

# DIE KRAFT DER



# LEICHTIGKEIT

**DEN SPRUNG WAGEN.**  
Schauspielerin Marie Bäumer barfuß im waldenden Satinkleid mit Hengst Bacara, fotografiert von Sebastien Manigaud in der Provence.



Vor sechs Jahren ist Schauspielerin Marie Bäumer nach Südfrankreich gezogen. Dort bietet sie Persönlichkeitstrainings mit Pferden an. Wir sprachen mit der 54-Jährigen ÜBER DIE MACHT DER NEUANFÄNGE, warum Wachstum in der Stille stattfindet und wie es ihr gelingt, ihre eigene innere Stimme nicht zu überhören.

**E**ine USA-Tour, die Schauspielerin Marie Bäumer vor zehn Jahren mit ihrem Sohn (*Shawn Bäumer*, 25, *Anm.*) für eine Dokuserie gemacht hat, war Auslöser für ihre persönliche Weiterentwicklung. Zwei Monate war sie mit drei Pferden und einem kleinen Filmteam im Westen der Vereinigten Staaten unterwegs: „Unsere Route führte uns von Arizona bis Montana. Wir waren durchgehend on the road, manchmal haben wir in Motels, manchmal unter freiem Himmel geschlafen. Es war wie im Wilden Westen“, erzählt uns die 54-Jährige im Interview. „Als ich zurück nach Europa gekommen bin, habe ich in mir ganz stark gespürt: Ich will dieses Freiheitsgefühl, das ich dort erlebt habe, nie wieder aufgeben. Die Zeit mit den Tieren in der Natur, die grenzenlose Weite – das war Abenteuer pur.“ Dann gab es noch einen zweiten Moment, der die Künstlerin wachgerüttelt hat, dass es Zeit ist für eine Veränderung: „Ich war mit zwei Jahrgängen meiner Schauspielstudent:innen unzufrieden. Das hat mich ein bisschen muffig gemacht. Solche Momente kennt ja jeder. Aber dann dachte ich: Beschwer dich nicht, sondern überleg dir etwas. Du kannst mit deiner Methode, die du als Schauspielerin und Dozentin über die Jahre entwickelt hast, auch andere Menschen unterstützen. Also habe ich das einfach ausprobiert und in einer Schauspielschule einen Raum gemietet, ein paar Leute eingeladen – es war gleich so eine kraftvolle Erfahrung, in relativ kurzer Zeit hat sich daraus das ‚Atelier Escapade‘ entwickelt.“ Nach dem Motto „Trial and Error“ hat die Mimin, die bereits als Kind geritten ist, in den vergangenen fünf Jahren ihr spezielles Coaching-Programm auf die Beine gestellt.

In der Provence bietet Bäumer Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden an (Termine unter: [atelierescapade.com](http://atelierescapade.com)). Sie möchte andere motivieren, ihr volles Potenzial zu entfalten und sich ihren Visionen zu öffnen, erklärt sie. Wie ihr selbst das gelungen ist und was sie dadurch gewonnen hat? Wir haben nachgefragt ...

» „PAUSE BRINGT ENTSPANNUNG. ERST WENN WIR ZUR RUHE KOMMEN, KÖNNEN WIR UNS ENTFALTEN.“

*Frau Bäumer, was treibt Sie jeden Morgen aus dem Bett?*

BÄUMER: Das ist eine schöne Frage. Die Erkundung des eigenen Antriebs ist auch eines der zentralen Kapitel der „Escapade“. Bei mir ist es gerade tatsächlich meine Rolle hier. Ich möchte Menschen dabei begleiten, auf spielerische Art, mit den Tieren, mit Freude und Musik ihr Leben zu feiern, ihre Kräfte zu entdecken und in eine Leichtigkeit hineinzufinden.

*Was erleben die Teilnehmer:innen Ihrer Workshops?*

BÄUMER: Ich sage gern: Die Entscheidung, eine „Escapade“ zu starten, ist eigentlich schon der Aufbruch in die persönliche Freiheit. Mich berührt das Vertrauen, das die Teilnehmer:innen in uns haben, denn sie nehmen ganz schön viel Geld in die Hand, um sich ins Ungewisse zu stürzen. Auch wenn ich natürlich versuche, auf der Website bestmöglich zu beschreiben, was wir hier tun, kann man sich unser Atelier, das Zusammenspiel mit den Pferden, erst wirklich vorstellen, wenn man mittendrin ist. „Das kann man nicht beschreiben, das muss man einfach erleben“, war ein Feedback eines Teilnehmers.

