

Wie Schauspielerin Maria Bachmann 20 Jahre sich selbst suchte und Unvollkommenes fand

Alles probiert – auf dem Weg zum Glück



Ostern – das ist die Feier der Auferstehung, des Neuanfangs – ein Freudenfest. Und bei aller Demut vor der fast zweitausendjährigen Ostergeschichte stellt sich doch auch immer die Frage nach dem eigenen Woher und Wohin, nach dem vollkommenen Glück, dem perfekten Leben – und ja, dem erfüllten Ich, das stets nach Optimierung strebt – in dieser kaum fassbaren Weltordnung.

Seit über 20 Jahren ist die Münchner Schauspielerin, Autorin und Regisseurin **Maria Bachmann** (49) auf Selbstsuche und hat es mit so gut wie allem versucht, was der Ichfindungsmarkt hergibt: Sie hat das Glück im Universum bestellt, sich von ei-

nem Energiefriseur Löcher in die Haare schneiden lassen und in einem Indianerzelt alle Widerstände herausgeschwitzt. Sie hat sich die Karten des Lebens legen lassen und im Schweigen das Glück zu hören gesucht. Sie hat sich von spirituellen Meistern wie **Eckhart Tolle** und **Byron Katie** belehren lassen und im Yoga das Fitnessprogramm fürs Leben gefunden. Sie hat gegen ihre Glücksverhinderer geboxt, über das Glück meditiert und es visualisiert. Maria Bachmann hat alles versucht. Und niedergeschrieben!

Man muss sehr lachen, wenn man diese 20 Jahre auf dem Weg zum Glück in ihrem Buch *Bin auf Selbstsuche – komme gleich wieder* verfolgt – 300 Seiten voller bezaubernder Selbstironie, eine Revue von Maria Bachmanns Leben als Arzthelferin, in dem Theater und in einem Werbespot für Geschirrspülmittel kam („Dann klappt

auch mit dem Nachbarn“), dann auf die Schauspielschule und schließlich ihren Platz als Serienstar und etablierte Schauspielerin, Drehbuchautorin und Regisseurin fand.

„Bin auf Selbstsuche – komme gleich wieder“ ist als Taschenbuch im Ludwig-Verlag erschienen: 304 Seiten, 16,99 €

Maria Bachmann weiß sehr genau, dass es auch andere Zeiten gab. Und so schreibt sie gleich zu Anfang im Kapitel „Mein Leben als B-Promi“ schonungslos: „Wenn ich über den roten Teppich gehe, warten die Fotografen ungeduldig, bis ich vorbeigelaufen bin, um andere abzulichten.“ Das tat weh, und das schrieb nach Selbstoptimierung.

Welche Auswirkung 20 Jahre Selbstoptimierung tatsächlich haben – diese Frage wollten wir mit der Buchautorin persönlich klären, bei einem Kaffeeplausch im **Zoozie's**, direkt an der Isar, wo Maria Bachmann bei stundenlangen Spaziergängen immer wieder sich selbst fand, wenn auch nicht so vollkommen, wie sie es sich einmal gewünscht hatte.

Wobei sie – rein äußerlich – fast vollkommen ist: eine attraktive zierliche und sportliche Frau, herzlich – mit fröhlichen und lebendigen Au-

gen, jemand, dem man gern begegnet. Jemand, dem das Glück doch nicht fremd sein kann!

Also, Frau Bachmann: Haben Sie nach 20 Jahren Selbstsuche das Glück endlich gefunden? Da lacht sie und sagt: „Ich habe gelernt, dass es dauerhaftes Glück nicht gibt, es gibt nur Glücksmomente – und diese zu erkennen, dafür bin ich offener geworden.“ Das kann zum Beispiel ein Ast sein, der zu Hause in der Vase plötzlich Blüten und Blätter treibt. „Es sind die Kleinigkeiten, es muss nichts Großes passieren“, führt die 49-Jährige aus. „Ich glaube auch, ich bin in den 20 Jahren humorvoller geworden.“

Maria Bachmann lacht viel. Das verraten ihre Fältchen um den Mund. Und sie bereitet auch anderen fröhliche Laune – mit ihrer Selbstsuche, bei der man auch fiktive Momente vermuten könnte, doch die Schauspielerin winkt ab: „Ich habe alles gemacht und ausprobiert, die dichterischen Elemente des Buches erstrecken sich nur auf die Figuren. Heutzutage nennt man das romanhafter Selbsterfahrungsbericht.“

