

Lachfalten im Gesicht

*statt Sorgenfalten
auf der Seele*

Sabine Asgodom ist ein Energiebündel – auf der Bühne und im richtigen Leben. Zu dem für sie unbedingt auch Arbeit gehört. Sie behauptet sogar, erst Leben mache die Arbeit süß. Wie ist das gemeint?

INTERVIEW: **Christine Haiden**



Sie sagen, *Leben macht die Arbeit süß. Welches Leben meinen Sie da?*

Sabine Asgodom: Wir haben lange über Work-Life-Balance gesprochen, und das hatte einen großen Fehler, weil wir denken, auf der einen Seite sei die Arbeit, auf der anderen Seite das Leben. Meine These ist, dass Leben und Arbeit ineinanderfließen. Viele haben ihre besten Ideen immer in der Freizeit, immer wenn sie entspannt sind. Und wir wissen, dass Wertschätzung, Humor, Sympathie die Arbeit besser machen. In jeder Firma arbeiten Menschen und nicht Kostenstellenummern. Deswegen glaube ich, dass alles viel mehr ineinanderfließt, wenn der Mensch ganzheitlich wahrgenommen wird. Für mich ist Arbeit keine Fron. Ich muss

mich nicht in der Freizeit dafür belohnen, dass ich schwer gearbeitet habe.

Geht es dann darum, die richtige Arbeit zu finden?

Ja, die richtige Arbeit, die meinen Fähigkeiten entspricht, mit den richtigen Menschen, die schätzen können, was ich mache. Letztendlich, wenn man die richtige Arbeit aber mit den falschen Menschen macht, muss man sich entscheiden, ob es eine Alternative gibt. „Love it, change it or leave it“ („Liebe es, ändere es oder lass es“), heißt es. Vielleicht ist die Arbeit örtlich so gut, dass man sie nicht wechseln will. Dann kann man sich auch so motivieren, dass man sagt, ich mache meinen Job ordentlich, aber ich hole mir meine Freude und Anerkennung woanders.

Das führt dazu, dass Menschen sich im Job innerlich abmelden.

Das ist kein Ziel, aber eine Möglichkeit, bloß nicht die einzige. Dann gibt es das „Change it“. Rede doch verdammt noch mal mit deinem Chef und sag, was dir nicht gefällt. Wir haben so viele Feiglinge, die sagen nichts und leiden still vor sich hin.

Woher kommt das?

Das haben wir wahrscheinlich so gelernt. Sei sittsam und bescheiden, dann kann dich jeder leiden. Viele fühlen sich unterlegen, haben Angst vor Autoritäten, sind konfliktscheu, auch in ihrem Privatleben. Die dritte Option ist: „Geh!“ Vielleicht gibt es irgendwo ein besseres Leben. Das wissen Frauen, die sich aus unglücklichen Ehen verabschiedet haben, >>

>> die mit ihren Eltern Klartext geredet haben und die sich einen anderen Job gesucht haben. Manchmal ist es nicht einfach, aber wir haben diese Freiheit. Wenn ich wollte, könnte ich weggehen. Das ist besser, als zu sagen: „Ich bin doch schon 49 und kriege keinen Job mehr.“

Vielleicht haben wir zu hohe Ansprüche?

Ich sehe den Anspruch nicht bei Frauen. Viele der Älteren träumen zu klein, die möchten nur ihr Auskommen haben und ab und zu einen Tag frei. Die Frauen sollten aus dem „Eigentlich-Land“ in die „Stadt Tun“ kommen. Viele sagen, eigentlich wäre ich gerne selbstständig, eigentlich würde ich auch gern Teilzeit arbeiten, aber sie tun es nicht. Um in der „Stadt Tun“ anzukommen, ist der erste Schritt, die Richtung festzulegen. Für mich zu entscheiden, was ich vom Leben will. Das fällt vielen total schwer. Das hat eine Menge mit Prägungen zu tun: „Sei froh, wenn sie dich nehmen!“ Oder: „Meinst du, dass die auf dich gewartet haben?“

Bringt man das weg?

