WOFÜR LEBEN WIR?

Foto: Sebastian Hedigard

Marie Bäumer, 54, auf ihrem Gestüt in der Provence. Für ihre Rolle als Romy Schneider in »3 Tage in Quiberon« erhielt sie 2018 den Deutschen Filmpreis für die beste weibliche Hauptrolle.

»Die innere Stimme wahrzunehmen, ist ein sehr sensibler Moment«

Die Schauspielerin Marie Bäumer hat ihr Leben verändert. Heute verbringt sie die meiste Zeit in Südfrankreich, wo sie Persönlichkeitstrainings mit Pferden anbietet. Was man von ihr über Neuanfänge lernen kann INTERVIEW VON FRANZISKA HERRMANN

Christ&Welt: *Frau Bäumer, Sie sind eine der bekanntesten deutschen Schauspielerinnen. Seit 2018 aber haben Sie sich mehr und mehr etwas anderem gewidmet: Sie bieten auf einem Gestüt in der Provence mehrtägige Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden an. Wann haben Sie selbst gemerkt, dass es Zeit ist, etwas Neues zu wagen?*

Marie Bäumer: Ich habe es nicht geplant, es begann ganz spielerisch. 2016 bin ich für eine Arte/ZDF-Dokumentation mit einem herrlich verrückten Amerikaner und drei Pferden von Arizona bis Montana gereist. Auf dem Weg spürte ich, dass ich von diesem Freiheitsgefühl mehr brauche. Ich fing an, mich zu fragen, wie viel Form mein Leben braucht, damit ich mich wohlfühle. Ein Jahr später habe ich ein Pferd zu mir genommen. Das Leben mit Pferden war eine Hinwendung zu etwas, was ich schon sehr lange in mir getragen habe, aber für meinen Beruf als Schauspielerin hintangestellt hatte.

C&W: *Woher kommt Ihre starke Verbindung zu Pferden und diese Sehnsucht nach einem Leben mit ihnen?*

Bäumer: Diese Verbindung war sehr früh schon da. Einen Teil meiner Kindheit habe ich mit meinem Pony und einer Freundin im Wald verbracht. Heute würde ich sagen, dass das Pferd das symbolisiert, was für mich Ausdruck von Leben ist: pure Kraft, Schönheit und ein sehr hohes Maß an Sensibilität.

C&W: *Etwas Neues zu verfolgen, birgt auch Risiken. Wie sind Sie mit Zweifeln umgegangen?*

Bäumer: Zweifel sind zutiefst menschlich und geben uns Hinweise für einen möglichen Richtungswechsel, für Innehalten oder eine Bestandsaufnahme. Ich erinnere mich, dass während meiner Schauspielausbildung, in der es einige Hürden zu überwinden galt, immer eine Stimme in mir war, die sehr klar sagte: Wenn es so nicht weitergeht, wie dann? Aber die Entscheidung an sich habe ich nie infrage gestellt, sondern nach der passenden Form gesucht. Beim Aufbau meines Unternehmens, der Escapade, geht es mir bis heute genauso.

C&W: *Denken Sie immer so konstruktiv?*

Bäumer: Ich bemühe mich darum. Der Zweifler in einem kann ja schnell die Oberhand gewinnen. Dann erinnere ich mich immer wieder an die Kraft der kleinen Schritte, die am Ende zu einem großen Ganzen führen.

C&W: *Woran denken Sie konkret?*

Bäumer: Die Bereitschaft, in einem Veränderungsprozess weiter zu wachsen. Ihn als Chance zu sehen, sich selber besser kennenzulernen.

C&W: *Wie erkennen Sie das Potenzial eines Menschen?*

Bäumer: Mein Ansatz ist sehr stark auf den Körper fokussiert. Ich bin immer wieder überrascht, wie ich nach meinem Empfinden wenig tue und wie viel sich bei den Teilnehmenden freilegt. Es funktioniert über das Weglassen. Es ist wie bei einer Artischocke, der man erst die Blätter wegpflücken muss, um zum Herzen vorzudringen. Dazu muss der Körper bloß erst die Spannung loswerden. Wenn die wegfällt und der Mensch wirklich erscheint in dem, was er sagt, ist das sehr eindrucksvoll. Viele kommen zu mir, wenn sie an der Schwelle zu einer neuen Lebensphase stehen. Oft gibt es ein bestimmtes Anliegen, und dann merken sie, dass es um etwas ganz anderes geht. Es erfordert Mut, sich zu fragen: Bin ich da, wo ich bin, richtig?

C&W: *Wie gestalten Sie die Zeit konkret aus?*

Bäumer: Wir empfangen unsere Teilnehmenden an zwei wunderschönen Orten in der Provence, wo wir drei intensive Tage miteinander verbringen. Die Basismethode der Escapade fußt auf den drei Grundpfeilern: Raum – Verbindung – Bewegung. Die Einführung in die Basismethode findet ohne Pferde statt, sodass sie für jeden überall anwendbar ist. Dann kommen die Pferde, die ich als unsere Partner beschreibe, dazu. Die Pferde geben den Teilnehmenden mithilfe meiner Übersetzung auf einer anderen Ebene ein genaues Feedback. Dabei arbeitet jeweils eine Person einzeln oder wir alle gemeinsam in der Gruppe mit einem Pferd, die übrigen Teilnehmenden sind immer unterstützend mit dabei. Es geht darum, den persönlichen Raum zu definieren und zu halten, den Kontakt zu mir und zur eigenen Umwelt zuzulassen, und sich berühren zu lassen.

