

ANJA ZEIDLER

Sei glücklich,
nicht perfekt

Wie ich aufgehört habe, mich
ständig verbessern zu wollen,
und angefangen habe, zu leben

© des Titels » Sei glücklich, nicht perfekt« (ISBN 978-3-7423-0861-0)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

© des Titels » Sei glücklich, nicht perfekt« (ISBN 978-3-7423-0861-0)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Ich widme dieses Buch allen, denen es nicht immer leichtfällt, sich selbst zu lieben, und die auf der Suche nach Zufriedenheit und im Streben nach Erfolg und Ansehen mit stetigem Verbesserungsdrang vielleicht vergessen haben, dass alles, was wir brauchen, um glücklich zu sein, schon längst bei jedem von uns selbst vorhanden ist.

Meine Geschichte ist extrem – und doch ganz normal und alltäglich zugleich. Ich bin sicher, dass viele in meiner Entwicklung Parallelen zu ihrem Leben sehen, wenn auch nur in abgeschwächter Form. Ich möchte mit diesem Buch, von dem ich jedes Wort selbst getippt habe, zu mehr Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstfindung inspirieren.



VORWORT

Irgendeiner der ersten Apriltage im Jahr 2015: Soll ich sie anrufen und fragen, wann sie ungefähr hier sein wird? Oder soll ich einfach sitzen bleiben und weiterhin warten? Wie wird sie wohl reagieren, wenn sie mich hier so unerwartet, völlig aufgelöst vorfindet? Wird sie sauer sein und sagen »Ich hab's dir ja gleich gesagt«?

Ich wohne eigentlich schon lange nicht mehr bei meinen Eltern, aber einen Schlüssel habe ich noch immer. Ich liege nun seit fast drei Stunden hier bei ihnen auf der Couch und warte darauf, dass meine Mama endlich nach Hause kommt. Ich kann mich kaum beruhigen. Ich bin völlig am Ende, aufgelöst, und die Tränen laufen mir nur so runter. Ich erlebe in diesem Moment meinen schlimmsten psychischen Zusammenbruch.

Ich hoffe, sie kommt bald. Ich brauche sie! Ohne sie werde ich es nicht schaffen, aus diesem elenden Teufelskreis rauszukommen. Eigentlich müsste ich jetzt gerade im Fitnessstudio sein, aber ich bin heute nicht hingegangen – und ich will auch nicht mehr hingehen! Ich will endlich den Absprung aus diesem Elend schaffen. Ich habe die Grenzen überschritten.

Mein Name ist Anja Zeidler. Ich wurde am 27. Juli 1993 in Luzern geboren und ich bin wohl das bekannteste Fitnessmodel der Schweiz. Ich habe mir in der Fitnessszene (mittlerweile weit darüber hinaus) einen Namen gemacht und kann schon seit einiger Zeit als Person des öffentlichen Lebens gut davon leben.

Ich habe mir definitiv keine einfache Branche ausgesucht. Der Druck ist extrem. Ich muss nicht nur ständig in Topform sein, fit und vorbildlich meine neusten Fitnessrezepte preisgeben und neue Trainingspläne zusammenstellen, nach denen die Leute förmlich schreien. Wenn man in der Öffentlichkeit steht, wird auch von einem erwartet, immer alles perfekt zu machen. Oft wird vergessen, dass ich eigentlich auch nur ein Mensch bin, besser gesagt eine junge Frau, auf der Suche nach sich selbst.

Genauso, wie ich zu gewissen Weltstars hochschaue, sehen sich Hunderttausende meine Fitnessbilder auf Instagram und in Fitnesszeitschriften an. Sie bezeichnen mich als ihre Inspiration. Viele von ihnen wollen wissen, wie ich das mache, wie ich mich ernähre, wie ich trainiere, und einige von ihnen wünschen sich sogar, genau wie ich zu sein. Was für ein Kompliment und was für ein Druck zugleich!

Klar kann ich sehr vielen Menschen zu einem besseren Leben verhelfen, indem ich sie zu einer gesunden Ernährung und Sport animiere, und darauf bin ich sehr stolz. Nur bei mir selbst habe ich die Grenzen maßlos überschritten. Seit gut einem Jahr konsumiere ich Anabolika und darum geht es an diesem besagten Apriltag, tränenüberströmt bei meinen Eltern auf der Couch. Ich kann nicht mehr!

Wieso ich als 21-jährige Frau begonnen habe, Anabolika zu konsumieren, wusste ich, als ich 2014 damit anfang, nicht wirklich. Der Drang nach Erfolg und stetiger Verbesserung war größer als die Vernunft, meine Gesundheit zu bedenken und mein Handeln zu hinterfragen.

