

Sabine Asgodom

# Lebe wild und unersättlich!

10 Freiheiten  
für Frauen,  
die mehr vom  
Leben wollen

Kösel

SABINE ASGODOM

# LEBE WILD UND UNERSÄTTLICH!

10 FREIHEITEN FÜR FRAUEN,  
DIE MEHR VOM LEBEN WOLLEN



Sabine Asgodom

# Lebe wild und unersättlich!

10 Freiheiten  
für Frauen,  
die mehr vom  
Leben wollen

Kösel

# Inhaltsverzeichnis

Widmung

Einleitung:

Ich gestalte mein Leben, wie ich will!

Ich erkenne meinen Anteil am Glück.

Ich liebe mich selbst und sorge für mich.

Kapitel 1. - Ich darf mich mögen

Ich entschärfe meinen Kränkungsknopf.

Wer sagt, dass ich der Norm entsprechen muss?

Ich muss keinen Marathon laufen.

Ich bin nachsichtig mit mir selbst.

Wenn ich zu mir stehe, richtet sich meine Seele auf.

Der größte Schritt zu Freiheit und Selbstbestimmung:  
mich selbst akzeptieren zu lernen.

Ich erkenne, was mich geprägt hat.

Ich weiß: Sich anpassen hat seinen Preis und aus der  
Reihe tanzen auch.

Ich werte andere nicht ab, um mich besser zu fühlen.

Ich mache Männer nicht zu Sündenböcken.

Kapitel 2. - Ich darf Erfolg haben

Ich bin erfolgreich und fühle es auch.

Ich führe ein Erfolgs-Tagebuch.

Ich bin stolz, aber nicht arrogant.

Ich darf das Mammut nach Hause bringen.

Ich genieße das Leben in der Fülle.

Alles hat seinen Preis - Extras erst recht!

Ich habe Erfolg, auch ohne Karriere zu machen.

Die Erfolgsfrage der Zukunft: Was dient dem Menschen?

Ich löse meine inneren Handbremsen!

### Kapitel 3. - Ich darf älter werden

Alt ist out? Wer bestimmt das?

Ich lebe mein »gefühltes Alter«.

Ohne Angst vor dem Tod lebe ich die Fülle.

Falten sind der Fingerabdruck meines Lebens.

Die ungelebten Wünsche machen alt, nicht die erfüllten.

Ich finde Älterwerden etwas so Wunderbares.

Ich gebe meinem Leben Qualität.

### Kapitel 4. - Ich darf emotional sein

Ich gebe meine Gefühle nicht an der Garderobe des Lebens ab.

Ich muss nicht funktionieren.

Ich lasse negative Gefühle da raus, wo sie hingehören.

Ich darf merken!

Ich muss nicht immer stark sein.

Ich werde immer mutiger.

Ich sage, was ich will und was mich stört.

### Kapitel 5. - Ich darf Fehler machen

Es gibt kein Leben ohne Fehlentscheidungen.

Ich verlasse die Komfortzone.

Fehler sind die Schulmeister des Lebens.

Ich verzeihe mir meine Fehler.

Ein gutes Fehler-Management bringt mich weiter.

Sei kein Esel, entscheide dich!

### Kapitel 6. - Ich darf Angst haben

Aus Schaden werde ich klug. Hoffentlich!

Angst vor Veränderungen darf sein.

Eine erwachsene Frau sagt, was sie möchte.

Ich gehe liebevoll mit meinem inneren Kind um.

Ein Stoßgebet ist oft die Rettung!

Ich darf meine Angst als Verbündete nutzen.

### Kapitel 7. – Ich darf aus der Reihe tanzen

Mein Profil wird mit den Jahren immer einzigartiger.  
Ich gönne mir Verrücktheiten und Narreteien.  
Ich höre nicht auf Spielverderber.  
Ich streiche »peinlich« aus meinem Vokabular.  
Ich befreie mich aus der Sklaverei der Konventionen.

### Kapitel 8. – Ich darf »Nein« und »Ja« sagen

Ich befreie die brave Tochter in mir.  
Ich werde die Handelnde meines Lebens.  
Wenn ich Nein sagen kann, kann ich auch aus vollem Herzen Ja sagen.

