Alles, was du bist

Leseprobe: Vorwort, Einleitung und Kapitel 1

Magdalena Salvato

Eine Frau überschreitet im Laufe ihres Lebens immer wieder Schwellen. Jede kostet Mut. Jede nimmt ihr etwas. Jede schenkt ihr etwas. Am Ende findet sie nicht ein neues Leben – sondern sich selbst.

Vorwort

Du hast dieses Buch nicht zufällig in den Händen. Vielleicht spürst du schon länger, dass dein Leben zwar funktioniert, sich aber noch nicht ganz nach dir anfühlt.

Oder du hast den Untertitel gelesen und dich gefragt, was ich mit einem außergewöhnlichen Leben meine.

Für mich bedeutet das nicht, abenteuerlich um die Welt zu reisen, ein gigantisches Unternehmen aufzubauen oder jeden Tag spektakuläre Entscheidungen zu treffen. Ein außergewöhnliches Leben muss weder außergewöhnlich aussehen noch sich so anfühlen.

Für mich beginnt dieses Leben in dem Moment, in dem ich den Mut finde, mich von Erwartungen, alten Prägungen und Konditionierungen zu lösen. Wenn ich aufhöre, mich ständig zu fragen, was andere von mir erwarten, und stattdessen beginne zu spüren, welches Leben sich für mich selbst wahr und stimmig anfühlt.

Ein außergewöhnliches Leben ist für mich ein Leben, das wirklich meins ist – das Leben, zu dem mich mein eigener Stern führt.

Genau deshalb ist dieses Buch entstanden.

Seit vielen Jahren begleite ich Frauen auf ihrem Weg, ihren eigenen Stern zu finden und ihm vertrauensvoll zu folgen. Immer wieder erlebe ich diesen besonderen Moment, wenn eine Frau erkennt, wer sie wirklich ist und dass sie dieser Frau vertrauen kann: Plötzlich wird der Blick klar. Die Schultern entspannen sich. Die Augen beginnen zu leuchten.

Für mich geht es darum, die eigene Identität als Frau zu entdecken, jenseits der Rollen, die wir jahrelang erfüllt haben. Die Frau, die unter all den Schichten schon immer da war.

Ich wünsche mir, dass Frauen erkennen, wie viel freier ihr Leben sein darf, wenn sie ihrer inneren Stimme vertrauen. Dass sie ihren eigenen Stern finden, aus ihrer Essenz heraus leben und stimmige Entscheidungen treffen, die wirklich ihre eigenen sind.

Dieses Anliegen ist zutiefst persönlich. Im Kern geht es mir dabei um die Liebe. Um die Liebe zu mir selbst, zum Leben und zu der Frau, die ich im Innersten bin. Ich glaube, dass aus dieser Liebe die mutigsten Entscheidungen entstehen.

Auch ich habe viele Krisen durchlebt und lange nach meiner eigenen Identität gesucht. Ich habe darum gerungen, meinen Platz und die Liebe zu mir selbst zu finden. Erst als ich begann, mich von vielem zu lösen, was gar nicht wirklich zu mir gehörte, konnte ich mutig Zwiebelschicht für Zwiebelschicht die Frau freilegen, die ich heute bin.

Deshalb schreibe ich dieses Buch. Nicht, weil ich alle Antworten kenne, sondern weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie es sich anfühlt, sich selbst voller Liebe wiederzufinden.

Dieses Buch ist eine Einladung, dich an die Frau zu erinnern, die du in Wahrheit längst bist.

Wenn dieses Buch dich ein kleines Stück näher zu dir selbst führt und du deinen eigenen Stern klarer sehen kannst, dann hat es seinen Sinn erfüllt.

Schön, dass du hier bist.

Einleitung – Der Ruf nach Freiheit

Um mich herum grüne Palmen, vor mir glitzerndes Wasser. Es ist Dezember, und ich bin auf den Kanarischen Inseln, genauer gesagt auf La Gomera. Seit einigen Jahren packe ich jeden Winter leichte Sommerkleidung und meinen Laptop in den Koffer und entfliehe für mehrere Wochen dem dunklen deutschen Winter. Sobald ich aus dem Flieger steige, die herrlich klare Luft einatme und den warmen Wind auf meiner Haut spüre, denke ich: Ja. Genauso soll es sich anfühlen.