Ich war damals mental längst nicht so stark, wie ich es heute bin. Jetzt, einige Jahre später, wo ich nun dieses Buch schreibe, weiß ich, wieso ich mich selbst in dieser Welt des Perfektionismus verloren habe – und wieso es sehr vielen Leuten da draußen, auch bedingt durch die Digitalisierung des 21. Jahrhunderts, ähnlich geht!

◇◇◇◇◇◇◇◇
*Sei glücklich,
 nicht perfekt!*
 ◇◇◇◇◇◇◇◇

Endlich höre ich ihren Schlüssel in der Tür. Mein Herz beginnt zu rasen. Meine Mutter kommt herein und lässt erschrocken ihre Handtasche fallen, als sie mich unangemeldet und tränenüberströmt auf der Couch vorfindet. Sie kommt sofort zu mir und nimmt mich in den Arm, bevor sie ihre Tränen selbst nicht mehr zurückhalten kann. Sie muss nicht fragen, was los ist, denn sie weiß es. Sie sieht die Reue und den Hilfeschrei in meinen Augen, denn niemand kennt mich so gut wie sie.

Sie war immer meine engste Vertraute gewesen, der ich alles erzählte. Sie kannte mich in- und auswendig. Als ich aber meine Fitnesskarriere startete, distanzierte ich mich mehr und mehr von ihr und meinem gesamten Umfeld. Bewusst, denn sie alle konnten oder wollten meine Träume, als Fitnessmodel groß zu werden,

nicht verstehen. »Sie sind halt Bünzli-Schwiizer«, dachte ich mir. »Sie haben alle keine Ahnung von der weiten Welt, in die ich hinaus will.«

Lange hielt ich den Kontakt zu meiner Mutter nur sehr oberflächlich, was mir eigentlich das Herz brach, aber das verdrängte ich damals. Heute weiß ich, es war aus Angst, dass sie mich zur Vernunft hätte bringen können. Sie wusste immer, dass diese ganze Bodybuildingsache meiner Person eigentlich überhaupt nicht entsprach. Sie kennt doch die Tochter, die sie neun Monate lang in ihrem Bauch getragen und mit so unglaublich viel Liebe und Fürsorge zusammen mit meinem Vater in Harmonie großgezogen hat.

Aber genauso weiß sie, dass ich noch nie auf sie – oder überhaupt irgendjemanden – gehört habe. Seit ich ein kleines Kind war, mache ich, was mein Dickkopf

für richtig hält. Mein Ehrgeiz und meine Grenzenlosigkeit bringen mich immer wieder zum Erfolg, aber oft falle ich auch hin und weiß schlussendlich, dass Mama recht hatte. Auch dieses Mal ist das wieder so.

»Mama, ich kann nicht mehr, ich brauche euch, ich schaffe es nicht allein! Ich will wieder ich sein dürfen, ich habe mich komplett verloren. Darf ich vorerst hier bleiben und wieder bei euch einziehen? Ich bin sehr allein.«

Erst seit wenigen Monaten sehe ich ein, dass ich ein Problem habe. Ich bin süchtig – süchtig nach Krafttraining, Anabolika, Kontrolle und Perfektion. Ich leide unter Essstörungen wie krankhaftem



Kalorienzählen, Binge Eating und Bulimie. Schon zweimal habe ich versucht, all das zu beenden. Zweimal wurde ich rückfällig. Die letzte Chance, die ich noch sehe, ist Hilfe von meinen Eltern in Anspruch zu nehmen.

»Mein Kind, du kannst so lange hier bleiben, wie du uns brauchst. Wir sind für dich da und stehen das gemeinsam durch. Wir schaffen das! Du wirst wieder zurück zu dir selbst finden, wir sind da.«

An diesem Tag begann mein Weg zurück zu mir selbst. Es war ein harter Kampf. Ein harter Kampf auf der Suche nach meiner wahren Persönlichkeit und des Erlernens von Selbstliebe!

An diesem Weg möchte ich dich nun teilhaben lassen und dir zeigen, wie auch du zu dir selbst finden und dir immer treu bleiben kannst. Sei es die Meinung anderer, Rückschläge in Liebesbeziehungen, der Kampf mit dem eigenen Körper, das ewige Ringen um genug Motivation – ich habe in all diesen Bereichen viele Rückschläge erlebt und dadurch unglaublich viele Erfahrungen gesammelt, bevor ich es schaffte, mich selbst zu akzeptieren, auch nach außen die Anja zu sein, die ich wirklich bin, und mit meinem Unternehmen Erfolg zu haben. Mit diesem Wissen möchte ich dir helfen!