### Kapitel 9. – Ich darf glücklich sein

Ich sammle Glücknuggets und warte nicht auf den großen Goldklumpen.  
Ich freue mich an meiner Lebenswert-Liste.  
Kleine Glücksfeuerwerke erzeugen Wärme im Bauch.  
Paare im Glücks-Stress: Packe deine Wochenenden nicht zu voll.  
Ich verschiebe mein Glück nicht auf später.  
Das Glück findet mich nur, wenn ich die Tür nicht versperre.

### Kapitel 10. – Ich darf meine Welt verändern

Mir werden Menschen und Erlebnisse »geschenkt«.  
Verschafe dir den »Küchentisch-Überblick«.  
Kleine Schritte bringen Abwechslung in mein Leben.  
Wenn ich möchte, dass sich etwas bewegt, muss ich mich bewegen.  
Was soll sich in meinem Leben zum Guten wenden?  
Ich steige aus dem Boot der Unglücklichen aus.  
Ich darf Champagner lieben oder Eisenkrauttee, Sushi oder Currywurst.

*Danksagung*  
*Anhang*  
*Copyright*

Zu diesem Buch gibt es ein gleichnamiges, von der Autorin selbst gesprochenes Hörbuch. Die beiden CDs sind eine wunderbare Gelegenheit, sich von Sabine Asgodom und ihrer kraftvollen Ausstrahlung direkt inspirieren zu lassen.

*Best.-Nr. 978-3-466-45805-9*

**Für meine Mutter**

# **Einleitung:**

## **Lebe wild und unersättlich**

Dies ist ein Buch der Freiheiten für Frauen. Zehn Freiheiten, die Sie sich selbst geben können. Die Sie von Normen, allgemeinen Vorstellungen und Rollenfesseln befreien. Die Ihnen die Möglichkeit geben zu erkennen, was Sie sich bisher selbst versagt oder verboten haben. Was Sie sich wünschen und ersehnen. Was Sie erreichen oder wovon Sie sich verabschieden wollen. Dieses Buch ist kein Ratgeber, sondern ein Erlaubnisgeber. Es bietet den Anfang, einen Vorschlag, eine Anregung, die jede Leserin für sich selbst weiterführen kann. Es ermutigt Frauen, ihren eigenen Weg zu gehen, ihre Identität zu finden. Und es ist ein Unruhebuch. Es handelt von der Befreiung der braven Tochter und ermutigt zum Anspruch: Lebe wild und unersättlich. Vielen Frauen wurde schon als kleines Mädchen eingepflegt: Denk an dich selbst zuletzt. Egoistisch zu sein galt als Schimpfwort. Und manche mutige Frau ließ sich tatsächlich von diesem Vorwurf einschüchtern. Aber ab heute ist Schluss damit.

Denn: Es gibt niemanden, der über Ihr Leben entscheiden darf, keine höhere Instanz als Sie selbst. Selbst wenn Sie an etwas Höheres glauben, Sie sich eins mit der Welt fühlen, bleibt die Verantwortung bei Ihnen. Es gibt kein Abstraktum, das über Ihr Leben entscheidet – kein Staat, nicht die Gesellschaft, weder Eltern noch Partner, keine Religion, keine Ideologie und schon gar keine Frauenzeitschrift.

»Wild und unersättlich« zu leben heißt, ein erfülltes Leben zu führen, kein Mangel-Leben. Es heißt, mit dem eigenen Konzept die eigene Freiheit zu leben. Das hat nichts mit

richtig oder falsch, gut oder schlecht zu tun. Es ist ein Wahn zu glauben, dass wir keine Fehler machen, dass wir nicht falsch entscheiden und uns im Nachhinein nicht ärgern oder grämen dürfen. Aber der Gedanke »Es war mein Fehler, ich habe mich geirrt« wird durch das stärkende Gefühl der Autonomie gemildert.