Ich atme tief durch und merke, wie mein ganzer Körper weicher wird. An der Unterkunft angekommen, lege ich mich direkt an einen Strand voller kleiner und großer, schwarzer, runder Steine. Die Steine haben die Sonne gespeichert, und ich liebe es, sie auf meinen Körper zu legen, ihre Wärme zu spüren und dabei den Wellen zuzuhören.

Seit ich regelmäßig im Winter den Zugvögeln in den Süden folge, lebe ich meinen Traum. Und trotzdem gab es eine Zeit, in der sich dieser Traum so weit entfernt anfühlte wie die Sonne im deutschen Dezember.

Damals saß ich in Wuppertal in der Nähe des Kamins und blickte in den grauen Himmel, während die Corona-Maßnahmen uns alle fest im Griff hatten. Mein Seminarbetrieb war geschlossen, und ich dachte fast schon trotzig: „Wenn ich nicht arbeiten kann, fliege ich einfach Richtung Sonne und Meer und bleibe ein paar Wochen dort. Vielleicht ist jetzt der richtige Moment dafür."

Zuerst erschien mir dieser Gedanke völlig verrückt. Viel zu weit weg. Viel zu unrealistisch. Und doch ließ er mich nicht mehr los. Heute muss ich manchmal lächeln, wenn ich daran denke.

Manches beginnt lange, bevor wir den ersten Schritt gehen.

Mehrmals hatte ich dieses Buch begonnen. Doch erst jetzt konnte es entstehen. Und das ist kein Zufall.

Geschrieben habe ich dieses Buch in einer der schwierigsten Phasen meines Lebens.

Meine langjährige Ehe ist schmerzhaft und endgültig zerbrochen.

Ich bin ins Bodenlose gefallen. Es gab Tage, an denen ich morgens die Augen öffnete und sofort weinte, weil ich nicht wusste, wie ich diesen Tag schaffen sollte. Ganz normale Dinge wie Kochen oder Getränke holen fühlten sich plötzlich riesengroß an. Und gleichzeitig gab es tief in mir eine kleine, leise Stimme, die wusste: „Irgendwann wird mein Herz wieder leichter sein. Irgendwann werde ich wieder voller Freude auf den Tag aufwachen und mich vielleicht sogar neu verlieben. Auch wenn das jetzt kaum vorstellbar ist."

Gerade in dieser Zeit erlebe ich selbst, wozu ich Frauen seit vielen Jahren ermutige. Das Leben fordert mich auf, all das zu leben, worüber ich schreibe und was ich in meinen Seminaren weitergebe.

Ich schreibe diese Zeilen deshalb nicht nur als Mentorin für Female Empowerment, sondern vor allem als Frau mitten in einer Krise.

Sicherlich kennst du Zeiten, in denen das Leben dich herausfordert, in denen du dich fragst: Wer bin ich eigentlich? Was will ich wirklich? Und wie soll das alles weitergehen?

Wahre Stärke bedeutet für mich nicht, immer alles im Griff zu haben. Wahre Stärke bedeutet, meiner inneren Kraft auch dann zu vertrauen, wenn das Leben mich herausfordert. Und dann, irgendwann, ganz von selbst, breite ich meine Flügel wieder aus, noch breiter und mächtiger als zuvor, und fliege weiter.

In den vergangenen Monaten durfte ich mich selbst neu finden, vielleicht sogar neu erfinden. Nicht, weil das mein schlauer Plan war, sondern weil das Leben mich unerbittlich dazu aufgefordert hat.

In dieser Krise habe ich erfahren, wie tröstlich es sich anfühlt, von meinen Freundinnen getragen zu werden. Sie haben mir ihre Schlafcouch als Unterschlupf angeboten, mir zugehört und manchmal mit mir geweint. Und ich habe erfahren, dass auch ein vor Kummer schmerzhaft brennendes Herz irgendwann ruhiger wird, wenn jemand einfach nur dableibt, bis der Sturm sich legt.

Dabei habe ich eine der wichtigsten Erkenntnisse meines Lebens noch tiefer verstanden und erlebt: Ich bin die Schöpferin meines Lebens. Das bedeutet nicht, dass ich

alles kontrollieren kann. Aber ich bin auch nicht das Opfer meiner Umstände. Dabei bleibe ich offen für das, was kommt, ohne zu wissen, wie es ausgehen wird. Ich liebe es, meinem eigenen Stern zu folgen. Zu wissen, wofür ich hier bin, gibt mir selbst in dunklen Stunden Flügel und Kraft.