***Selbstliebe ist das Kernthema
meines Lebens – und dieses Buches!***



1

Selbstbewusst du selbst sein

Wer bin ich eigentlich und wie sehen mich andere Menschen? Bin ich das, was andere Leute möchten, bin ich so, wie sie mich sehen? Oder bin ich vielleicht doch ganz anders? Was will ich im Leben, was sind meine Ziele, meine Träume und vor allem: Was macht mich glücklich? Ich möchte dir in diesem Kapitel zeigen, wie es für mich war, nie ich selbst zu sein, und welche Umwege ich gemacht habe, bis ich die wirkliche Anja gefunden habe.

Vielleicht inspiriert dich das, dich auch auf die Suche nach dir selbst zu begeben.

© des Titels » Sei glücklich, nicht perfekt« (ISBN 978-3-7423-0861-0)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



DER LANGE WEG DER SELBSTFINDUNG

Ich habe lange gebraucht, um Antworten auf die Fragen von der vorigen Seite zu finden. Es war ein harter Weg, mir all das zunächst einmal bewusst zu machen und dann umzusetzen, bis ich schließlich irgendwann der Mensch war, der ich wirklich bin und sein will.

Egal, wie hart es ist, zu sich selbst zu finden, mit wie vielen Schmerzen, Trennungen, Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, und Irrwegen, auf die man gerät, man kämpfen muss – die Suche nach sich selbst lohnt sich. Denn wenn du erst einmal der Mensch bist, der tief in dir steckt, den du liebst, so wie er ist, und der so ist, wie er selbst sein will, und nicht, wie vielleicht andere ihn haben wollen, dann bist du bei dir angekommen, dann bist du glücklich.

Die böse »Porsche«-Schlagzeile

Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie ich am 14. Oktober 2014 aufwachte. Bis zu diesem Tag war meine Welt völlig in Ordnung gewesen. Ich lebte in meiner ersten eigenen Wohnung in Luzern. Es war eine Zweieinhalbzimmerwohnung und ich liebte sie. Wie immer hatte ich wunderbar geschlafen – doch beim Erwachen an diesem 14. Oktober 2014 traf mich fast der Schlag. Dieser Tag hat meine Karriere geprägt, denn an diesem Tag erschien »die« Schlagzeile: »Mein Freund hat einen Porsche. Und deiner?«

Ich wage zu behaupten, dass ich so ziemlich allen Schweizer Lesern dieses Buches nicht weiter erklären muss, was es damit auf sich hat. Für diejenigen, die nur Bahnhof verstehen, möchte ich kurz ausholen:

Ich war zu diesem Zeitpunkt bereits als das bekannteste weibliche Fitnessmodell der Schweiz in aller Munde – bis zum 14. Oktober 2014 eigentlich positiv, aber an jenem Tag änderte sich das. Die Porsche-Schlagzeile bezog sich auf mich und meinen damaligen Freund, den Schweizer Bodybuilder Mischa Janiec.

*Ein Bild von mir aus
2015, mit Brustimplan-
taten, Anabolika & Co.*

Mischa hatte mich Mitte 2014 in die YouTube-Welt eingeführt, wofür ich ihm ewig dankbar sein werde. Ich hatte damals erst angefangen, deutschsprachige YouTube-Videos zu drehen. Für mich war das alles absolutes Neuland. Zudem war ich in dieser Zeit einfach nicht ich selbst. Ich



steckte mitten in meiner Bodybuildingzeit, pumpte mich mit Anabolika voll, quälte mich durch zahlreiche Diäten, weil ich damals konstant dachte, ich sei nicht gut genug, so wie ich von Natur aus war.

Rückblickend kann ich heute sagen, dass ich mich damals vor der Kamera und allgemein in der Öffentlichkeit extrem verstellte. Ich hatte nicht den Mut, so zu sein, wie ich eigentlich war – weder nach außen noch vor mir selbst –, beziehungsweise wusste ich noch gar nicht wirklich, mit 21 Jahren, wer ich war. Mein ganzes Auftreten war sehr gestellt, auch wenn das keine Absicht war, sondern Unsicherheit.

Mischa hat hart gearbeitet, um sich seine eigene Firma aufzubauen, und er erfüllte sich, als er genug Geld zusammengespart hatte, seinen Traum von einem Porsche. Ich bin überzeugt davon, dass auch Mischa heutzutage andere Lebensträume als ein Auto hat. Er ist ein guter Mensch, das weiß ich. So wie ich das aus der Ferne beobachten kann, hat auch er sich entwickelt. Kontakt haben wir keinen mehr, aber man bekommt hier und dort etwas mit.