Ich werde in diesem Buch mit Irrtümern in Sachen Glück aufräumen. Werde verführerischen Glücksversprechen und der Sucht nach Romantik, die viele Frauen verwirrt, andere Wege zum Glücklichsein gegenüberstellen. Wie mein Freund, Denk- und Gesprächspartner, der Psychologe und Therapeut Bernd Ulrich Hohmann es einmal formuliert hat: »Glück ist kein Bahnhof, an dem man irgendwann ankommt und jemand ruft: Hier Glück, alles aussteigen!«

Nicht immer wissen wir sonnenklar, was wir eigentlich wollen. Manchmal zweifeln wir an unseren eigenen Wünschen: Will ich das wirklich oder glaube ich nur, dass ich das wollen sollte? Wer oder was beeinflusst mich direkt oder versteckt? Wie befreie ich mich aus Konformität? Manchmal zweifeln wir an unseren eigenen Stärken: Kann ich das, bin ich das, schaffe ich das? Manchmal rennen wir Träumen nach und werden trotz aller Mühen enttäuscht.

Sich die Erlaubnis für eigene Entscheidungen zu geben, kann schon einmal Angst machen, doch die Angst zeigt »Ich bin auf dem richtigen Weg!«. Wir können die Angst zum Verbündeten machen. Wie, werden wir später sehen. Wenn wir uns in Richtung Selbstbestimmung entwickeln, führt dies zu mehr Lebenslust, Reife und Zufriedenheit. Aber: Einfach ist etwas anderes. Wenn es einfach wäre, würden wir es einfach tun. Deshalb möchte dieses Buch jede Menge gedankliche Anregungen und Unterstützung geben, Erkenntnisse aus über 50-jährigem Leben und langjähriger Arbeit mit Frauen. Es bietet Beispiele von Frauen, die mit Verboten und Erlaubnissen gekämpft und schließlich gewonnen haben.

Wir müssen erst unterschiedliche Möglichkeiten kennenlernen, bevor wir uns für die eine und gegen die andere entscheiden können. Deshalb brauchen wir frische Luft, frische Gedanken, frische Ideen, frische Alternativen. Wir dürfen bei anderen »abgucken« - wie haben sie das geschafft? Wir dürfen Anregungen aufnehmen, bewährte Modelle ausprobieren, spüren, wie sich das Neue, Andere anfühlt. Und dann immer noch für uns entscheiden, ob uns diese Alternative gefällt, ob sie für uns passt oder nicht. Wir dürfen unsere Welt nach unseren eigenen Wünschen verändern und gestalten.

Übersetzt in unser tägliches Leben heißt das: Sicherheit verlassen und Freiheit gewinnen, sich aus Abhängigkeiten befreien und uns trotzdem geborgen fühlen, Egoismus pflegen und trotzdem Gemeinschaft genießen können. Stark sein und sich trotzdem helfen lassen. Die Botschaft dieses Buchs lautet: Wir können beides haben.

Es heißt auch, von einigen Gewohnheiten Abschied zu nehmen, die uns nicht gut tun; von Menschen, die uns einengen; von Einstellungen, die unser Leben erschweren; von Umständen, die uns unglücklich machen.

Um unseren eigenen Weg zu finden und gehen zu können, bedarf es eines starken Lebensfreude-Radars, ähnlich eines Radargerätes, mit dem Schiffe den sicheren Weg über die Meere finden. So ein inneres Radar ist eine fabelhafte Sache. Wir können es einschalten und scharf stellen und die Untiefen unseres Lebens erkennen. Damit können wir sicher navigieren, Enge überwinden, Weite genießen. Wir können tiefes, klares Wasser finden, den Wind für unsere Fahrt nutzen und unserem Ziel mit vollen Segeln entgegensteuern. Wir können aber auch bei unruhiger See die Klippen erkennen und den Motor drosseln, können unsere Energie sparen und auf besseres Wetter warten. Leben ist nicht Kampf, Leben ist der kluge Umgang mit den Möglichkeiten, die sich uns bieten, die wir uns erlauben.

# **Ich gestalte mein Leben, wie ich will!**

Dieses Buch hätte auch »Das Buch der tausend Freiheiten« heißen können. Denn dem Gedanken der Freiheit wohnen unzählig viele Möglichkeiten inne. Oder es hätte »Ich darf frei sein« heißen können, damit wäre alles auf den Grundaspekt konzentriert. Ich habe mich bewusst für zehn Freiheiten entschieden, um an ihren Beispielen das Prinzip des Lebens mit Anspruch aufzuzeigen und zu erklären.

