

**MARIE  
BÄUMER**

Strahlend  
und voller  
Energie: Die  
Schauspie-  
lerin schöpft  
Kraft aus  
vielfältigsten  
Projekten

**„ICH BIN IMMER DAFÜR,  
ALLES GANZ UND GAR  
ZU LEBEN“**

Sie sitzt auf dem Sofa in der plüschigen Suite: Zart, feminin, die schönen Züge betont eine sanfte Bräune. Zugewandt ist **Marie Bäumer**, 50, im Gespräch, aber doch überlegt, eher zurückgenommen; dann und wann immerhin kullert ein perlendes Lachen aus ihr heraus. Einige Wochen später der Kontrast: In die Manege im Münchner „Cavalluna“, einer Pferde-Erlebniswelt, stürmt dieselbe Frau, begleitet von vier stattlichen Pferden (s. Text nächste Seite).

Dieselbe Frau – und doch eine ganz andere: überschäumend fröhlich und sinnlich, voll ungezügelter Bewegungs- und Lebenslust. Dies hier scheint ihr ureigenes Terrain zu sein, hier ist sie ganz bei sich, Kraft und Emotionen überall. Genau dem hat die Schauspielerin sich verschrieben: Sie will mit ihrer Arbeit im „Atelier Escapade“ bei allen, die bereit dazu sind, „Gefühle ergründen und Kräfte freilegen“ – um sich aus festgefahrenen Strukturen herauszubewegen (mariebaeumer.com/atelier). Dazu passt auch ihr neues Buch: „Escapade. Der Aufbruch in die Freiheit“ (GU, 19,99 Euro).

*Frau Bäumer, Sie nennen Ihr Persönlichkeitstraining „Atelier Escapade“. Escapade, was soll das bedeuten?*  
Die „Escapade“ ist als eine Art Aufbruch zu verstehen – in die persönliche Freiheit. Es geht um die Idee, einen Sprung aus der gewohnten Fassung zu wagen. Zudem hat eine Eskapade etwas Spielerisches, es ist ein Augenzwinkern dabei, eine Leichtigkeit. Wer sich darauf einlässt, kann Wunderbares entdecken!

*Worum geht es Ihnen bei dieser Arbeit?*

Ich habe den Eindruck, dass die Welt in den letzten Jahren immer verrückter geworden ist. Es stehen einem einerseits viele Möglichkeiten offen, andererseits ist man im Alltag gefangen, Träume und Ideen, die man hat, bleiben stecken. Oft höre ich Sätze wie: „Ich würde so gerne noch, aber ich kann nicht, weil...!“ Und: „Der hat es gut, der kann...!“ Dabei ist es tatsächlich so, dass wir uns oft selbst blockieren und unseren Wünschen im Weg stehen. Das ist bedauerlich. Denn ich bin immer dafür, seinen Visionen zu folgen, alles ganz und gar zu leben!

*Wie meinen Sie das: Wir blockieren uns selbst, wenn es um unsere Ziele und Träume geht?*

Oft lassen wir sie gar nicht zu, erkennen sie nicht. Vieles widerstrebt es, sich den eigenen Gefühlen zu öffnen, oder sie haben es verlernt. Irgendwann dachte ich: Vielleicht gibt es eine Möglichkeit, Menschen auch außerhalb des Schauspiels etwas anzubieten. Als Schauspielerin bin ich ja im Umgang mit Gefühlen geübt, habe in vielen Jahren für mich selbst und meine Schauspielstudenten meine eigene Methode entwickelt. Ich trete aber nicht als Lehrer auf, der sagt: „Ich weiß was!“, sondern als jemand, der Erfahrungen teilt. So möchte

**Unzählige Rollen hat Marie Bäumer schon gespielt – und füllt sie alle mit besonderer Sensibilität. Sich mehr auf diese Kraft der eigenen Gefühle zu besinnen, dabei möchte sie anderen Menschen helfen. Wie das gehen kann, erzählt sie hier**



## Marie Bäumer

Im Rheinland geboren, wuchs sie in Hamburg auf, studierte im Tessin und in Hamburg Schauspiel und spielte auf der Bühne und in vielen Filmen. Eine ihrer Auszeichnungen war der Deutsche Filmpreis für ihre Rolle der Romy Schneider in „3 Tage in Quibéron“. Oben mit ihrem Sohn Shawn, 21

ich dabei helfen, Blockaden im Körper zu lösen, um die uns innewohnenden Kräfte freizulegen.