C&W: *Haben Sie selbst mal an einem Persönlichkeitsseminar teilgenommen?*

Bäumer: Ich habe eine Ausbildung in Pferdemeditation gemacht. Und meine beste Schule in der Hinsicht war meine Zeit an der Schauspielschule. Schauspiel ist im Prinzip genau das.

C&W: *Sie leben schon seit einigen Jahren zurückgezogen in einem kleinen Dorf in der Provence. Wie viel brauchen Sie zum Leben?*

Bäumer: Ich navigiere meistens zwischen »belle étoile«, was auf Französisch so viel heißt wie »unter freiem Himmel«, und fünf Sternen. Ich mag beides, aber komme zu siebzig Prozent mit diesem freien Dasein aus. Wenn Menschen leidenschaftlich mit ihren Pferden leben, dann leben die Pferde immer ziemlich gut und die Menschen sehr bescheiden. Mein Leben in Frankreich ist im Grunde sehr einfach, und ich glaube nicht, dass ich glücklicher mit einem großen Anwesen wäre, weil es einen auch sehr bindet.

C&W: *Vermissen Sie das Leben im Rampenlicht?*

Bäumer: Derzeit nicht. Wenn es dann mal wieder stattfindet, kann ich es aber auch sehr genießen. Die Arbeit in der Escapade ist jedoch mindestens genauso fordernd wie ein Drehtag.

C&W: *Haben Sie viel Aufwand betrieben, um sich permanent für die Außenwelt zu inszenieren?*

Bäumer: Alles, was ich tue, betreibe ich wie Hochleistungssport. Ich mache nichts halb, daher ist es immer sehr intensiv.

C&W: *Möchten Sie noch Filme drehen?*

Bäumer: Ich merke, dass die Lust zu spielen da ist, doch ich überlege noch, wo mein Innerstes jetzt wirklich hinwill. Was ist mein Auftrag? Manchmal finde ich es unverschämt, dass man in diesem Leben Entscheidungen treffen muss und nicht alles machen kann. Wenn aber ein Filmangebot kommt, das mich reizt, dann werde ich alles tun, es möglich zu machen.

DIE SINN INTERVIEWS

Wir interviewen Persönlichkeiten unter der Leitfrage »Wofür leben wir?«. Etwa den Hirnforscher Gerd Kempermann, die Therapeutin Ann-Marlene Henning oder den Schauspieler Mario Adorf.

C&W: *Im Schauspielberuf ist man abhängig von der Gunst anderer. Was macht das mit Ihnen?*

Bäumer: Es hängt für mich davon ab, ob ich mich fremdbestimmt oder selbstbestimmt fühle. Im Selbstbestimmten kann ich aus mir heraus agieren und bin dann im Dienst des Projekts, das bedeutet, dass ich in Übereinstimmung mit der Vision des Regisseurs oder der Regisseurin agiere. In der Fremdbestimmung entstehen Zweifel und ich verliere an Kraft. Sowohl im Schauspiel als auch in der Escapade achte ich darauf, aus der Verbindung mit meiner inneren Stimme zu arbeiten. Wenn man sich für Rollen oder als Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung in den Dienst der Vision eines oder einer anderen stellt, ist es immer wieder wichtig, sich auch mit »Marie« zu beschäftigen und Zeit mit »Marie« zu verbringen.

C&W: *Sie haben auf sich gehört und etwas im Leben geändert. Was würden Sie jemandem raten, der in seinem Bürojob unglücklich ist? Wie kann ein Neustart glücken?*

Bäumer: Ich habe für mich einen Weg gefunden, beides in meinem Leben zu vereinen: Marie, die Schauspielerin, und Marie, die Menschen bei ihrer persönlichen Weiterentwicklung begleitet. Zuerst muss man diesem »Ich bin hier nicht froh« zuhören und sich das auch zugestehen. Das schafft man nicht in schnellen Alltagsabläufen, in denen zu viele Räder gleichzeitig gedreht werden. Die innere Stimme wahrzunehmen, ist ein sehr sensibler Moment des Vorgangs. Dieser Prozess braucht Aufmerksamkeit und Zeit. Da kommt man zur Essenz der eigenen Persönlichkeit.

C&W: *Welche Frage stellt man sich am besten zuerst?*

Bäumer: Wer bin ich und was brauche ich? In der Folge sollte ich mich dem zuwenden, was ich wirklich möchte, und nicht dem, was ich nicht mehr will. Es ist ein kraftvoller Prozess, meiner Vision am Horizont zu folgen und die Bedeutung der kleinen Schritte zu erfahren. Und dann ist es gut, Dankbarkeit für die Zeit, die zu Ende geht, zu empfinden.