Genau wie sich Mischas Lebensziele wohl verändert haben, sind auch meine nicht gleich geblieben. Auch mich würde heutzutage ein teures Auto nicht mehr beein-

drucken. Jedoch war ich damals sehr stolz auf ihn und habe mich für ihn gefreut. Er hat sich mit viel Fleiß und Schweiß seinen damaligen Herzenswunsch erfüllt.

Mischa und ich stellten zu diesem Zeitpunkt fast täglich ein Video auf YouTube. Es gab kaum etwas, das wir ausgelassen haben. Somit kam es, dass ich schließlich auch ein Video mit ihm zusammen drehte, das ich heute nicht mehr so drehen und erst recht nicht veröffentlichen würde. Oh Gott, das Porsche-Video ist schrecklich!

Was es damit auf sich hat?

Kurz zur Erklärung: Als Mischa sich seinen Lebenstraum erfüllte und mir seinen zusammengesparten Porsche voller Stolz präsentierte, freute ich mich als seine damalige Freundin natürlich für ihn und wollte meinen Followern auf YouTube zeigen, dass ich stolz auf meinen Freund war. Leider verwendete ich dafür die völlig falschen Worte und das gesamte Video wurde von meinem Schweizer Publikum als Protz aufgefasst. Zu dieser Zeit irrte ich irgendwo im Nirgendwo herum, auf der Suche nach mir selbst. Ich hatte absolut keine Ahnung, was ich mit den Worten »Mein Freund hat einen Porsche. Und deiner?« auslösen würde.

Das Originalvideo dauerte etwa zehn Minuten. Darin erklärte ich, wie stolz ich auf Mischa war und darauf, dass er sich in seinem jungen Alter schon so viel erarbeitet hatte, und dass ich mich für ihn freute. Die Medien schnitten dieses Video auf einige Sekunden zusammen, sodass für den Zuschauer nicht erkennbar war, dass ich eigentlich nur meine Freude für meinen Freund ausdrücken wollte – wenn auch auf taktlose Weise. Von dem rund zehnminütigen Video blieben nur die wenigen Sekunden übrig, in denen ich den eigentlich leicht ironisch gemeinten Satz sagte: »Es ist schon toll, wenn du sagen kannst: Ach, mein Freund? Der hat sich jetzt gerade einen Porsche gekauft. Und deiner?«

Natürlich muss ich der Presse recht geben, dass mein Humor sehr gewagt und unangebracht war. Das ganze Video war überflüssig. Welcher Mensch dreht ein Video und zeigt darin ein Auto? Was hat das für einen Nutzen? Keinen, richtig! Dieses Video war die pure und unüberlegteste Provokation überhaupt, auch wenn ich das keineswegs so beabsichtigt hatte. Ich hatte mir schlicht und einfach nichts dabei gedacht. Das passiert im Leben. Bei den einen in der Öffentlichkeit, bei den anderen im Privaten, ohne dass die Medien und die gesamte Öffentlichkeit etwas davon mitbekommen.

Was ich daraus gelernt habe

Seit dem 14. Oktober 2014 ist viel passiert. Die Jahre vergingen und ich bin trotz allem bis heute nie von der Bildfläche verschwunden. Im Gegenteil: Mittlerweile konnte ich mehr als beweisen, was wirklich in mir steckt.

Ich habe mich von dieser besagten Schlagzeile (und einigen anderen, die folgten) nicht unterkriegen lassen. Ja, sie haben mich verletzt, weil sie oft sehr ungerecht verfasst wurden. Keiner kannte mein wahres Ich und interessierte sich auch nicht dafür.

Aber im Grunde kannte ich es selbst nicht und kann es also keinem Journalisten oder damaligen Hater wirklich übel nehmen. Ich war verdammt jung und unerfahren, als mein Leben in der Öffentlichkeit begann.

Ich hatte schon immer diese Löwenstärke, diese Kämpfernatur in mir, die sich sagt: »Und auch wenn du die ganze Welt gegen dich hast, und auch wenn du ganz verlassen und allein deinen Weg gehen musst, du gehst ihn! Du hörst nicht auf deine Hater! Du lässt dir nicht deinen Traum von ihnen verderben!«

Nur wer das kann, all dem Druck standhalten, dem Gerede von Mitmenschen, teilweise sogar Kameraden und Freunden, und Ungerechtigkeiten wie solche Artikel über sich ergehen lassen kann, nur derjenige schafft es an die Spitze.

