (und bevor meine Unsicherheit eine Chance hatte, mich zur Flucht durch die Hintertür zu bewegen), wurde mein Name aufgerufen. Sobald mich die Regisseurin sah, wusste ich, dass es kein Entrinnen mehr gab. Ich hatte nur wenige Momente, um einen nervösen Blick auf die Monologe zu werfen – die vergangenen fünfzehn Minuten hatte ich damit verbracht, mir einen guten Grund auszudenken, um fliehen zu können. Aber erst als ich aufstand, um nach vorne zu gehen, konnte ich hören, wie mir mein Herz schier aus der Brust hüpfen wollte. Die reine Panik.

In diesem Augenblick fragte ich mich: »Lex, was hast du dir da nur eingebrockt? Und was wirst du jetzt tun?«

Ich setzte mich vorne vor diejenigen, deren Aufgabe es war, jede meiner Gesten, meine Mimik und meine Worte kritisch unter die Lupe zu nehmen. Indem ich vor der Tatsache kapitulierte, dass es wahrscheinlich das Beste war, das Ganze schnellstmöglich hinter mich zu bringen, begann ich den Monolog vorzulesen, der den Titel trug »Meine einzige Tochter«.

Ich hatte keine Ahnung, wie man einen Monolog vorträgt, also begann ich einfach zu lesen. Ich konnte meine eigenen Worte nicht hören, und als ich fertig war, stand ich einfach auf, um zu gehen. In dem Moment hörte ich die Regisseurin sagen: »Kannst du das noch mal machen, Alexis?« Soll das ein Witz sein? Ich litt Höllenqualen. Jede Sekunde, die ich in diesem Raum verbrachte und mit den Mädchen konkurrierte, die jahrelange Schauspielerefahrung hatten und wussten, was sie taten, verursachte mir körperliche Schmerzen. »Aber dieses Mal stell dir beim Lesen innerlich vor, was da passiert«, fuhr die Regisseurin fort. »Hier spricht ein iranischer Vater, dessen einzige Tochter brutal mit Säure verätzt wurde, und beide wissen, dass das Leben, so, wie es bisher war, zu Ende ist. Du hast selber einen Vater, also stell dir vor, wie es wäre, wenn du in einer Kultur leben würdest, die nicht nur Schande über dich, sondern die gesamte Familie gebracht hat. Und nun lies den Monolog bitte noch einmal.«

Kein Druck. Ich atmete tief ein und begann erneut. Dieses Mal stellte ich mir meinen Vater vor, wie sehr er mich liebte und wie seine ganze Welt zusammenbrechen würde, wenn mir etwas Ähnliches geschehen würde. In Sekunden brach meine Stimme, während ich mein Bestes versuchte, um den Text zu Ende zu lesen. Wenige Augenblicke später sah ich auf, schreckerfüllt, weil nun Ströme von Tränen über meine Wangen liefen und ganz offensichtlich meinen Mascara mit sich rissen.

Ich wischte die schwarzen Tränenbahnen mit dem Handrücken weg und putzte die Hände an der Jeans ab. Wenn mir jemals zuvor etwas peinlich gewesen war, dann war das nichts, verglichen mit dieser Situation, in der ich stumm dasaß, auf meine Turnschuhe starrte und wünschte, ich könnte mich

in einem Erdloch verkriechen. Wenn man vier ältere Brüder hat, lernt man, dass »Heulen Weibersache ist« – eine Schwäche, die einem das schreckliche Etikett »Heulsuse« einbrachte. Ich bin das Mädchen, das niemals weint. Ich bin das Mädchen, das niemals weint, auch wenn es hinfällt oder auf dem Spielplatz von anderen gepiesackt wird.

Und schlimmer noch, es war eine unerwartete, plötzliche Heulattacke. Habt ihr so was schon mal erlebt? Wenn ein Schluchzen in dir aufsteigt und du nichts dagegen tun kannst? Die dreißig Sekunden, die ich dasaß, an meinen Fingernägeln herumfummelte und das Gefühl hatte, meine »Toughes Mädels«-Maske falle von mir ab, und nicht aufblicken wollte, fühlten sich an wie hundert Jahre. Schließlich stand ich auf und ging Richtung Tür, denn das tun Menschen, die sich schämen. Wir suchen nervös den Ausgang. Wenn man sich in einer Situation befindet, in der es keinen Sand gibt, in den man den Kopf stecken könnte, ist Flucht die beste Alternative.