Zehn ist eine gute Zahl, sie hat sich bewährt. Das heißt nicht, dass dies die »Bibel für Frauen« ist. Nicht ich sage Ihnen, was Sie dürfen, denn sonst hieße es »Du darfst«. Aber das widerspräche dem Grundsatz der Selbsterlaubnis. Was immer Sie in diesem Buch begeistert oder nachdenklich macht, mutig oder wütend stimmt, denken Sie daran: Dieses Buch ist von meinen Erfahrungen geprägt, es spiegelt nicht die ewige Wahrheit wider, sondern meine. Ich schreibe darüber, was ich erlebt habe, woran ich glaube und was mir und anderen geholfen hat. Es spiegelt meine Gespräche mit Menschen wider, die ihre Gedanken und Erfahrungen mit Autonomie eingebracht haben. Ich versuche dabei, so ehrlich wie möglich mit Ihnen zu sein. Und ich kann Ihnen versichern: Alles, was ich schreibe, entspricht meiner festen Überzeugung. Ich persönlich misstraue allen zutiefst, die behaupten, die ewige und einzige Wahrheit zu besitzen. Bei Dogmen, sei es im Glauben, in der Politik oder der Ernährung, wird das trotzige Kind in mir ganz wild. Aber ich weiß, dass manche Dinge wirklich hilfreich sind, wenn man sie mir als Alternativen anbietet.

Damit Sie als Leserin meine Ausführungen besser einschätzen können, sollten Sie etwas über mein Leben und meine aktuelle Situation wissen:

Ich bin Jahrgang 1953, meine Eltern waren Lehrer. Ich hatte drei große Brüder, war also das Nesthäkchen. Klingt harmonisch, war es aber nicht. Unsere Erziehung war sehr streng, ein typischer Spruch meiner Kindheit lautete: »Kinder, die was wollen, kriegen was auf die Bollen.« Was im Klartext bedeutete: Halt die Klappe und mach, was wir dir sagen. Ein verbreitetes Erziehungssystem in dieser Zeit, Diktatur in Kinderzimmern. Ich fühlte mich verantwortlich für die Laune meines jähzornigen Vaters und wurde als einziges Mädchen die Verbündete meiner Mutter. Autonomie war ein Fremdwort.

Nach dem Abitur ging ich mit knapp 19 nach München auf die Deutsche Journalistenschule. Schon nach drei Monaten lernte ich meinen späteren Mann kennen, einen Eritreer, politischer Flüchtling, Revolutionär. Wir zogen sofort zusammen. Ich wurde Tageszeitungsjournalistin, politisch aktiv, Gewerkschafterin. Leben war Kampf. Ich lernte, selbstbewusst aufzutreten, lernte aber auch, dass die eigenen Wünsche sich nun der politischen, »gerechten Sache« unterzuordnen hatten. Wieder nichts mit Autonomie.

Mit 27 bekam ich mein erstes Kind, mit 29 das zweite. Ein Prozess der Nachreifung begann. Ich fing an, mich mit meinen eigenen Prägungen, Ängsten und vor allem mit meiner versteckten Wut auseinanderzusetzen. Verkrachte mich nachhaltig mit meiner Mutter, der ich alle Erziehungsfehler um die Ohren schlug (mein Vater lebte nicht mehr, er starb, als ich 19 war). Ich schloss mich der Frauenbewegung an. Ein neuer Feind - neben Eltern und Gesellschaft - wurde definiert: der Mann als Unterdrücker. Leben war immer noch Kampf. Und ich war auf jeden Fall eines der Opfer.

Ein Grundübel meiner Existenz: Ich mochte mich selbst nicht. Ich kämpfte ständig mit meinem Gewicht, fand mich neben den Münchener »Beautys«, mit denen ich mich verglich, weder attraktiv noch liebenswert. Lebte in der ständigen Angst, dass mein Mann sich in eine andere,

schönere, klügere Frau verlieben könnte und mich verlassen würde. Meine Minderwertigkeitskomplexe verhinderten lange Zeit, mich in meiner Ehe durchzusetzen, mich zu streiten, »Nein« zu sagen. Nach außen kämpferisch und innen ganz klein. Autonomie war immer noch fern.