Diese Erkenntnis hat mein Leben verändert. Und ich wünsche mir, dass sie für dich zu einer Einladung wird.

In diesem Buch erzähle ich dir viel Persönliches und Intimes. Es ist kein Ratgeber im klassischen Sinne, sondern eine Einladung, dein eigenes außergewöhnliches Leben zu wählen.

Die Geschichten dieses Buches folgen keiner chronologischen Reihenfolge. Manche führen dich in meine Kindheit, andere in meine Ehe, wieder andere mitten in mein heutiges Leben. Ich habe sie nach den Themen geordnet, die mich geprägt haben. Gemeinsam erzählen sie den Weg zu der Frau, die ich heute bin.

Vielleicht wirst du dich in manchen Geschichten wiederfinden. Sehr wahrscheinlich wirst du an anderen Stellen den Kopf schütteln. Beides ist willkommen.

Und genau dort beginnt dieses Buch. Bei dir. Genau so, wie du bist.

Kapitel 1

Nicht anders. Einzigartig.

In mir wohnt die Sehnsucht nach einem außergewöhnlichen Leben. Nicht außergewöhnlich im Sinne von Perfektion oder Leistung, sondern im Sinne von: echt, erfüllt, lebendig, ganz ich selbst.

An meinem ersten Schultag stehe ich zwischen lauter Kindern, die glücklich mit ihren bunten Schultüten dastehen, die Eltern strahlen. Ich fühle mich verloren in der ganzen Menschenmenge und wünsche mir nichts sehnlicher, als zurück in unseren Garten zu meinen Meerschweinchen zu dürfen. Schon an diesem Tag ahne ich,

ohne es in Worte fassen zu können: hier passe ich nicht hin.

Sobald ich draußen mit den Nachbarskindern unterwegs bin, ist alles anders. Wir ziehen los, streifen stundenlang durch die Gärten, bauen Höhlen oder denken uns unsere eigenen Spiele aus. Ich fühle mich frei und ungezwungen. Oft bin ich diejenige, der die anderen ganz selbstverständlich folgen.

Wenn ich heute darauf zurückblicke, muss ich lächeln. Eigentlich mache ich heute nichts anderes. Nur die Spielplätze sind größer geworden.

Ich habe früh gemerkt: Wenn ich meinen eigenen Weg gehe, finden mich manche Menschen sonderbar oder seltsam. Doch eine leise Stimme in mir flüstert immer wieder: „Verschwende deine Zeit nicht. Höre auf zu warten!“

Ich spüre einen Hunger nach ganzer Entfaltung und starker Intensität. Manchmal sagen Freundinnen zu mir, ich solle langsamer machen, weniger arbeiten oder mich mehr ausruhen. Sie meinen es gut mit mir. Doch ich will diese Art der Ruhe nicht. Ich will wissen, was alles in mir steckt, und nehme meine eigene Rastlosigkeit in Kauf. Ich liebe es, dynamisch und voller Tatendrang Ideen Wirklichkeit werden zu lassen, um in dieser Welt einen Unterschied zu machen.

Als Mädchen ist damit viel Scham und manchmal auch Trotz verbunden. In jungen Jahren bin ich blass und wenig mädchenhaft und weigere mich standhaft, die schönen Mädchenkleider zu tragen, die meine Eltern so niedlich an mir finden. Denn egal, was ich anziehe, ich fühle mich nicht niedlich und hübsch, sondern eher ein bisschen pummelig, mit kurzen Haaren, jungenhaft und vor allem verunsichert. Auch mit zehn Jahren werde ich noch gefragt, ob ich ein Mädchen oder ein Junge bin. Besonders erinnere ich mich an einen Sommertag im Schwimmbad. Meine Mutter ist praktisch veranlagt und hat mir einfach eine Badehose angezogen. Meine Haare sind kurz geschnitten, einen Busen habe ich natürlich noch nicht. Eine fremde Frau schaut mich an und fragt ganz selbstverständlich: „Bist du ein Junge oder ein Mädchen?“ Für sie ist es vielleicht nur eine beiläufige Frage. Für mich fühlt sie sich an wie ein Schlag in die Magengrube. Am liebsten würde ich im Boden versinken. Stattdessen laufe ich einfach weg.

Je wütender oder trotziger ich nach außen reagiere, desto mehr schäme ich mich im Inneren für mein Anderssein und lehne mich selbst ab.