Die Konsequenzen

Natürlich wollte ich mit diesem Video niemanden verärgern, auch wenn ich in den Ausschnitten unausstehlich wirkte. Ich war künstlich. Aus Unsicherheit. Ich war zu dem Zeitpunkt, als ich dieses Video publiziert hatte, einfach zu jung, zu gutgläubig und zu unerfahren, um zu begreifen, was dieses Videomaterial auslösen würde. Auslösen – und wie das etwas ausgelöst hat!

Als ich an diesem Oktobermorgen aufwachte, war mein Handy voller Nachrichten von Bekannten und Freunden: »Anja, bist du okay? Hast du schon die 20 Minu-

ten gelesen?« Nein, ich war nicht okay. »Scheiße Anja, was hast du dir dabei gedacht?«, fragte ich mich wieder und wieder.

Ich hatte einen Fehler begangen. Ich hatte zu wenig nachgedacht. Wer mich kannte, wusste, dass dieser Satz keineswegs ernst gemeint gewesen war. Aber für alle, die mich nicht kannten, wirkte er arrogant und anmaßend.

Ich sagte an diesem Tag all meine Termine ab. Auch an den Tagen danach. Die Medien und meine Hater hatten es geschafft, mich zu verletzen. Das alles zog mich enorm runter. Ich verließ meine Wohnung nicht ein einziges Mal, ich wollte niemanden sehen. Ich ließ mir ein heißes Bad ein und blieb darin liegen, stundenlang. Genauer gesagt über vier Stunden. Das Wasser war irgendwann längst kalt, aber ich startete einfach an die altmodischen grünen Badezimmerfliesen in meiner ersten kleinen eigenen Wohnung und war zutiefst traurig. Alles, was mir durch den Kopf ging, war: »Nun habe ich alles, was ich mir so hart aufgebaut habe, mit diesem einen Video zerstört. Meine Karriere ist vorbei!«

Ich fragte mich, wieso dieser Journalist so fies war, warum hatte er mir eins auswischen wollen? Ich hatte es doch gar nicht so gemeint. Warum hatte er sich das so zurechtgelegt, dass es noch zehnmals bescheuerter aussah, als es ohnehin schon war? Meine erste Lehre aus diesem Ereignis war: Traue nie einem Journalisten. Nie! Er meint es nicht gut mit dir. Es geht nur um Knüller, Schlagzeilen, Klicks und Leserquoten.

Zudem taten mir meine Freunde und meine Familie leid, denn auch sie wurden auf diesen Artikel angesprochen. Für mich war der Gedanke extrem schlimm, meine Eltern enttäuscht zu haben. Ich wollte sie stolz machen, ich wollte ihnen keine Scham und Enttäuschung bringen. Vor allem mein Papa tat mir leid, denn er wurde von seinen Kollegen im Büro darauf angesprochen. Was soll ein Vater schon dazu sagen? Er will doch stolz auf seine Tochter sein.

Dieser Artikel war bis heute der wohl fieseste, negativste und prägendste in meiner ganzen Karriere. Aber: Ohne diese Porsche-Schlagzeile würde ich heute nicht hier stehen! Sie war eigentlich die beste PR, die ich jemals bekommen habe.

Mein Tipp für dich

Bestimmt hast du es auch schon mal erlebt – wenn auch nicht von der Presse –, dass man dich in ein unrechtes Licht gestellt hat. Leute reden und spotten über dich und du leidest darunter. Wie sollst du dich rechtfertigen? Was sollst du machen, wenn alle schlecht von dir reden und eine negative Meinung über dich haben?

Ich verstehe die Unruhe, die so etwas mit sich bringt, nur zu gut. Ich hatte nicht nur ein paar Freunde gegen mich, sondern fast eine ganze Nation. Aber weißt du was? Rückblickend habe ich viel zu viel Energie damit verschwendet, mir Gedanken über die Meinung anderer zu machen. Wieso solltest du denn überhaupt etwas tun? Du wirst niemals für sie denken können und du wirst es, ganz egal, was du tust, nie allen recht machen können. Es wird immer Leute geben, die dich doof finden und die schlecht von dir denken. Du darfst das Problem anderer aber nicht zu deinem Problem machen!

Glaube mir eins: Wer Gerede glaubt und unüberlegt nachplappert, was ihm zu Ohren kommt, der beweist nicht wirklich viel Charakter. Man sollte sich von jeder Situation oder Person immer ein eigenes Bild verschaffen, bevor man ein Urteil fällt. Es gibt Menschen, die sich über dein Fallen freuen, aber auf die solltest du freiwillig verzichten. Gib ihnen keine Macht! Du kannst nicht mit allen gut Freund sein. Distanziere dich von allem und jedem, das oder der dir schaden will.