C&W: *Damit man nicht im Groll verharrt?*

Bäumer: Wenn man sich zum Beispiel von einem Menschen trennt, sollte man mindestens eine Sache finden, die gut an der Beziehung war oder die man gelernt hat. Das macht ein Loslösen leichter. Schleppt man die Frustration des Vergangenen mit, kann das Neue nicht frei werden.

C&W: *Wenn man ein neues Vorhaben hat, wie kommt man ins Handeln?*

Bäumer: Indem man sich mit dem eigenen Wunsch, der persönlichen Vision oder dem Lebensthema verbindet und daran glaubt, dass man in sich selbst die Kraft hat, in diese Richtung zu gehen.

C&W: *Was kann man tun, wenn man nicht weiß, was man will? Wie findet man eine Vision?*

Bäumer: Man könnte sich fragen: Was macht mir am meisten Freude? Oft sind Menschen sehr berührt, wenn man ihnen diese Frage stellt und sie darüber nachdenken. Viele haben sich das schon lange nicht mehr gefragt. Es hilft auch, zu akzeptieren, dass man nicht direkt alles verändern kann und die Erwartungen herunterschraubt.

C&W: *Was motiviert Sie persönlich am meisten?*

Bäumer: Ich denke, es sind Verbindungen in jeglicher Form. Wenn ich die Liebe zu etwas und die Freude an etwas mit jemandem teilen kann und einen Ausdruck für sie finde. Das können viele Dinge sein. Beziehungen zu Menschen, aber auch meine Arbeit.

C&W: *Welche Rolle übernehmen die Pferde in diesem Prozess?*

Bäumer: Pferde sind zwanzigmal schneller als wir und sehr viel deutlicher. Durch ihre ausgeprägte Sensibilität sind sie in der Lage, aus 30 Meter Entfernung den Gemütszustand von uns Menschen zu erfassen. Sie reagieren stark auf Unklarheiten und zeigen, ob ich aus meinem eigenen Raum in die Verbindung gehe oder eher in jemanden hineinfalle und mich dabei verliere. In der einfachen Begegnung mit den Pferden wird schon sehr deutlich, wie ich Verbindung herstelle. Ob ich aus meiner Mitte heraus agiere und dahin auch wieder zurückfinde, oder was mich davon abhält. Pferde sind Herdentiere. Sie übernehmen unmittelbar die Führung, wenn wir es nicht tun.

C&W: *Wie bewegt man das Pferd zur Zusammenarbeit?*

Bäumer: Eine Beziehung zu Tieren aufzubauen ist vergleichbar mit einer Beziehung zwischen uns Menschen. Ich brauche Zeit, gemeinsame Erlebnisse, Höhen und Tiefen und das Vertrauen, das auf diesem Weg entsteht. Pferde als Herdentiere sind aus ihrem natürlichen Instinkt heraus immer bereit, den Kontakt herzustellen. Und wie bei uns Menschen gibt es ganz unterschiedliche Persönlichkeiten – introvertierte oder extrovertierte. Am Ende finden sich Pferd und Mensch auf ganz natürliche Art und Weise. Das könnte man auch als Zuneigung oder Liebe beschreiben. In dem Rahmen, in dem wir uns mit domestizierten Tieren bewegen, sind sie natürlich angewiesen auf unsere Führung. Je klarer und zielgerichteter wir Menschen uns verhalten, umso erfolgreicher kann man das Pferd führen. Es gibt Menschen, denen diese natürliche Autorität gegeben ist, anderen weniger.

C&W: *Wie lässt sich diese Form der Autorität erlernen?*

Bäumer: Meiner Beobachtung nach hat dies mit dem Bewusstsein unseres persönlichen Raumes zu tun. Wir gewinnen an Präsenz, wenn wir 360 Grad um uns herum als unseren persönlichen Raum definieren und immer wieder zu diesem Ausgangspunkt zurückkehren (*Bäumer zeigt einen Bereich so groß wie eine Armlänge*). Je mehr Sicherheit in meinem eigenen Raum besteht, desto mehr Sicherheit kann ich meinem Umfeld geben. Wir können selbst entscheiden, wer in unseren Radius reinkommt und wer nicht, das kann sehr stärkend sein.

C&W: *Sie machen sich viele Gedanken darüber, wie Sie bewusst Ihren eigenen Weg finden. Können Sie in Worte fassen, wofür Sie leben?*

Bäumer: Für die Kraft der Verbindung, Tanzen und gutes Essen.

C&W: *Und was ist der Sinn des Lebens für Sie?*

Bäumer: Im Sinne der Escapade sollte man im Laufe des Lebens zu seiner Bestimmung finden, zu dem, worin man sich am besten ausdrücken und der Welt etwas geben kann. Da heraus zeigt sich dann auch die Leichtigkeit und Schönheit im Leben.

»Wenn man sich trennt, sollte man mindestens eine Sache finden, die gut an der Beziehung war.«