Inzwischen habe ich zu meiner Weiblichkeit gefunden, ohne ständig Rosa zu tragen. Mit fünfzig Jahren macht

mir mein Frausein mehr Freude als mit zwanzig. Und ich kenne Frauen mit siebzig, die leuchtende Eleganz ausstrahlen. Sobald meine Augen so eine Frau erblicken, löst dies Jubelstürme in mir aus, dieses stille „Ja, genau so."

Eine große Erleichterung ist der Moment, als ich aufhöre, für immer jung sein zu wollen. Diesen Stress lasse ich hinter mir. Ich begreife, dass es nicht um glatte Haut geht, sondern um Ausstrahlung. Und die ist zeitlos. Wenn mein Wesen durchscheint, bin ich schön. In jedem Alter.

Heute bin ich mehr in meinem weiblichen Körper zu Hause als früher und liebe meine sinnliche Seite. Mit immer mehr Liebe schaue ich auf meinen runden Körper und genieße es einfach, Frau zu sein. Meine Ausstrahlung zeigt sich nicht nur im Gesicht. Sie zeigt sich auch in dem, was ich trage.

Früher war mein Kleiderschrank herrlich übersichtlich. Schwarz. Schwarz. Schwarz. Dazwischen noch ein dunkelgraues Teil für besonders mutige Tage. Wenn ich morgens etwas raussuchte, konnte ich eigentlich gar nichts falsch machen. Alles passte zu allem. Ich konnte mich locker im Dunkeln anziehen.

Heute sieht das anders aus. In meinem Schrank hängen Farben, bei denen ich früher vermutlich einen kleinen

Nervenzusammenbruch bekommen hätte. Pink. Türkis. Rot. Und jede Menge Röcke, die ich gerne kurz trage. Manchmal stelle ich mir vor, mein zwanzigjähriges Ich würde meinen heutigen Kleiderschrank öffnen. Ich glaube, sie würde ihn ganz schnell wieder schließen und denken: „Das kann unmöglich meiner sein.“ Zum Glück ist er es doch. Ich liebe meine Jogging-Schuhe genauso wie sexy Sandalen.

Doch mein Anderssein zeigt sich nicht nur darin, wie ich mich kleide oder wie ich mich als Frau erlebt habe. Es zeigt sich auch darin, wie ich lebe.

Mein Lebenshunger, dieser unbändige Wunsch nach einem freien und einzigartigen Leben, verleiht mir mächtige Flügel. Alle Arten von schwindelerregendem Neuland locken mich. Darüber wirst du hier im Buch noch einiges lesen.

Was mein Umfeld manchmal wahnsinnig macht und mich selbst begeistert: Sobald ich eine Idee habe, möchte ich sie umsetzen. Aus dem Nichts kommt ein zündender Gedanke und ich bin sofort Feuer und Flamme. Auch wenn ich noch gar nicht weiß, wie alles genau ablaufen wird, fange ich einfach an. Ich vertraue darauf, dass sich der Weg zeigen wird.

So ist es auch mit La Gomera. Der Gedanke ist auf einmal da, den Winter nicht mehr in Deutschland zu verbringen. Ich habe keine Ahnung, wie das alles funktionieren wird. Ich weiß nur, dass ich es ausprobieren will. Also buche ich direkt für sechs Wochen eine Unterkunft auf einer absolut abgelegenen Finca, was sich später als absoluter Glückstreffer herausstellt. Alles andere ergibt sich nach und nach.

Manche würden sagen, ich sei zu ungeduldig. Ich sehe das anders. Diese innere Unruhe geht Hand in Hand mit einem großen Schaffensdrang. Für viele Menschen stimmt der Satz „In der Ruhe liegt die Kraft". Meine Kraft liegt oft im Losgehen. Mein Vorwärtsdrang besiegt häufig die Angst vor dem Unbekannten. Ich gehe los – oft in Siebenmeilenstiefeln. Ein geregelter Alltag mit Konsum, Kommerz und Karriere interessiert mich heute herzlich wenig. Nein, ich möchte mich nicht brav anpassen und pflichtbewusst Leistung abliefern. Artige Anpassung kommt für mich nicht infrage, denn hier verpasse ich jede Menge Lebendigkeit. Wie fasst Marshall Rosenberg es so treffend zusammen: „Depression ist die Belohnung fürs Bravsein." Brav den gesellschaftlichen Anforderungen hinterherzulaufen, ist selten mein Ding.