Es spielt keine Rolle, wie oft du hinfällst, wer dich auslacht, nicht an dich glaubt oder sich gegen dich stellt. Lass dir niemals einreden, du hättest nicht das Zeug dazu, dein Ziel zu erreichen! Was auch immer dein Ziel ist, woran auch immer du gerade arbeitest: Du wirst dann scheitern, wenn du auf das Gerede anderer hörst und den Glauben an dich selbst dadurch aufgibst.

Der Einzige, der an dich glauben muss, bist du! Was die anderen glauben, ist irrelevant. Hör nicht auf, dich durchzuboxen, egal wie schwer und wie unfair es manchmal sein kann.

Du kannst das!

Ja, ich bin durch die Hölle gegangen, ich hatte die ganze Schweiz gegen mich. Das Land hat über mich gespottet. Es fühlte sich an wie Mobbing – die Leute kennen dich nicht, aber reden fies über dich. Die Journalisten kennen dich nicht, aber schreiben über dich. Schreiben, was sich verkauft! Und die Leser, die zu einem Großteil noch immer blauäugig davon ausgehen, dass das, was in den Medien steht, stimmt, glauben oftmals ohne zu hinterfragen alles, was sie lesen.

Was geschah nach der Porsche-Schlagzeile?

Auch Jahre danach bekam ich noch immer zu hören: »Ach sooo, du bist die mit der Porsche-Geschichte von damals?« Obwohl ich in der Zwischenzeit sehr viele positive Dinge vollbracht hatte, blieb den Leuten diese Negativgeschichte präsent. Ist dir schon mal aufgefallen, dass uns Positives nur halb so fesselt, wie es Negatives tut? Skandale sind spannend!

Mit den Jahren und den Erfahrungen wurde ich reifer. Vieles veränderte sich und irgendwann kamen auch die Medien nicht mehr daran vorbei, meine immer positiveren Taten aufzugreifen. Ich glaube, es gibt nicht viele Schweizerinnen meines Alters und Metiers, die so präsent in den Medien vertreten sind, wie ich es seit Jahren bin. Vor allem am Anfang meiner Karriere wurde nicht immer positiv und nett über mich berichtet. Aber ich habe die mediale Präsenz trotzdem genutzt,

um aus mir die Person zu machen, die ich heute bin. Vermutlich würde ich heute kein Buch schreiben, wenn die Dinge nicht genau diesen Lauf genommen hätten.



Ungeschminkt und mit meinen Naturlocken (2018)

Was ich daraus gelernt habe

Ich habe gelernt, auf die effizienteste Weise mit Negativität umzugehen, unwichtige Dinge an mir abprallen zu lassen und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Ich wusste schon immer: Die Meinung anderer definiert mich nicht! Anfangs war es jedoch schwer, stets optimistisch zu denken, vor allem, weil ich das Licht am Ende des Tunnels wirklich kaum erkennen konnte. Aber ich habe gelernt, geduldig zu sein, niemals aufzugeben und durchzuhalten!

Zudem hätte ich keine solch verrückten Geschichten und – viel wichtiger – keine solch wichtigen und bereichernden Erkenntnisse zum Thema Selbstliebe weiterzugeben, wie ich es nun durch alles, was mir wiederfahren ist, habe. Heute werde ich als Selflove-Influencerin beschrieben, gelte als Motivation und Inspiration und möchte in erster Linie meinen Followern helfen, zu sich selbst stehen zu können.

Jahre nach der Porsche-Schlagzeile, im Frühjahr 2017, folgte ein Moment, in dem ich die Chance bekam, mich von meiner wahren und positiven Seite zu zeigen. Ich war Talk-Gast in der Sendung *CLUB* beim größten TV-Kanal der Schweiz, dem SRF. In dieser Livesendung diskutierte ich 90 Minuten lang zum Thema Körperkult mit. Das Publikum, hinter dem vermutlich die halbe Nation steckte, konnte zuschauen und feststellen, dass hinter meinem Wesen, wenn ich unzensuriert reden darf und nicht durch die Zeilen eines Boulevardjournalisten dargestellt werde, doch etwas mehr als bislang angenommen steckt und zum Nachdenken anregende Worte aus meinem Mund kommen.

◆◆◆◆◆◆◆◆
*Habe ein bisschen Geduld und
 habe Vertrauen. Das Leben meint
 es schlussendlich gut mit dir!*
 ◆◆◆◆◆◆◆◆

Diese TV-Sendung schlug genauso starke Wellen wie die Porsche-Geschichte, nur diesmal ausschließlich positive. Das hatte ich – was ich nach all den Jahren bösem Gerede zu behaupten wage – auch verdient.