Kurz vor der Tür hörte ich meinen Namen erneut: »Alexis.« Ich hielt an, schloss meine Augen und betete zu Gott, das Ganze möge endlich enden. Ohne mich umzudrehen, hörte ich: »Du bist dabei. Wir sehen uns nächsten Montag zur Probe.«

Der erste Schritt auf dem Weg zu deiner Leidenschaft

Trotz meines Lampenfiebers trat ich in dem Stück *Die Vagina-Monologe* auf, und zwar nicht nur vor fremdem Publikum, sondern auch vor meinen Eltern und meinen vier Brüdern, die alle extra mit dem Flugzeug gekommen waren, um mich auf der Bühne zu sehen. Mein Vater weinte, als ich den Monolog vortrug, den ich zur Sprechprobe vorgelesen hatte. Meine Brüder waren so ergriffen, dass sie mit bewegungslosen Mienen dasaßen.

Diese fünf Männer saßen vor mir und waren weiß wie Gespenster, als meine Worte, die ich auf der Bühne sprach, ihnen das Geschehene vor Augen führten, als wäre es die Wirklichkeit. Meine Mutter jedoch, die ähnlich berührt schien, zeigte einen kraftvollen und majestätischen Gesichtsausdruck, der ihren Stolz darüber ausdrückte, dass ich diese wichtige Geschichte auf die Bühne brachte. Sie alle konnten sehen, dass sich etwas in mir verändert hatte, dass sich in meiner Seele ein Feuer entzündet hatte und wahre Leidenschaft meine Augen zum Leuchten brachte – ein Vorschein dessen, was noch kommen würde.

Dieser Anblick, dieses Abbild meiner Leidenschaft, prägte sich mir ein. Als ich auf der Bühne stand, erkannte ich, dass meine Leidenschaft für das Geschichtenerzählen, für Unterhaltung und öffentliche Auftritte meine Bestimmung waren. Ich wusste, dass ich eine Gabe besaß, ein gottgegebenes, aber noch ungeschliffenes Talent. Ich wusste, dass ich den Rest meines Lebens damit verbringen würde, meine Stimme zu entwickeln und zu benutzen, um Menschen zu inspirieren, sie zu bilden, zu unterhalten und sie mit Liebe dazu aufzurütteln, aktiv am Leben teilzunehmen. Ich wusste nicht genau, wie ich das machen würde, aber ich wusste, dass sich mir das noch offenbaren würde.

Hinweise auf das, was deine Leidenschaft sein kann, finden sich überall. Die Abfolge der Ereignisse, die mich zur Bühne führten, begann, als ich es am wenigsten erwartet hatte, aber ich war zu dem Zeitpunkt auf der Suche nach mehr, nach etwas Bedeutsamem in meinem Leben. Und selbst als ich es

fand, musste ich meinen natürlichen Instinkt, davor wegzulaufen, überwinden, um es tatsächlich zu erleben. Auch du wirst deine Leidenschaft finden, wenn du danach suchst und danach strebst, sie zu entdecken.

Du musst die Nase in den Wind halten und in die Welt hinausziehen, Dinge tun, vor denen du dich fürchtest (ob das ein Vorsprechen für ein Theaterstück ist, das Erlernen einer neuen Fertigkeit oder bei einem Abenteuer einer Freundin mitzumachen). Du musst darauf vertrauen, dass irgendetwas einschlägt, wenn du genügend Dinge ausprobierst. Und du wirst es spüren, wenn das passiert – wie eine Feuerwehrsirene, die in deinem Herzen losgeht.

In diesem Augenblick denkst du vielleicht das Gleiche, das ich oft zu hören bekomme: »Schön für dich. Du hast deine Leidenschaft gefunden. Aber ich weiß nicht, was meine Leidenschaft entfachen könnte.« Wie findest du also deine Leidenschaft? Dafür will ich dir zunächst eine einfache (und, wie meine Mutter behauptet, nicht damenhafte) Frage stellen: »Was kotzt dich an?« Und das meine ich so. Was macht dich so wütend, dass du auf eine Wand einschlagen könntest oder vor Wut anfangen könntest zu heulen? Denn in all diesen Emotionen steckt oft ein Hinweis auf das, wofür du dich begeistern kannst.

