

FÜR DICH VON



SUSAN SIDEROPOULOS

Rosa rotes Glück

VORWORT VON

Laura
Malina
Seiler

**SETZ DOCH MAL DIE
ROSAROTE BRILLE AUF!**

**GRÄFE
UND
UNZER**

Inhalt

3

Vorwort von Laura Malina Seiler

4

Als ich das Glück verlor... oder es zumindest dachte

38

Liebe

78

Wenn ich groß bin, werde ich Superstar!

112

Mama sein. Die reinste Sorte
von rosarotem Glück

148

Ohne meine Freundinnen wäre mein Leben
nur halb so schön

172

Und jetzt hole ich mir mein Glück zurück

204

Setz doch mal die rosarote Brille auf

Vorwort

Manchmal ist Social Media ein richtiger Glücksfall. Es war im Herbst 2018, als ich in meinem Instagram-Account eine Nachricht von Susan fand. Sie hatte gerade mein Buch gelesen und schrieb mir, wie sehr es ihr in einer schwierigen Zeit geholfen habe. Seit dieser ersten Nachricht hat sich zwischen Susan und mir eine wundervolle Freundschaft entwickelt.

In diesem Buch nimmt uns Susan in ihrer wunderbar ehrlichen und humorvollen Art mit auf eine Reise durch das häufig ziemlich fiese Showbusiness, aber vor allen Dingen nimmt sie uns mit auf ihre innere Reise. Eine Reise, die über Vergebung, Loslassen und Heilung letztlich zurückführt in ihr Herz und damit auch uns als Leser wieder an das Gute glauben lässt. Susans unbändiger Optimismus und ihre Lebensfreude lassen die Welt gleich freundlicher und bunter aussehen, auch wenn es gerade vielleicht etwas schwierig sein mag.

Rosarotes Glück ist eine kraftvolle Erinnerung daran, wie wichtig es ist, uns selbst treu zu bleiben, auch wenn wir uns verloren fühlen. Es erinnert uns daran, dass wir gerade in den schwierigen Momenten unseres Lebens nicht den Mut verlieren dürfen, sondern dass jede Herausforderung die Möglichkeit beinhaltet, uns wieder mit unserer eigenen Kraft und dem Glauben an uns selbst zu verbinden. Und vor allen Dingen erinnert uns Susans Buch daran, dass wir immer die Wahl haben, einen Blick durch die rosa-rote Brille zu wagen. Ich wünsche dir viel Freude und tolle Erkenntnisse während des Lesens!

Deine Laura



Als ich das
Glück verlor ...

ODER ES
ZUMINDEST DACHTE



Ich erzähl dir mal ein Geheimnis. Meine Branche, diese Glitzer- und Glamourwelt, glitzert nicht immer so hell, wie es scheint. Okay, das ist nicht wirklich ein Geheimnis, und wahrscheinlich wusstest du es schon vorher. Es ist sogar eigentlich ganz simpel – wenn es läuft, dann läuft es, und wenn nicht, dann nicht. Der einzige Unterschied zu anderen Branchen ist: Bei uns gucken alle dabei zu. Und nicht nur das. Wo normalerweise die Familie, Freunde und vielleicht noch Bekannte ungefragt ihren Senf dazugeben, hat in unserem Fall einfach jeder eine Meinung. Zu allem. Und seit Social Media ist die natürlich auch noch für alle Welt sichtbar.

Ich sag's mal so: Lange Zeit kannte ich nur die eine Seite der Medaille, wenn es läuft. Alles war immer prima. Alles war gut. Mir hat man mein ganzes Leben lang gesagt: »Susan, setz doch mal die rosarote Brille ab.« Und ich entgegnete dann immer: »Nein! Setzt ihr doch mal die rosarote Brille auf!«

Ich fokussiere mich schon seit jeher ganz bewusst auf die schönen Dinge im Leben. Böse Zungen würden behaupten, ich sei naiv, leichtgläubig, unrealistisch, eine Träumerin – »Ach Susan, bei dir ist immer alles Love and Peace.« Und weißt du was? Es stimmt. Als überzeugte Positivdenkerin hab ich zwar die Ups and Downs im Leben wahrgenommen, aber irgendwie ging's immer weiter, und ich lebte fröhlich nach der Devise:

*Wenn der liebe Gott eine Tür schließt,
öffnet er woanders ein Fenster.*

Das war lange Zeit mein Lebensmotto. Und so war es tatsächlich, das Leben hat viele Fenster für mich geöffnet. Auch die eine oder andere Tür geschlossen – *that's life!* Allerdings hat sich bei einer Tür, die erst offen war, sich dann aber verschlossen hat, mit einem Mal *alles* in meinem Leben verändert.