Ich war die ganzen Jahre berufstätig, trug die Verantwortung für die Familie, die Finanzen, die Laune meines Mannes, für Harmonie, Gerechtigkeit und den Weltfrieden, und war selten wirklich zufrieden. Meine Kinder waren mein großes Glück. Und sind es bis heute. Auch wenn es nicht immer leicht war. Durch meine Kinder wurde ich gezwungen, mir meine eigenen Kindheitsverletzungen anzusehen, mehrere Therapien halfen mir, Trauer und Wut aufzuarbeiten, das kleine Mädchen in mir von Ängsten zu befreien und wachsen zu lassen.

Sie halfen mir schließlich auch, Felsbrocken von der Seele zu räumen, das Verhältnis zu meiner Mutter zu klären, machten es mir möglich, sie ganz und gar zu lieben. So wie sie mich liebt. Übrigens: Den Anfang dieses Buches schreibe ich auf der Dachterrasse ihrer Wohnung in Andalusien. Auch sie hat sich von Normvorstellungen befreit und lebt inzwischen ihr Leben, wie sie es mag. Sie sagt von sich selbst: »Ich war noch nie so frei wie heute.« Sie ist jetzt 80.

Meine nächsten Schritte zur Autonomie sind im Nachhinein klar zu erkennen: Mit 38 fing ich an, Bücher zu schreiben. Jedes Buch eine Befreiung. Jedes Buch eine Erlaubnis für mich selbst, so zu denken, wie ich dachte, so zu reden, wie ich redete, so zu sein, wie ich war. Raus aus dem Defizitgefühl. Mit jeder positiven Resonanz auf die Bücher wuchs mein Selbstbewusstsein: »Ja, ich bin okay, so wie ich bin!« In diesem Alter wurde mir erstmals klar: Ich könnte auch allein leben. Ich bin auch vollwertig ohne einen Mann. Das half mir sehr, erwachsen zu werden. Meine Ängste nahmen ab.

Mit 40 fing ich an, neben meiner Arbeit als Zeitschriftenredakteurin Seminare zu geben und Vorträge zu

halten. Ich hatte das nie geplant, doch als es sich ergab, spürte ich bald, das war meins. Ich liebte die Arbeit mit Menschen. Ich fand Sinn in diesem Tun. Ein Tor zu einer ganz anderen wunderbaren Zukunft wurde aufgestoßen. Ich eroberte große Bühnen vor großem Publikum und spürte: »Hier will ich sein!«

Mit 46 kündigte ich schließlich meinen Job, nach großen Zweifeln und Ängsten. Ich machte mich als Management-Trainerin selbstständig, gründete meine eigene Firma, riskierte alles. Und spürte doch von Anfang an, dass es gut gehen würde. Heute kann ich sagen: Ich habe meine Erfüllung gefunden. Manchmal werde ich gefragt, ob ich nicht ein sehr stressiges Leben hätte, schließlich sei ich rund 200 Tage im Jahr unterwegs. Ich antworte stets: Ich habe ein anstrengendes Leben, ja, aber kein stressiges. Denn ich selbst entscheide darüber, ob ich so leben möchte oder nicht. Und ich möchte. Deshalb empfinde ich es nicht als Stress. Übrigens: Für nächstes Jahr habe ich mir vorgenommen, dass es nur noch 150 Tage sein dürfen.

Mit 48, die Kinder waren ausgezogen, suchte ich mir nach fast 30-jähriger Partnerschaft eine eigene Wohnung. Ich wusste: Ich möchte anders leben, noch so viel erleben, nicht in Routine und Langeweile erstarren. Ich fand einen freundschaftlichen Konsens mit meinem Mann, der mir sogar beim Umzug half. Er wird immer ein Teil meiner Familie bleiben und ich ein Teil seiner, und natürlich werden wir immer die Eltern unserer Kinder bleiben. Ich überlege manchmal, ob es nicht eine Möglichkeit gegeben hätte, auch in der Partnerschaft mehr Autonomie zu leben. Ich kenne Paare, die das ganz gut hinbekommen. Ich sah diesen Weg bei uns nicht und glaube, dass der Schritt für mich richtig war.

Erstmals in meinem Leben erlebte ich nun Autonomie. Ich holte Teenagererfahrungen nach, das Gefühl, mal nur an mich zu denken. Genoss es, nach Hause zu kommen, wann ich wollte. Meine Musik zu hören, die durch die ganze