Leidenschaft ist jedoch nicht immer mit einer Ungerechtigkeit verbunden, die dich wütend macht. Für viele Menschen bedeutet die Entdeckung ihrer persönlichen Leidenschaft das, was ihnen das größte Glücksgefühl bereitet, und oft sind das Dinge, die ihnen in den Schoß fallen. In meinem Fall sind Schreiben und Sprechen meine Superkräfte, die in mir ein Leuchtfeuer entfachen, wobei es meine Entscheidung ist, wie ich sie ausübe und mit anderen teile. Ob es sich darum handelt, deine Lungen mit Luft vollzupumpen und dich um den Verstand zu singen oder deine einzigartigen Talente auf andere Art und Weise mit der Welt zu teilen, unsere Leidenschaften können die unterschiedlichsten Formen annehmen. Allerdings kannst du unmöglich deine Großartigkeit ausleben, wenn du dir nicht die Zeit nimmst, sie zu entdecken.

Man findet die eigene Leidenschaft nicht, indem man einfach eine Liste an Möglichkeiten erstellt, aus der man sich dann eine herausucht. Wie

du siehst, bin ich völlig unbeabsichtigt über meine Leidenschaft gestolpert. Ich hätte sie allerdings auch nie entdeckt, wenn ich nicht danach gesucht hätte und offen dafür gewesen wäre, neue Dinge auszuprobieren. Die Reise zur Entdeckung der eigenen Leidenschaft beginnt mit einigen simplen Veränderungen. Denk darüber nach, was dich wütend oder glücklich macht oder was du so gerne tust, dass du darüber die Zeit vergisst. Schreib Worte, Sätze oder mal Männchen auf ein Blatt Papier und sieh, was dir in die Augen springt. Das ist dein Ausgangspunkt. Das Ganze ist ein Prozess, keine einzelne Handlung. Auch Neugier oder sogar sozialer Gruppendruck könnte dich dazu bringen, etwas Neues auszuprobieren. Und wer weiß, wohin dich das bringt.

Eine der größten Lebenslektionen, die ich im Verlauf meiner demütigen Reise gelernt habe, war, dass ich genauso viel von anderen Menschen lernen konnte, wie ich ihnen zeigen konnte. Im Verlauf des Buches habe ich einige Geschichten von meinen Weisheitslehrerinnen, meinen engsten Freundinnen und liebsten Gefährten, eingestreut. Jackie ist der beste Einstieg in diese Geschichten, weil sie vielleicht die beste Entertainerin und der witzigste Mensch ist, den ich je kennengelernt habe.

JACKIE TOHN (Singer-Songwriter, Schauspielerin, Komikerin): Ich begann mit der professionellen Schauspielerei, als ich neun Jahre alt war. Nicht weil irgendjemand mich dazu antrieb, sondern weil ich es wollte. Ich musste einfach. Es gab nichts, das mein kleines, ständig auf Hochtouren laufendes und leicht ablenkbares Hirn besser beschäftigen konnte, als Singen, Tanzen und die Imitation von Stimmen und Personen. Jedem, der es hören und nicht hören wollte, lieferte ich eine kleine Show. Damals war das oft nicht so beeindruckend, aber meine Eltern schenken mir dennoch ihre ganze Aufmerksamkeit und unterstützten mich. Als ich eines Tages genug hatte und sagte, ich wolle Malerin werden, gingen wir in der nächsten Minute in ein Geschäft für Künstlerbedarf und kauften

eine Palette, Pinsel, Farben und Leinwand und setzten meinen Wunsch um.

Viele Jahre später, mit achtzehn, Liebe im Herzen und jeder Menge Unterstützung, zog ich von New York nach Kalifornien, um meinen Traum von der Unterhaltungsbranche zu verwirklichen. Los Angeles ist eine Stadt, in der jeder mit jedem konkurriert. Wenn ich bisher ein großer Fisch in einem kleinen Teich gewesen war, war ich nun ein mittelgroßer Fisch in einem riesigen Meer, angefüllt mit unzähligen angesagten, witzigen und talentierten Menschen. Dieser Ort war so heiß, dass er geradezu vibrierte.