**Der Anfang fühlte sich an
wie ein Traum**

Was ist dein größter Traum? Hast du schon mal darüber nachgedacht? Ein eigener Laden? Heiraten? Eine Weltreise? Kinder? In deiner Firma aufsteigen? Deine Kunst ausleben?

Ich bin Schauspielerin und Moderatorin und seit 20 Jahren im deutschen Fernsehen unterwegs. Dass ich mein ganzes berufliches Leben ausschließlich von meiner Berufung leben kann,

weiß ich sehr zu schätzen, das ist keine Selbstverständlichkeit. Ich bin die Blonde mit dem griechischen Nachnamen, die mit ihrer Zahnücke meist gut gelaunt in die Kameras lächelt. Ich denke, so würde man mich beschreiben.

Ja, ich liebe meinen Job. Genau das wollte ich machen, seit ich denken kann. Das alles. In Rollen schlüpfen, durch Shows führen, Gast in Unterhaltungsshows sein, rote Teppiche, Fotoshootings. Ich wollte das volle Programm. Daraus habe ich nie ein Geheimnis gemacht. Wieso auch? Es war und ist mein großer Traum.

Vor ein paar Jahren sollte eine neue Serie auf den Markt kommen, eine tägliche Serie. Sie sollte vom Singleleben in der Großstadt handeln. Der Suche nach der großen Liebe. Es gab ein großes Casting mit mehreren Runden, und ich bekam die Titelrolle: Mila. Für mich erfüllte sich damit ein riesengroßer Traum, um nicht zu sagen: *der große Traum*. Hätte man mich Jahre zuvor gefragt: »Was wünschst du dir beruflich für die Zukunft? Wovon träumst du?«, dann hätte ich geantwortet: »Die Hauptrolle in einer täglichen Serie spielen, die witzig und modern ist.«

Alles passte zusammen. Wer mich kennt, weiß, dass ich ein totales Fleißbienenchen bin. Viel Text lernen und über Wochen und Monate stundenlang am Set stehen – für mich kein Problem.

Das Kapitel *Mila* ging also los, und ich war quasi von Tag eins mit an Bord. Erst drehten wir einen Imagetrailer, um auch den Sender zu überzeugen. Geklappt! Alle waren in großer Euphorie, alle Abteilungen arbeiteten mit ganz viel Liebe am Projekt *Mila*. Und dann startete das Casting für die übrigen Rollen. Über mehrere Wochen spielte ich dabei mit so vielen wundervollen Kollegen, und langsam wurden wir mehr und mehr zum Team meiner Träume. Es war eine spannende Erfahrung, von Anfang an so nah

Es ist eben nicht alles Gold, was glänzt

Meinen Freunden, die nicht in meiner Branche arbeiten – und das sind die meisten –, beschreibe ich es immer als einen Rauschzustand. Ein Job kommt rein, und du bist wie auf Wolke sieben, fühlst dich elektrisiert, und irgendwie schwebst du. Dann ist es wieder vorbei. Du zehrst vielleicht noch einen Augenblick davon, fällst dann aber tief. Ins Ungewisse.

Von außen ist dieser Zustand selten zu sehen. Zu gut beherrschen wir es, die Fassung zu bewahren. Bloß keine Schwäche zeigen. Das *Außen* hat in unserer Branche einen wahnsinnig hohen Stellenwert. Auch wenn wir uns das oft nicht eingestehen wollen und glauben, wir würden aus unserem *Innersten* heraus handeln. Im Grunde sind wir viel öfter fremdbestimmt.

Eigentlich ist dieses Auf und Ab normal für jeden Freiberufler, vielleicht kennst du es sogar selbst. Aber was sagte ich am Anfang? Der Unterschied besteht vor allem darin, dass unsere Branche so stark unter Beobachtung steht. Doch wer guckt eigentlich? Wer beurteilt? Vielleicht sind es letztlich doch wir selbst, die uns *be-* oder sogar *verurteilen*? Social Media hat die ganze Sache noch verstärkt. Ich liebe Instagram und konsumiere es viel zu viel. Dabei muss uns aber eins klar sein: Wir alle sehen dort vor allem unsere vermeintlichen Defizite.