20 verschiedene Ansätze hat Maria Bachmann ausprobiert – die meisten möchte man erst gar nicht nachmachen, wie den Gang zum Energiefriseur. „Eines der schrecklichsten Erlebnisse überhaupt“, sprudelt es aus ihr heraus. „Mir wurde ein Auraharschnitt empfohlen – danach hatte ich ein Haartrauma! Der Friseur meinte, ich würde mein Haar stressen – und nachher sah ich aus wie **Jürgen Drews** in den Achtzigern.“

Es ist nicht das Ein-



Die fröhlichen Augen Maria Bachmanns (49) und ihr Buch verraten es: Das Glück ist gar nicht so weit weg. Fotos: Heinz Weißfuß (2), Verlag Ludwig (1)

zige, was sich Maria Bachmann heute sparen würde, auch die indische Schwitzhütte. Was sie aber in ihr Leben übernommen hat, sind Yoga und der Genuss der Natur. „Und, dass ich tatsächlich mal einen Tag nicht erreichbar bin, die Klappe halte und gar nichts ist – ein selbst gewählter Rückzug.“

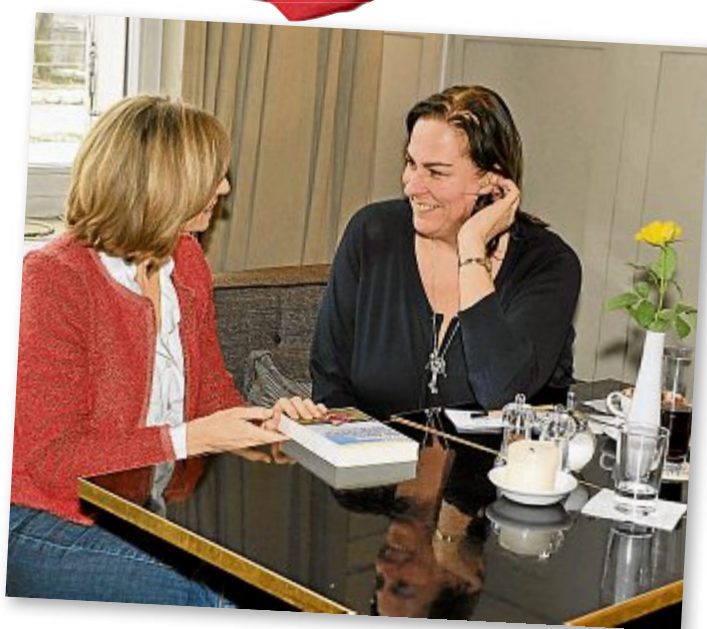
So fühlt sie sich heute auch zufriedener als früher. „Ich habe auch keine Angst vor dem Alterwerden, weil's für mich ja immer besser wird. Das Leben wird immer schöner!“ Frühere Ängstlichkeiten hat sie abgelegt, sie ist einfach entspannter. Deshalb kann die gebürtige Miltenbergerin ja auch augenzwinkernd vom Karriere-Auf-und-Ab

schreiben und selbst darüber lachen. „Denn ich weiß, dass es nicht nur mir so geht, wir wollen doch alle geliebt und aner-

mal aus dem Fenster zu schauen. Sie will weiter schreiben – Drehbücher und Romane –, als Schauspielerin und Trainerin arbeiten und Leinwände bemalen. Und wenn sie dabei die Liebe ihres Lebens begleiten würde – es wäre schön. Doch wenn's nicht mit dem Nachbarn klappt – dann ist es auch kein Problem.

Wer Maria Bachmann heute, nach 20 Jahren Selbstfindung, ist? Bei dieser Frage will sie sich erst gar nicht festlegen, sich selbst nicht in eine Schublade stecken. Dafür ist das Leben viel zu aufregend – und der Weg zum Glück zu abenteuerlich. Sie hat ihr Ich gefunden, aber schön ist es, einfach weiterzusehen – nach welchem Glück auch immer –, Maria Bachmann ist auf alles neugierig!

ULRIKE SCHMIDT



Alles, was der Selbstfindungsmarkt hergibt, testete die Autorin Maria Bachmann. Heraus kam ein äußerst unterhaltsamer Erfahrungsbericht, wie tz-Kolumnistin Ulli Schmidt (r.) feststellte

ANZEIGE

Café Münchner Freiheit

Wir sind Frühstück!!

Viele Variationen
täglich von 6.30 bis 14.00 Uhr

Café Münchner Freiheit
Münchner Freiheit 20 • 80802 München
www.muenchner-freiheit.de

www.absolutrelax.de

Absolut
relax

gefühlsechte Musik

DIGITALRADIO

f Finde uns auf Facebook