Die Wirkung familiärer Unterstützung hat ihre Grenzen, wenn du feststellst, dass alle Rollen, für die du vorsprichst, entweder für die »merkwürdige Freundin« oder »die Schräge« sind. Die Leute vom Casting sagten üblicherweise: »Wir kennen Jackie. Sie ist keine Modelschönheit und ihre Stimme ist ... hmm ... besonders.« Uh, danke schön? Ich war mehr als dankbar, diese Chancen zu erhalten, aber ich bin trotzdem eine Frau. Ich blicke immer noch in den Spiegel und frage mich, warum jemand so und so aussieht und ich so aussehe, wie ich aussehe. Ich habe immer noch Tage, an denen die Tränensäcke unter meinen Augen scheinbar überdimensional sind. Aber weil ich mit einem so soliden Fundament ausgestattet bin, versuche ich dagegen anzukämpfen, dass das, was mich gelegentlich runterzieht, mich dauerhaft unten hält.

Nachdem ich vierzehn Jahre meines Lebens mit der Schauspielerei verbracht hatte, wollte ich schließlich meine andere Leidenschaft ausleben: eine Gitarre und Ukulele spielende Singer-Songwriterin zu sein, in die Top 24 zu kommen und an der achten Staffel von *American Idol* teilzunehmen. Das veränderte alles. Was für ein Traum. Dann flog ich raus. Das war eher kein Traum. Ich schaffte es nicht bis zur Tour, weil ich nicht unter die Top Ten kam, aber ich hielt meinen Kopf hoch erhoben und nutzte diese großartige Chance auf jede erdenkliche Weise.

Wenige Wochen nachdem ich aus der Show geflogen war, ging ich tatsächlich auf Tour – ganz alleine. Ich buchte sie. Ich plante sie.

Ich koordinierte sie. Ich ließ einfach nicht zu, dass der Umstand, dass ich bei der offiziellen Tour nicht dabei sein durfte, mich davon abhielt, meine eigene Tour zu veranstalten. Ich hatte Songs vorzutragen und Geschichten zu erzählen. Und die Bühne in meinem Kopf und in meinem Wohnzimmer war eindeutig nicht groß genug.

Wenn man etwas älter wird (und vielleicht ein klein wenig weiser), dann geschieht etwas und man erkennt, dass man die Dinge selber anpacken muss. Niemand wird jemals so hart für dich arbeiten wie du selbst. Sich das einzugestehen macht Angst. Aber wenn du tief in deinem Inneren spürst, dass du etwas anzubieten hast, dann lass nicht zu, dass die Selbstzweifel uns deine Zauberkraft vorenthalten.

Es war nicht leicht, aber ich habe auf meine eigenen Ratschläge gehört. Es hat insgesamt dreizehn Jahre gedauert, aber endlich schrieb, produzierte und interpretierte ich meine eigenen Songs – wenn auch nicht am Broadway – in meiner One-Woman-Show mit dem Titel *There's a Show in Here*. Das war eine der aufregendsten und selbstbestätigendsten Erfahrungen meines ganzen Lebens. Ich hab's geschafft.

So wie einige Menschen mit einem angeborenem Talent für Mathematik oder Naturwissenschaften auf die Welt kommen, bin ich dazu bestimmt, im Unterhaltungsbereich zu arbeiten. Und in meinem Inneren wohnt eine gewaltige Kraft, die nach der Bühne lechzt. Der erstaunliche Teil ist, dass alles und überall eine Bühne ist. Und ich glaube nun mal nicht daran, meine innere Kraft zu verstecken.

Und nun zeig mir deine.

Ich weiß, dass es nicht leicht ist, sich selber unangenehme Fragen zu stellen, und sich der Kritik der Öffentlichkeit zu stellen, ist auch nicht gerade ein natürlicher Impuls. Wie Jackies Geschichte zeigt, braucht man dazu Energie und Mut, um immer wieder aufzustehen, wenn man hinfällt. Es ist viel einfacher, es sich im Leben leicht zu machen, sich nie irgendwelchen Herausforderungen zu stellen und die stürmische See zu meiden. Sorry, meine Liebe,

das ist aber kein Leben! Bitte verbring dein Leben nicht damit, nach dem bequemsten Weg zu suchen. Das mag zwar zunächst ein angenehmes Gefühl bereiten, aber ich verspreche dir, dass das irgendwann langweilig wird und du dich fühlst, als sei dein Leben festgefahren oder gar sinnlos.