*Wieso ist der Körper so wichtig dabei – und nicht etwa der Kopf?*

Der Körper ist unser Hauptkommunikationsmittel. Das, was beim Gegenüber wirklich ankommt, ist weniger das, was wir sagen, sondern, wie wir es tun. Das Körpererleben ist viel unmittelbarer, als unsere Sprache es je sein kann.

*Sehen Sie dann gleich, was Menschen umtreibt?*

Ich kann tatsächlich viel über den Körper lesen. Das ist etwas, was ich schon als Kind intuitiv gemacht habe. Wenn ich am Flughafen Menschen beobachte, die auf ihre Koffer warten und dabei eine spezielle Haltung einnehmen, versuche ich nachzuempfinden, wie sie sich fühlen. Dabei bekomme ich meistens viele emotionale Farben und Stimmungen zu fassen.

*Woher haben Sie diese Nähe zur Körpersprache?*

Einerseits entspringt dies sicher meiner Wesensnatur. Und ich habe da von meiner Mutter viel mitbekommen. Sie war Ergotherapeutin und ein Mensch, der sich zeitlebens gern bewegt hat, aber nicht exzessiv. Als junge Frau hat sie Gymnastik gemacht, im Alter Tai-Chi und Qigong. Ich fand es als Kind faszinierend, wie sie mir die Zusammenhänge des Körpers und des emotionalen Ausdrucks erklärte – und das war später auch für den Umgang mit meinem Sohn hilfreich. Es ist ein großes Glück, dass ich eine Mutter hatte, die mich in meiner Fantasie und meinem Bewegungsdrang extrem freigelassen und mich immer sehr unterstützt hat.

*Kommen zu Ihnen Menschen in Krisen oder eher Menschen, die Ziele verwirklichen möchten?*

Alles querbeet. Es ist allerdings nichts für Menschen, die therapiebedürftig sind, ich bin keine Therapeutin! Mir geht es darum, Menschen in ihrer Motivation, etwas zu verändern, zu unterstützen. Jeder, der sich bewegen will, äußerlich und innerlich, ist willkommen. Gemeinsam arbeiten wir dann daran zu erkennen, was man alles in sich trägt und dass man damit von überall ins Leben starten kann!

*Sie bringen auch Pferde mit ins Atelier. Wieso das?*

Das Pferd ist ein Tier, das niemanden, der in seiner Nähe ist, unberührt lässt. Es ist in meinem Training immer berührend zu sehen, dass gerade die, die mit Pferden nichts zu tun haben, Unglaubliches erkennen und freilegen. Und die mit ihrer Energie nicht nur wie von Zauberhand das Pferd, sondern auch in sich viel bewegen.

*Ihre besondere Beziehung zu Pferden ist sofort spürbar. Wie lange gibt es diese Verbindung schon?*

Ewig! Ich habe schon mit drei Jahren angefangen zu reiten. Und bin dann direkt auf dem Pferd eingeschla- ▶



**IHRE LEIDENSCHAFT**

Mit Pferden verbindet sie eine innige Beziehung, die schon sehr lange währt – man sieht es!

**Im „Atelier“ mit der Künstlerin**

**Ein magischer Moment:** Vier weiße Pferde beugen ihre Köpfe, lieblosen Marie Bäumer. Sie antwortet zärtlich, berührt die Tiere sacht, es erklingt sanfte Musik. Innigkeit pur! Eine Szene, die zu Bäumers Motto passt: „Ich fühle, also lebe ich!“ Etwa 25 Teilnehmer sind wir, Gäste ihres „Ateliers“, das sie in München anbietet. Drei Bereiche, **Bewegung, Verbindung, Raum**, sollen für neuen Zugang zu den eigenen Gefühlen sorgen. Die Atmosphäre ist fröhlich und gespannt. Diverse Aufgaben warten, die jeder auf seine Weise löst. Ein Teilnehmer etwa soll sich einem Pferd vorsichtig nähern, eine Verbindung zum Tier schaffen, sodass es ihm folgt. Und? Er macht

fen, weil alles so langsam ging. Meine Mutter sagte zum Reitlehrer: „Meine Tochter schläft!“ Und er: „Die wacht irgendwann auch wieder auf.“ Ich glaube, Pferd war eines meiner ersten Wörter nach Mama und Papa. Tatsächlich ist mein Pferd heute mein wichtigster Begleiter und Lehrer auf dem Weg.