Die Risiken des Unangepasstseins nehme ich in Kauf. Freunde überreden mich einmal, Karneval feiern zu gehen. Um mich herum eine johlende, bunte Menschenmenge, Konfetti in der Luft, überall Kostüme und der süßlich-klebrige Geruch von verschüttetem Sekt. Die Musik dröhnt viel zu laut aus irgendwelchen Boxen, fremde Hände legen sich mir immer wieder auf die Schulter, jemand drückt mir einen Plastikbecher in die Hand. Für mich hält sich der Spaß in dieser fröhlich angetrunkenen Menschenmenge sehr in Grenzen. Ich stehe da, mitten im Trubel, und verkünde, dass ich jetzt gehe. Ohne eine Ausrede, sondern einfach mit den Worten: „Ist nicht mein Ding hier, daher gehe ich jetzt, aber euch noch viel Spaß.“ Eine aus der Runde schaut mich kurz verdutzt an, ein anderer zuckt nur mit den Schultern und prostet mir noch zum Abschied zu. Draußen, in der plötzlichen Stille der Straße, fühlt sich die kalte Nachtluft auf meiner Haut wie eine Befreiung an.

Mir ist durchaus bewusst, dass die Freiheit, das ureigene Leben zu leben, einen hohen Preis kostet. Wer nicht brav mit der Herde läuft, begegnet dieser uralten Furcht, nicht dazuzugehören oder ganz alleine dazustehen. Wie so viele Frauen kenne ich natürlich auch dieses Gefühl, nicht anerkannt, gemocht oder geliebt zu werden. Sich dieser Angst zu stellen, ist der Preis für die eigene

Freiheit. Ich wähle bewusst, meinen Blick neugierig zu öffnen und wahrzunehmen, welche besonderen, größeren und wundervollen Möglichkeiten das Leben mir schenkt.

Doch genau hier wartet oft unsere größte Hürde.

Etwas hält uns klein, in einem unsichtbaren, selbstgewählten Gefängnis: unser tief verwurzelter Wunsch nach Sicherheit. Dazu erzähle ich dir die Geschichte von meinem Kater Kalimero.

Kalimero ist jung und wild, grau getigert und mit diesem Blick, der aussieht wie der eines echten kleinen Streuners, als er für einen Besuch beim Tierarzt in eine kleine Transportbox muss. Kaum sieht er die Box, faucht er, die Ohren flach angelegt, der Schwanz zur doppelten Größe aufgeplustert. Er krallt sich an der Türzarge fest und verteidigt sich mit Krallen und Zähnen, während ich versuche, ihn behutsam hineinzuschieben. Ein scharfer Schmerz an meinem Handgelenk, ein Kratzer, der sofort brennt. Mir blutet das Herz, aber es ist notwendig. Endlich ist der Kater drin, sein Protestgeschrei hallt noch durchs ganze Treppenhaus, und es geht los zum Tierarzt, wo noch unendlich größere Qualen auf ihn warten. Fremde Hände, Untersuchungen, Spritzen. Schockiert

und angsterfüllt, die Pupillen riesig vor Angst, steht der kleine Kater auf dem kalten Untersuchungstisch.

Und dann passiert das Erstaunliche: Als der Arzt mit der Behandlung fertig ist und ich erneut mit der Transportbox ankomme, springt der kleine Kater freudig mit einem Satz hinein. Diese enge Box ist jetzt offensichtlich ein sicherer, guter, vertrauter Ort. Der Tierarzt lächelt. Er kennt diese Reaktion offenbar auch von anderen Katzen.

Wenn ich mich dabei ertappe, dass ich mich in einer herausfordernden Situation zurückziehen möchte, muss ich manchmal schmunzeln. Dann denke ich an meinen kleinen Kater Kalimero. Verständlich. Doch ich möchte nicht in einer Box leben, sondern meine Nase immer wieder rausstrecken und frische Morgenluft schnuppern, um zu erfahren, was das Leben für mich bereithält.

Vielleicht kennst du deine eigene Box. Sie fühlt sich vertraut an. Sogar sicher. Doch genau dort wartet selten das Leben, nach dem wir uns wirklich sehnen. Meine Box hat mich nie einzigartig gemacht. Nur mutig genug, es zu werden und immer wieder Neuland zu erobern.

Bestelle jetzt hier das Buch und finde mehr Mut,

dein außergewöhnliches Leben zu wählen.

💛 Danke 💛