Ich glaube, ja. Ich habe gelernt, Impulsen zu folgen. Wenn man das nicht tut, sagt man hinterher oft, hätte ich doch! Viele wüssten, was sie tun wollten, aber sie tun es nicht. Viele Frauen haben mehr Falten auf der Seele als im Gesicht. Ich würde Frauen raten, mehr zu wagen.

Welchen Pfad muss man dazu beschreiten?

Als Erstes muss man spüren, was man will. Sehnsucht ist ein Schlüsselwort. Was würde ich gerne tun. Und das aufschreiben. Wenn es dasteht, hat es ein anderes Gewicht, als wenn ich es nur denke. Das Zwischenstück zwischen Wollen und Tun ist Mut. Ich brauche auch die Unterstützung von anderen. Viele versuchen nach außen eine Fassade zu leben, bei denen ist alles immer wunderbar. Ich habe zum Beispiel einen Sohn, der ist krank, manisch-depressiv, und wenn ich das erzähle, sagen viele, dass es bei ihnen



„Starke Frauen können andere starke Frauen aushalten.“

Sabine Asgodom

auch Probleme gibt. Meine Oma hat immer gesagt: „Unter jedem Dach ein Ach.“ Es gibt kein ideales Leben. Der Weg vom Wollen zum Tun hat auch damit zu tun, die Fassade bröckeln zu lassen.

Sind wir umgeben von zu vielen Idealen?

Ja, das macht uns klein. Diese Selbstoptimierung ist gerade der Trend, und die Modelshows machen die jungen Mädchen alle bekloppt. Diese Konsumgesellschaft will keine glücklichen Menschen.

Was ist für Sie ein gutes Leben?

Ich arbeite total gern, ich rede gerne mit und zu Menschen, ich liebe Bühnen. Ich bin nirgends so bei mir wie auf der Bühne. Weil ich nur sage, wovon ich überzeugt bin, was ich fühle.

Ich möchte Menschen ermutigen, ihr Leben zu leben, ich möchte immer etwas lernen. Ich möchte mit Menschen zusammen sein, die mich schätzen, und ein paar, die mich lieben. Ich mag Flughäfen und Bahnhöfe, ich hasse Bürotage. Ich bin ein Wandervogel.

Wie lange hat es gebraucht, bis Sie das gewusst haben?

Das war da, als ich fünf Jahre alt war. Dann ist das alles perdu gegangen. Mit 19 war ich ein ängstliches, kleines Mäuschen. Die Elternzeit war wichtig. Als ich meine Kinder bekam, war ich 27 und 29, das hat mir geholfen, erwachsen zu werden. Mit 38 habe ich beschlossen, keine Diäten mehr zu machen. Mit 39 habe ich mein erstes Buch geschrieben, da habe ich mich frei geschrieben. Heute bin ich so frei wie noch nie in meinem Leben, das heißt nicht sorgenfrei, aber ich bin entscheidungsfrei. Das Leben als Persönlichkeit geht erst mit 40 richtig los. Da ist man wer und braucht viele Dinge nicht mehr. Dann kann man sich konzentrieren auf das, was wirklich wichtig ist: Was mache ich hier in dieser Welt, wo will ich mich engagieren, was ist mir wichtig, was strahle ich aus. Ich habe den Ehrgeiz, in dieser Welt etwas besser zu machen.

Ist das schon gelungen?

Wenn ich zustimmende Briefe bekomme von Buchleserinnen oder Coachingkunden, dann ja.

Es braucht zu einem guten Leben auch die Resonanz?

Absolut. Ich brauche Applaus, deswegen stehe ich auch auf Bühnen.

Das Echo der anderen kann helfen, seine Form zu finden.

Ja. Man kann sich von innen nach außen entwickeln. Bei mir ist es andersrum gelaufen. Ich habe ein Buch geschrieben, bin auf die Bühne gegangen und habe gesagt, was ich denke, und ich habe Feedback bekommen. Das hat mir Mut gemacht. Zeig dich, wie du bist, und du bekommst eine Resonanz. Menschen sind Herdentiere, wir brauchen die anderen. ❖