*Sie sagen, Sie möchten den Menschen den Weg zu ihren Visionen öffnen. Wie kann man sich das vorstellen?*

BÄUMER: Unsere inneren Träume sind in uns, auch wenn sie manchmal nicht freigelegt sind. Diese Blockaden zu lösen, ist der erste Schritt in unserem Programm – ich kann in den Menschen erfassen, wo sie festhalten. Wenn das gelöst ist, legt sich von allein ganz viel frei, und damit kommen nicht nur die persönlichen Kräfte, sondern auch innere Bilder an die Oberfläche.

*Von welchen Blockaden haben Sie sich befreit?*

BÄUMER: Was ich durch die Pferde erfahren habe und weiter lerne, ist die Kraft der Ruhe und dass daraus Wachstum entsteht. Pause bringt Entspannung. Erst wenn wir zur Ruhe gekommen sind, können wir uns entfalten und das, was wir lernen, verinnerlichen.

*Hat Ihnen diese Ruhe im schnellen Schauspielbusiness gefehlt?*

BÄUMER: Ich würde es gar nicht unbedingt damit in Zusammenhang bringen, es kann einem in jedem Job passieren. Auch jetzt mit der „Escapade“. Wir haben so viele Anfragen, es geht ganz schnell, dass man wieder in den Teufelskreis des unermüdlichen Tuns reinschlittert. Es ist auch nicht so, dass »



**AUF IN DIE FREIHEIT.**  
Losgelöst wirkt Marie Bäumer, während sie von den Trainings mit ihren Pferden erzählt. Wer ihre Arbeit im Atelier Escapade kennenlernen möchte, kann das auch online tun.

FOTOS: SEBASTIEN MANGAUD

## Schnelle Hilfe bei Verspannungen

Die spezielle Wirkstoffkombination mit wertvollem Kampher, Menthol, Lavendel- und Rosmarinöl wird mit dem praktischen Roll-On aufgetragen. **Rubilind® Rot** enthält zusätzlich wärmendes Capsaicin. **Rubilind®** wirkt gegen Verspannungen, Hexenschuss und Muskelverhärtungen und fördert die Beweglichkeit der Gelenke.



Mehr auf  
[www.bano.at](http://www.bano.at)

## medicare Wien

Cryo bzw. Cryolipolyse bietet eine dauerhafte Fettreduktion durch Kälteanwendungen. Die behandelten Regionen / Zonen sind nach erfolgreicher Behandlung merklich straffer und die Fettdépos reduzierte.

**Aktion\*:** CRYO nur € 149,- statt € 390,-

\*Alle Preise pro Zone/Behandlung; Infos: [www.medicare-wien.at](http://www.medicare-wien.at)

medicare Wien in Kooperation  
mit Dr. Boulgaropoulos

Schottenring 30/Franz-Josef-Kai 59/  
Ringturm/1010 Wien  
Tel.: 0699/190 45 437  
[www.medicare-wien.at](http://www.medicare-wien.at)

Auch für Männer

## Dr. Sandra Rigel, FÄ für Plastische Chirurgie



Einfühlsame und professionelle  
Betreuung auf höchstem  
medizinischen Niveau

- Brustverkleinerung
- ambulante Bruststraffung
- Brustwarzenvorhofkorrektur
- Fettabsaugung
- Faltenunterspritzung; Botox & Hyaluron
- Oberlidkorrektur & Ohrkorrektur
- Anti-Schweißbehandlung
- Fettwegspritze

Ordinationszentrum Woman & Health  
Laurenzerberg 2, 1010 Wien

Tel.: 01/533 365 462  
[sandra.rigel@womanandhealth.com](mailto:sandra.rigel@womanandhealth.com)  
[www.womanandhealth.com](http://www.womanandhealth.com)

## Arlberger Ölschaumbäder

Hergestellt aus angenehm duftenden Ölen und hautfreundlichen Inhaltsstoffen. Wohltuend für Körper und Geist.



In 5 Sorten erhältlich. Mehr auf [www.bano.at](http://www.bano.at)

„Man darf Ideen nicht vergammeln lassen, sondern hat ihnen gegenüber eine Verantwortung, sie umzusetzen.“

MARIE BÄUMER, 54,  
SCHAUSPIELERIN & PERSÖNLICHKEITSCOACH



» ich mich von der Schauspielerei abgewandt habe, aber wenn ich etwas mache, dann will ich, dass es gut wird und Substanz hat. Man kann nicht auf der einen Seite ein kleines Unternehmen aufbauen und nebenbei große Filme drehen. Ich hatte sehr verlockende Angebote zwischendurch, aber ich hätte es einfach nicht geschafft. Dieses neue Projekt hat mir so viele Glücksgefühle beschert. Etwas ganz Neues entdecken zu dürfen, war eine Erweiterung meines Horizonts. Ich erlebe dabei totale Freiheit, weil es meine persönliche Kreation ist, die ich beeinflussen kann, wie ich will. Und ich merke, wie stolz ich darauf bin. Nun, nach fünf Jahren, steht die „Escapade“ auf festen Beinen, geht quasi aus dem Haus, und ich kann mich wieder Filmangeboten widmen.