MAGGIE HA (Kreativdirektorin): Meine Leidenschaft. Das ist auf jeden Fall etwas, das sich in meinem Leben immer wieder verändert hat. Aber irgendwie wusste ich immer, dass ich etwas Kreatives machen würde. Im Lauf der Jahre begann ich wirklich zu umgrenzen, was das für mich ist. Und dann erstellte ich eine Liste an Dingen, die ich im Leben machen wollte. Nicht nur beruflich, sondern Dinge, die ich generell im Leben tun wollte – zum Beispiel: für eine Zeitschrift arbeiten, ein Kinderbuch schreiben, in New York leben, alle Kontinente bereisen, einen Film machen, Bungee-Jumping, nie aufhören zu malen, Gitarrespielen lernen, Französisch lernen etc. Designerin zu werden war ein Berufsziel, das sich schon in der Highschool verfestigt hatte. Ich wollte im Musikgeschäft arbeiten. Also habe ich es getan. Ich wollte in der Werbung arbeiten, also tat ich auch das. Ich wollte Websites entwerfen. Und auch das habe ich getan. Immer wenn ich auf etwas stoße, das ich machen will, konzentriere ich mich auf mein Ziel und arbeite darauf hin. Aber irgendwie scheine ich immer noch mehr zu wollen.

In den letzten Jahren ist es schwieriger geworden, mein jeweiliges Ziel zu verfolgen. Das liegt zumeist daran, dass es sich ständig verändert, verschiebt und weiterentwickelt, bevor ich überhaupt dahin komme. Als ich vor Kurzem beschloss, im Essensbereich zu arbeiten, hielt mich irgendetwas davon ab, meinen Job als Designerin zu kündigen, um eine entsprechende Schule zu besuchen. Ich wollte meinen Job nicht aufgeben, denn ich liebte ihn. Also begann ich einen kulinarischen Blog als »leidenschaftliches Hobby« und setzte meine Arbeit als Designerin fort. Dann beschloss ich, dass Mode meine Leidenschaft sei. Aber was

passiert dann mit dem kulinarischen Bereich? Und mit meinen anderen Leidenschaften wie Musik und Technik und all den weiteren Dingen, die ich tun möchte?

Erst vor Kurzem ging mir ein Licht auf. Ich sollte bei einer Veranstaltung für eine Designabteilung eine Rede halten. Man wollte, dass ich darüber spreche, was ich tue und wie ich mich inspiriere. Während ich die Rede schrieb, stellte ich fest, dass es mich frustrierte, all diese unterschiedlichen Leidenschaften zu haben und scheinbar keinen Weg zu finden, sie alle unter einen Hut zu bekommen. Aber muss ich das? Vielleicht soll es einfach nicht sein?

Und dann kam mir die Erleuchtung. Alles, was ich tue, ist erschaffen, kreieren. Meine Leidenschaft ist nicht so klar umrissen, wie eine Marke für eine Website zu erfinden, mit einem Gericht zu experimentieren, eine aufwendige Torte zu backen oder eine Geschichte zu erzählen, die von Bildern und Musik untermalt ist; vielmehr ist es der Prozess des Schaffens selbst. Ich bin immer so ehrgeizig und entschlossen gewesen und stellte fest, dass ich eine Zeit lang blind gewesen war. Manchmal muss man einfach nur einen Schritt zurücktreten.

Meine Leidenschaft ist es, Dinge zu kreieren und sie mit anderen Menschen zu teilen. Das gibt mir die Freude und die Lust, jeden Morgen aufzustehen. Quelle für mein Schaffen sind die vielen verschiedenen Kanälen die mich umgeben. Ich werde ständig von Dingen in meiner Umgebung überrascht, ob es sich um einen Gegenstand, ein Bild, einen Song oder einen Mensch handelt. Was ich an meiner Arbeit am meisten liebe, ist der Umstand, dass ich aus allem Inspiration beziehen kann. Das spornt meine Kreativität an.

Mein Name ist Maggie Ha. Ich bin eine sogenannte Kreativberaterin – ich wurde auch schon Designerin, »Foodie«, Geschichtenerzählerin, Techie, Marken-Girl, Modefreak und Tagträumerin genannt. Meine Leidenschaft besteht darin, Dinge zu kreieren und zu erschaffen. Daher nenne ich mich heut »Schöpferin«.