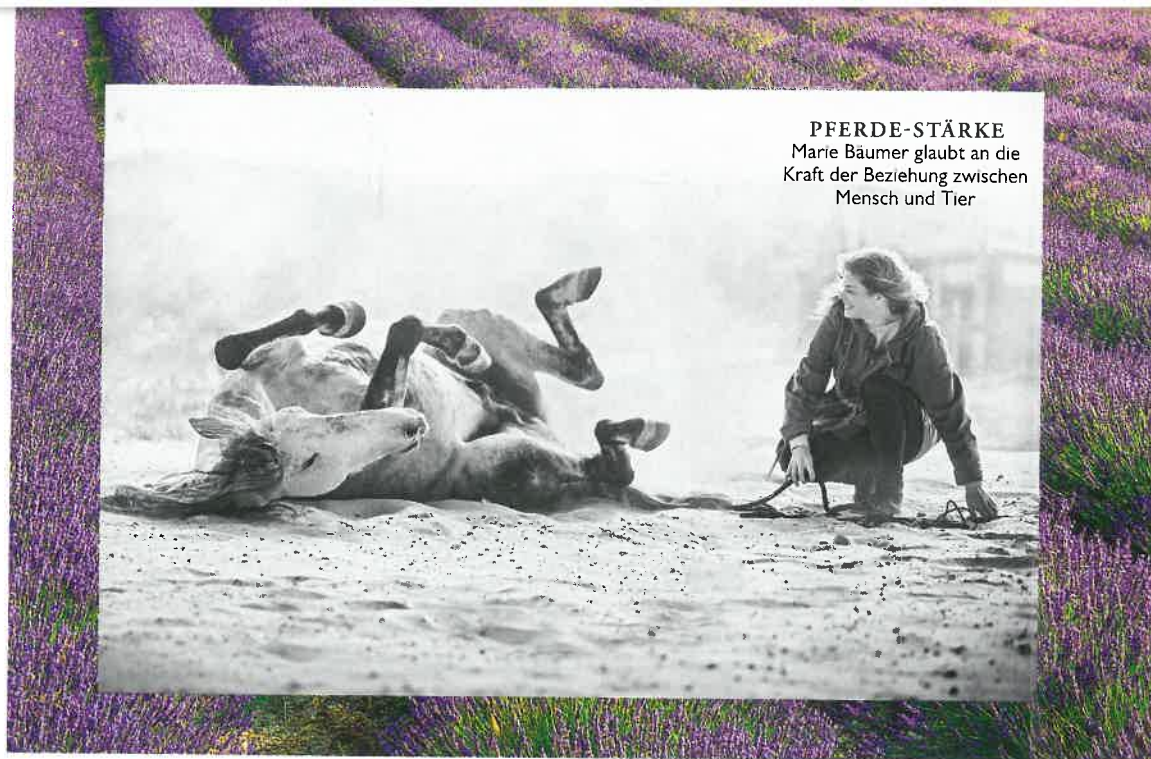




Die Schauspielerin **MARIE BÄUMER** führte ein unruhiges Leben. Bis sie bei einem Filmdreh erkannte, dass sie ihrer Liebe zu Pferden mehr Raum geben und sie für Coachings einsetzen möchte



PFERDE-STÄRKE
Marie Bäumer glaubt an die Kraft der Beziehung zwischen Mensch und Tier

SPRUNG IN DIE FREIHEIT

Ja, sie fasziniert einen, wenn man ihr gegenüber sitzt, am späten Nachmittag hier in Berlin, in der ersten Etage des Restaurants „Borchardt“. Schön ist Marie Bäumer mit ihren leuchtend blauen Augen und den vollen Locken. Und sie strahlt eine warme Selbstbeherrschung aus, ist trotz der vielen Gespräche noch hoch konzentriert, eine ideale Voraussetzung für ihren Beruf. Keine andere hätte Romy Schneider so facettenreich spielen können, zu Recht bekam sie dafür den Deutschen Filmpreis. Was man noch über Marie Bäumer weiß: dass sie im Mai 50 wurde. Und dass sie vor rund 20 Jahren mit ihrem damals kleinen Sohn in ein Dorf in der Provence zog und heute über ihr Leben sagt: Sie hätte das große Glück, ihre Träume verwirklicht zu haben. Ihr erstes Buch „Escapade“ ist eine empathische Inspiration, den Mut zu finden, seinem Traum vom Glück zu folgen. Das kann durchaus auf dem Rücken der Pferde liegen.

MADAME: *Frau Bäumer, ich bin auf einen Film mit Ihnen gestoßen, eine Dokumentation Ihrer Reise durch Nordamerika vor drei Jahren. In einer Szene galoppieren Sie durch die Wüste, wie ein Cowgirl, wild und frei. Wann begann diese Liebe zu Pferden?*

MARIE BÄUMER: Ich glaube, die ersten Wörter, die ich gesprochen habe, waren Esel und Pferd. Ich bin am Stadtrand aufgewachsen, nah am Wald. Mit drei Jahren habe ich angefangen zu reiten, mit zehn hatte ich ein Pony. Aber als Schauspielerin mein Beruf wurde, habe ich diese Leidenschaft hintangestellt. Diese Reise, von der Sie da sprechen, war tatsächlich ein Schlüsselereignis für mich.