*Wie viel Mut hat es Sie gekostet, dieses Projekt umzusetzen?*

BÄUMER: Ich gehe ziemlich unbefangen, manchmal fast naiv an solche Dinge heran. Es hat für mich gar nicht so viel damit zu tun, mutig zu sein. Ich wollte es einfach machen. Wenn ich eine Idee habe, möchte ich, dass sie angegangen wird. Man darf Ideen nicht vergammeln lassen, sondern hat ihnen gegenüber eine gewisse Verantwortung, sie umzusetzen. Und ich bin unheimlich dankbar für das tolle Team um mich, das auch in Phasen, in denen es nicht so toll gelaufen ist – zum Beispiel während Corona –, weiter an unsere Vision geglaubt hat.

*Wie gehen Sie mit schwierigen Situationen um?*

BÄUMER: In Krisenphasen zweifle ich nicht: Soll ich das überhaupt machen? Ist es das Richtige? Ich überlege vielmehr: Was wäre ein Weg, eine Lösung? Okay, so geht es gerade nicht, wie können wir es anders umsetzen? Es lohnt sich, das zu verfolgen, woran man wirklich glaubt. Die innere Kraft, die dadurch freigesetzt wird, ist überwältigend. Wenn ich über die „Escapade“ spreche, beginne ich von innen zu leuchten. Und wenn man etwas gefunden hat, das einen so strahlen lässt, weil man es von Herzen ausübt, trägt einen das durch schwierige Zeiten.

*Warum trauen sich trotzdem so viele nicht aus ihrer Komfortzone?*  
BÄUMER: So komplex unsere Lebenswege sind, so unterschiedlich sind auch die Gründe dafür: Unsicherheiten, Angst vorm Scheitern, Bequemlichkeiten. Man hat es sich in seinem Leben ja auch irgendwie eingerichtet, mit dem Alter wird es natürlich immer mühsamer, einen Schritt rauszumachen. Ich denke, das ist eine unserer großen Aufgaben im Leben: sich selbst erkennen, anerkennen und den Mut haben, den Deckel hochzuheben, um dahin zu gucken. Die junge Generation ist da schon sehr weit. Wie offen sie sich mit ihren Themen, Unsicherheiten und Stärken auseinandersetzt. Meine Generation tut sich da ein bisschen schwerer. Wir haben gelernt, wir müssen unheimlich viel leisten, damit das Leben einen Sinn macht. Gerade in Deutschland ist ja vieles auf Leistung getrimmt. Dass Dinge ohne Anstrengung und mit Freude passieren können, ist eher ungewöhnlich. Deshalb finde ich es toll, dass es eine jüngere Generation gibt, die sagt: Wir wollen nicht nur arbeiten und dauerhaften Druck. Es geht um die Essenz von Sein und Wohlgefühl im Leben.

*Muss man Kollateralschäden in Kauf nehmen, wenn man der eigenen Bestimmung nachgehen möchte?*

BÄUMER: Wenn man vom Zehnerturm springt und nicht weiß, ob unten Wasser drinnen ist oder nicht, ist das ein höheres Risiko, als wenn man erst mal über die Treppe ins Becken geht. Je höher ich fliege, desto tiefer kann der Fall sein. Aber man hat danach halt auch die Erfahrung, wirklich hoch zu fliegen. Und für mich lohnt es sich, die immer wieder zu machen.

*Woran merken Sie, dass es Zeit für eine Veränderung ist?*

BÄUMER: Ich habe so viele Visionen. Ich muss sie sortieren, um den Fokus zu behalten. Ich empfinde es als unglaubliche Bereicherung, neugierig zu bleiben. Ich möchte auch mich bis ins hohe Alter immer wieder infrage stellen, um sicher zu sein, dass ich weiter lerne und wachse.

MELANIE ZINGL ■

FOTOS: SEBASTIEN MANIGAUD

**LIFE RADIO WEIHNACHTS-COUNTDOWN**

**Life RADIO**  
OÖs perfekter Mix

Achte auf unser Cash Boom Bang Signal im Musikmix, ruf an und gewinne top Weihnachtsgeschenke schon im November.

Alle Infos gib'ts auf [liferadio.at](http://liferadio.at)

Aktionszeitraum: 01.11.–01.12.2023  
Die Teilnahmebedingungen findet ihr auf [liferadio.at](http://liferadio.at)