Wer von uns kennt das nicht? Wenn du kein Geld oder keine Zeit für Urlaub hast, siehst du nur noch Posts von Menschen in der Sonne oder am Strand. Hast du einen Babywunsch, ist plötzlich jede auf Instagram schwanger und sieht dazu noch blendend aus. Hast du wegen deiner Kinder schon seit Tagen keinen Schlaf

LEBEN IST DAS,
WAS PASSIERT,

während du

FLEISSIG DABEI BIST,
ANDERE PLÄNE

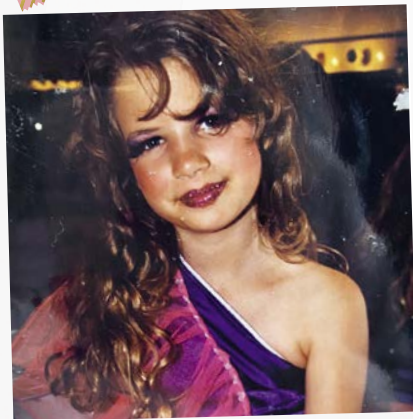
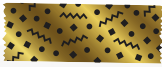
zu schmieden.

*Danke, dass du dein inneres Kind noch so sehr lebst.
Danke, dass du verrückt sein, weinen und lachen kannst.
Nur sei bitte nicht so hart zu dir selbst, du musst nichts leisten,
um geliebt zu werden. Du bist wertvoll.
Du darfst loslassen.
Du darfst wieder richtig glücklich sein.
Du darfst wieder vertrauen.
Du bist ein Glücksmagnet!*



Rosaroter Denkanstoß

»Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt.« Wenn dich etwas begeistert, dann lebe es in vollen Zügen.



Sonnenschein Susan

Viele, die mich gut kennen, denken vielleicht: »Na ja, Susan war eben schon immer so positiv, das Glas war bei ihr immer halb voll, und zu jeder Zeit hatte sie ihre rosarote Brille auf.« Das stimmt auch. So bin ich aufgewachsen. Ohne dass es ausgesprochen wurde, war es anscheinend ein Teil meiner Erziehung; meine Eltern, die mir Türen geöffnet haben, haben meinen Blick für das Positive geöffnet und darauf gerichtet.

Es war aber auch Teil meiner Strategie. Welcher Strategie? Durch das Schreiben an diesem Buch und auch durch meine Coachingausbildung, die ich seit Kurzem bei Greater mache, habe ich mich intensiv mit meiner Kindheit und Jugend auseinandergesetzt. In der Ausbildung fiel oft das Wort »Strategie«. Als Kind suchen wir uns unbewusst eine (Überlebens-)Strategie. Es ist ein sehr tiefes Thema, und ich möchte es gar nicht zu sehr ausführen.

Mir ist dadurch bewusst geworden, dass es meine Strategie war, »die strahlende, immer lachende Susan« zu sein. Kennst du Hape Kerkelings Buch *Der Junge muss mal an die frische Luft*? Da geht es um Hapes Leben und darum, wie er eigentlich durch die Depression seiner Mutter ganz früh die Strategie »Ich bin der lustige Hape« entwickelt hat sowie den Wunsch, dadurch vielleicht seine Familie zu retten. Als ich vor Jahren das Buch las, fühlte ich mich eng verbunden und erkannte erstmals, dass ich es wohl ganz ähnlich gemacht habe. Ich habe die Strategie aber auch immer mehr lieben gelernt – das Im-Mittelpunkt-Stehen, die Aufmerksamkeit, das großartige Gefühl, mich und andere zu erfreuen, indem ich im Alter von sechs Jahren aufstand und mich auf eine Bühne stellte (und damit meine ich auch das Wohnzimmer mit drei Gästen).

ICH FREUE MICH,
wenn es regnet,

DENN WENN ICH
MICH NICHT FREUE,
regnet es trotzdem.





*Stell dir vor,
die Zukunft
wird rosarot ...*



WIE IST DAS EIGENTLICH MIT DEM GLÜCK? Kommt es zu uns nach Lust und Laune, wie in einer Glückslotterie? Oder hat es vielmehr mit uns selbst zu tun?

Susan Sideropoulos, gefeierte Fernsehschauspielerin und Moderatorin, die sich selbst als Glückskind bezeichnet, fing an, sich genau diese Fragen zu stellen, als das Glück sich eine Zeitlang von ihr abzuwenden schien.

Mit ganz viel Humor und Ehrlichkeit nimmt sie uns mit auf ihre inspirierende Reise zu sich selbst.

Sie zeigt, dass auch du dich entscheiden kannst, glücklich zu sein. Ihr Geschenk an dich: die rosarote Brille.

*»Die Welt ist nicht, wie sie ist,
die Welt ist so, wie du bist.«*

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7821-3



9 783833 878213