MADAME: *Inwiefern?*

MARIE BÄUMER: Sie war meine letzte große Eskapade. Für eine

Dokumentation des Fernsehsenders Arte haben wir mit Pferden und einem Trailer nahezu unberührtes Land durchquert. In zwei Monaten sind wir von der mexikanischen zur kanadischen Grenze gereist. Als ich zurückkam, war mir klar, dass es ein Leben ohne Pferd für mich nicht mehr geben würde.

MADAME: *Haben Sie das in die Tat umgesetzt?*

MARIE BÄUMER: Vor drei Jahren drehte sich mein Leben noch sehr stark um den Schauspielberuf, ich war dauernd unterwegs. Es sprach also mehr dagegen als dafür, Pferde zum festen Bestandteil meines Lebens zu machen. Andererseits hatte ich mich in einen jungen Hengst verguckt, der mich faszinierte. Ich habe aber davor zurückgeschreckt, ihn zu kaufen. Die Entscheidung musste reifen, es hat noch ein Jahr gedauert, dann habe ich ihn gekauft.

MADAME: *Heute bieten Sie in Ihrem „Atelier Escapade“ als Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung eine Mediation mit Pferden an.*

MARIE BÄUMER: Das „Atelier Escapade“ gab es schon vorher, ich habe ohne Pferde unterrichtet und es vor zwei, drei Jahren ganz spontan und spielerisch ausprobiert, mit Ateliers in Hamburg, München und in Montpellier. Das hat mir dann so viel Freude gemacht, und die Resonanz war so stark, dass ich gedacht habe, ich mache was Festes draus.

MADAME: *Hat die Entscheidung für den Hengst dann einen weiteren Wendepunkt eingeleitet?*

MARIE BÄUMER: Mit dem Hengst musste ich erst meine eigenen Erfahrungen machen, denn der stellte sich als hochsensibel und hochenergetisch heraus und war damit eine ziemliche Herausforderung. Das hat etwas mit mir gemacht: Ich merkte, dass ich mich in meinem Körper noch mal neu verankern musste, um wirklich

präsent zu sein und dem Hengst eine Sicherheit bieten zu können. Mich hat diese Begegnung so viel gelehrt, dass ich beschlossen habe, das weiterzugeben: eine Mediation mit Pferden.

MADAME: *Ihr Buch heißt ebenfalls „Escapade“ – was verbirgt sich dahinter?*

MARIE BÄUMER: Eine Escapade ist ein Sprung aus der gewohnten Fassung. Meine Ateliers sind die Aufforderung an Menschen, ihre persönliche Escapade zu begehen: ihrer Wesensnatur auf die Spur zu kommen und den Mut und die Kraft zu finden, dem zu folgen, was ihnen wirklich entspricht.

MADAME: *Was verstehen Sie unter Wesensnatur?*

MARIE BÄUMER: Nicht alle Menschen haben das Geschenk, von Haus aus so getragen zu werden, dass sie in das reinwachsen konnten, was ihnen komplett entspricht. Aus meiner Ausbildung als Schauspielerin, die eine sehr gründliche war, habe ich meine eigene Methode entwickelt, aufzuspüren, wo im Körper Schrauben sind, deren Lockerung uns Erleichterung verschafft. Im Wesentlichen funktioniert das im Dialog mit der Atmung, denn wenn die blockiert ist, sind die Gefühle blockiert, das ist ein simples Gesetz. Etappe für Etappe geht es dann darum, in sich aufsteigen zu lassen, was in einem schlummert. Da hat eigentlich jeder Ideen, Träume und Visionen. Dann folgt eine Auseinandersetzung mit dem Körper und der Körpersprache, das können die Pferde unterstützen. Gerade in Deutschland haben wir viele kleine Verhinderungsmechanismen, ich höre oft: Ich würde gern, aber ich kann ja nicht ...

MADAME: *Wie besiegen Sie denn selbst dieses „Ich kann ja nicht“? Wie war das etwa, als Sie vor rund 20 Jahren mit Ihrer Familie nach Frankreich zogen?*

MARIE BÄUMER: Ich bin da damals zwar mit Mitte 30 hingezogen, aber die Entscheidung hatte ich schon mit 17 gefällt, als ich allein mit dem Fahrrad in der Bretagne unterwegs war. Ich wusste gar nicht, ob ich „konnte“ – für unseren Sohn war es nicht der beste Zeitpunkt, von Hamburg in ein kleines Dorf nach Südfrankreich zu ziehen. Das war schon alles ziemlich abenteuerlich. Ich wusste nur einfach tief in mir drin, dass das meiner Wesensnatur entspricht. Erst habe ich diese Entscheidung gefällt, dann geguckt, was ich dafür brauche. Wir haben ein Kindermädchen gesucht, eine Freundin hat mit mir das Haus vorbereitet, andere haben vor Ort geholfen, mit der französischen Bürokratie zurechtzukommen.