*Sie wollen Menschen näher an ihre Visionen bringen. Welche haben Sie selbst umgesetzt?*

Mit 17 habe ich eine Radtour durch die Bretagne gemacht. Am Ende kam ich nach Paris – und sagte: „Wer das erfunden hat, hat es für mich erfunden!“ Ich wusste, dass ich einmal in diesem Land leben will. Es hat etwas gedauert, aber: 17 Jahre später bin ich mit meiner Familie dorthin gezogen, in ein kleines Dorf bei Avignon. Schon

als Kind wusste ich, dass ich wegwill. Ich habe die Vögel am Himmel gesehen und zu meiner Mutter gesagt: „Da möchte ich mitfliegen!“

*Warum tut Ihnen Frankreich gut?*

Die südfranzösische Mentalität macht etwas mit einem. Man lebt gemächlich, geht entspannter durch den Tag. „Pas de soucis, ça va aller!“ („Keine Sorge,

wird schon!“) – diesen provenzalischen Grundsatz habe ich mir zu eigen gemacht. Die Hälfte des Tages bin ich mit den Tieren beschäftigt, meiner Hündin Louve und meinem Hengst Bacara, die Hälfte des Tages arbeite ich zu Hause. Ich bin in einem regelmäßigen Rhythmus, gehe früh ins Bett, esse gut, bewege mich viel. In Frankreich erst habe ich gemerkt, dass ich nicht immer 200 Prozent geben muss, sondern, dass es auch mal weniger sein darf. Und dass damit am Ende alle zufrieden sind, vor allem ich selbst. Mir das zugestehen zu können, ist eine schöne, befreiende Erkenntnis!

ANNETTE SCHMIEDE

sich groß, stapft heran, redet aufs Tier ein, gibt ihm einen Klaps – und erwartet, dass es nun mitkommt... Wie es auch anders gehen könnte, erklärt Bäumer dann achtsam, klar und zugewandt, niemand wird belehrt oder vorgeführt. **Wie wenig man sich seiner Körpersprache wirklich bewusst ist**, erfahre auch ich selbst: Bäumer wählt mich aus, mir mehr Raum zu schaffen. Etwas, bei dem ich gar nicht gut bin. Das hat die sensitive Mediatorin längst erkannt. Eine Teilnehmerin und ich sollen uns gegenüber aufstellen, die Manege durchqueren, uns mittig treffen – und weiterlaufen. Also: Konfrontation! Wir atmen ein, nehmen Haltung an, gehen los und kreiseln elegant aneinander vorbei, immer wieder neu. Denn: Die Aufgabe ist nicht erfüllt, stets „knickt“ eine von uns ein, gibt eigenen Raum auf. Jeder neue Anlauf widerstrebt mir. Aber: Ich muss aus meiner Komfortzone, mich behaupten! Am Ende weicht nicht nur meine Spielpartnerin aus, sondern sogar die zwei verbliebenen Pferde. Ein großartiges Gefühl: wie die großen, ruhigen Körper schwungvoll eine Gasse bilden, um mir Platz zu machen. Ich werde versuchen, dieses Gefühl in mir zu verankern. Mehr Vertrauen in mich selbst!, dies legt mir Marie Bäumer später in einer E-Mail ans Herz. Ich sei die erste Teilnehmerin, die nur mit ihrer Energie und mentalen Kraft ein Pferd „verschoben“ habe. „Hut ab! Sie haben eine enorme Kraft – ich hoffe, Sie wissen darum!“ **A. Schmiede**



**Ihr Buch:**  
„Escapade. Der Aufbruch in die Freiheit“

**Ihre Vision vom guten Leben hat sie sich selbst erfüllt: ein Zuhause in Frankreich**