Mein Tipp für dich

Nutze deine Zeit sinnvoll. Wache über deine Gedanken, denn sie werden zu Taten, und handle durchdacht.

Ich persönlich habe aufgehört, Zeit damit zu verschwenden, mich über schlechtes Gerede über mich aufzuregen. Ich fokussiere mich auf das Positive und somit denke, lebe und handle ich positiv. Mit dieser Lebensweise kann einen so schnell nichts aus der Ruhe bringen.

Und weißt du was? Auch in deinem Leben passiert viel Positives! Du musst nur wagen hinzusehen und die Schönheit des Lebens in den Fokus nehmen – nicht das Negative, sonst wird sich nichts verbessern.

Der Weg aus der Negativspirale ist das positive Denken!

HOLLYWOOD UND BLITZLICHTGEWITTER

Damit du meine gesamte Entwicklung, meinen Weg zur Natürlichkeit und die Zurückfindung zu mir selbst besser verstehen kannst, möchte ich zuerst von sehr persönlichen, teilweise schockierenden Momenten aus meinem Leben erzählen. Sie haben mich geprägt, auf die unterschiedlichste Art und Weise, bewusst und unbewusst.

Die wahnsinnige Zeit in Los Angeles wird ein Leben lang in meinen Erinnerungen bleiben. Jeder Moment, auch der absurdeste, hatte Einfluss auf meine persönliche Selbstfindung. Lass uns die Zeit zurückdrehen und gemeinsam durch meine Erlebnisse in Los Angeles gehen.

Tschüss Schweiz – hallo Hollywood!

Wieso eigentlich USA? Was will ich da überhaupt? Wonach suche ich dort? Will ich in Hollywood bekannt werden, groß rauskommen und nie mehr nach Hause zurückkehren?

Damals dachte ich, das sei mein Lebenstraum – aus heutiger Perspektive und etwas selbstreflektierter weiß ich, dass es eigentlich um etwas komplett anderes ging. Es ging nicht darum, es in Hollywood zu schaffen. Es ging darum, etwas zu beweisen! Unter anderem mir selbst, vor allem aber den Leuten zu Hause, die mich belächelten oder nicht an mich glaubten. Wer sich in der Entertainmentbranche etablieren will und es in Hollywood schafft, hat die Mission erfüllt, denn eine Hollywood-Bilderbuchkarriere ist durch kaum etwas zu übertreffen. Wenn du Hollywood hast, bist du glücklich!

Ach, wie naiv ich nur war ... Während all der Zeit, die ich dort verbrachte, erlebte ich am eigenen Leib, wie es hinter den Kulissen aussieht und was diese Scheinwelt mit einem und der eigenen Psyche anstellt.

Mein Start in L.A.

Ende 2011, im Alter von 18 Jahren, war ich zum ersten Mal für vier Monate in Kalifornien. In Santa Barbara, einem wunderschönen Ort, nicht weit vom Geschehen in Los Angeles entfernt, lebte ich in einer Gastfamilie und perfektionierte mein Englisch, was mir bis heute von Nutzen ist.

So viele Erinnerungen kommen bei mir auf, wenn ich an diesen Sprachaufenthalt zurückdenke. Eine davon ist, dass ich völlig fasziniert vom amerikanischen Lebensstil war und gar nicht mehr nach Hause in die Schweiz zurückkehren wollte. Im Vergleich zu meinem gewohnten Zuhause kam mir dort alles so surreal vor – und genau das faszinierte mich. Surreal wird bewundert – in vielen Aspekten! Aus diesen Eindrücken entwickelte sich später mein Traum, in diesem Land bekannt zu werden und groß rauszukommen.