MADAME: *Was braucht es, um Träume umzusetzen?*

MARIE BÄUMER: Wir müssen unsere Kräfte bündeln: Die weibliche Kraft, die in uns schlummert – die verbindende, nährende,

in sich ruhende Kraft. Und die männliche – die umsetzende, handelnde Kraft. Jeder trägt beide Teile in sich. Es kommt darauf an, den Fokus zu setzen und sich zu sagen: Wenn ich das und das verfolgen will, dann muss ich auch andere Dinge lassen können.

MADAME: *Nehmen wir mal an, eine Karrierefrau, die gerade einen Burn-out hinter sich hat, wie die Toni, die Sie in „Brief an mein Leben“ spielen, kommt zu Ihnen ins Atelier und will eine Mediation mit Pferden machen. Wie könnte das ablaufen?*

MARIE BÄUMER: Bei Frauen mit einer extrem männlichen Kraft ist häufig zu beobachten, dass sie zwei Meter vorauslaufen und sagen, ach so, das Pferd muss ja irgendwie mit ... komm schon! Die treiben das Pferd dann an. Wir würden versuchen, sie fühlen zu lassen, wie das ist, wenn man gemeinsam geht. Diesen Genuss zu erfahren, aus der Unruhe heraus in die Stille zu kommen, den Druck

rauszunehmen. Wenn die Menschen das erkennen, entsteht oft ein Moment der Erschütterung und auch Traurigkeit. Weil man plötzlich feststellt, wie viel man verpasst hat, weil man sich diese Ruhe nicht gab. Gerade bei Frauen ist die Sehnsucht danach oft stark: Wenn die tief liegenden Emotionen frei werden dürfen, entsteht dann aus der neu gewonnenen Ruhe eine oft überraschende Freude und Leichtigkeit.

MADAME: *Sollte man seiner Überzeugung vom Leben, das anscheinend zu einem passt, mehr misstrauen?*

MARIE BÄUMER: Ja.

MADAME: *Wie sollte sich das Leben anfühlen?*

MARIE BÄUMER: Möglichst klar, einfach und leicht. Wenn ich nach dem lebe, was mir entspricht, dann ist das so. Aber wir strengen uns oft maßlos an, das Gegenteil zu erreichen und uns im Komplizierten, Schweren und Komplexen einzurichten. Als Erwachsener kann man das erkennen und den Entschluss fassen, sich wieder der Unbefangenheit zu öffnen, wie als Kind.

MADAME: *Sie sind in diesem Jahr 50 geworden. Ist das auch ein Gewinn des Älterwerdens, dass man erkennt: Ich muss nicht mehr etwas Bestimmtem hinterherhetzen, schau ich doch mal, ob ich überhaupt auf dem Pfad bin, der mich glücklich macht?*

MARIE BÄUMER: Ich glaube, dass Menschen, wenn sie mit 50 gar nicht hingucken, schrullig werden können. Die Gefahr ist schon da,

dass man seinen Überzeugungen, die einem von anderen vermittelt wurden und in denen man sich eingerichtet hat, aufsitzt. Wer es schafft, früher bei sich etwas genauer hinzuschauen, hat sicher viel gewonnen. Ich würde sagen, es ist nie zu spät. Ich bin sehr dankbar dafür, mir in diesem Alter so nahe gekommen zu sein wie vielleicht noch nie in meinem Leben.

BETTINA WÜNDRICH

STECKBRIEF MARIE BÄUMER

MARIE BÄUMER hat in mehr als 50 Filmen mitgewirkt und zahlreiche Auszeichnungen erhalten.

Für ihre Verkörperung von Romy Schneider bekam sie 2018 den Deutschen Filmpreis, 2019 wurde ihr der österreichische Film- und Fernsehpreis „Romy“ als beliebteste Schauspielerin verliehen. Bäumer stand auch in verschiedenen Theaterhäusern auf der Bühne und bei den Salzburger Festspielen. In ihrem „Atelier Escapade“ gibt sie – basierend auf den Methoden der Schauspielerei – Anleitungen zur Persönlichkeitsentwicklung. Über mariebaeumer.com/escapade.html bietet sie auch eine Mediation mit Pferden an. Im Rahmen von „Cavalluna“ finden im Oktober in München „Ateliers Escapades“ statt (cavalluna.com/delacademy/). Die Fünfzigjährige lebt in der Nähe von Avignon und hat einen erwachsenen Sohn. Ihr Buch „Escapade: Der Aufbruch in die Freiheit“ ist soeben bei Gräfe und Unzer erschienen (19,99 Euro)