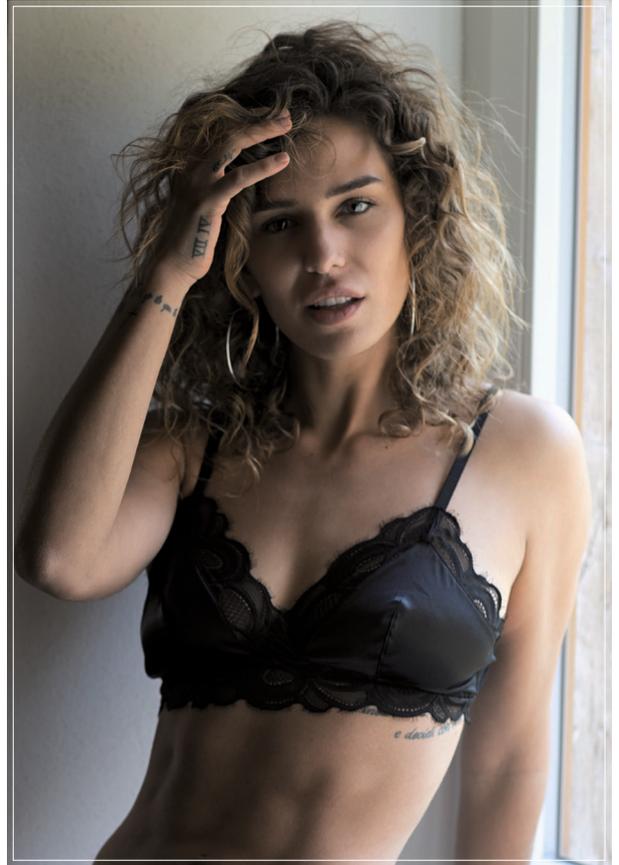
Nach erfolgreichem Abschluss des Sprachaufenthaltes dauerte es nicht lange und ich buchte im April 2013 wieder einen Flug zurück in die Staaten. Dieses Mal nicht, um in die Schule zu gehen, sondern um meine Karriere auf das nächste Level zu bringen. Außerdem hatte ich Liebeskummer und wollte von Zuhause weg. Jetzt oder nie. Ich würde nun auf mich schauen, auf meine Träume, meine eigenen Ziele erreichen und meine ersten Connections in L.A. herstellen, denn ich wollte es dort schaffen!

Meine L.A.-Zeit startete bescheiden via Airbnb. Es erforderte zwar viele Niederlagen, aber es dauerte nicht lange, bis ich wie eine Rakete durchstartete und für kurze Zeit in der Upperclass bei Justin Bieber, Michael Bay und Trey Songz zu Besuch war. Doch zunächst fing alles mit einem kleinen Zimmer bei Russel direkt am Robertson Boulevard im Zentrum von Los Angeles an. Ich hatte geplant, dieses Zimmer für drei Monate zu mieten – was am Ende jedoch etwas anders kam, da Russel schnell beängstigende psychopathische Züge zeigte und mich zur Flucht zwang.

Russel vermietete noch zwei weitere Zimmer. Eines an zwei deutsche Mädchen, Larissa und Katja, von denen ich noch heute ab und zu etwas via Instagram höre. Wir waren in der Zeit eng befreundet und ließen uns – man lebt ja nur einmal – sogar gemeinsam tätowieren. Ich ließ mir die römischen Ziffern VII und IV auf die Hand stechen. 7/4 hat für mich drei Bedeutungen:

Auf diesem Bild kann man mein VII/IV-Tattoo gut erkennen.

1. 4. Juli = 4th of July, der Unabhängigkeitstag der USA – eines Landes, das für mich für immer etwas Besonderes sein wird.
2. Unabhängigkeit an sich ist mir extrem wichtig. Ich will immer unabhängig bleiben! Ich will für mich selbst sorgen können und auf nichts angewiesen sein.
3. Wenn man die Zahlen dreht, ergibt sich der 7. April, das Geburtsdatum meiner besten Freundin seit der Kindheit, die immer zu mir gestanden hat, egal, was war.



Ein weiteres Zimmer war an Eve, eine 60-jährige Frau aus Kapstadt vermietet. Eve war die Coolste überhaupt! Ich erinnere mich an stundenlange Gespräche im Schaukelstuhl auf der schönen Veranda mit ihr. Eve meinte schon damals zu mir: »Eines Tages werde ich dein Gesicht überall sehen und stolz sein. Du hast, was es braucht!« Wir pflegten noch jahrelang Kontakt via E-Mail und sie hat jeden Artikel von mir, auf den sie gestoßen ist, aufbewahrt.

Einstieg in die Fitnessszene

Eines Nachmittags erkundeten Larissa, Katja und ich die Gegend. Zufällig liefen wir an einem großen, grauen Gebäude am Hampton Drive vorbei. Über dem Eingang befand sich ein auffälliger gelber Schriftzug: GOLD'S GYM.

Wow, ich stand tatsächlich vor dem weltbekannten Fitnessstudio, in dem Arnold Schwarzenegger, The Rock, 50 Cent und weitere Hollywoodstars regelmäßig ein- und ausgingen. »Giiiiirls! Ich muss unbedingt da rein!« »Ins Fitnessstudio? Jetzt?«, fragte Larissa entgeistert. »Ja, ich muss da rein. Geht ihr schon mal vor. Ich will jetzt hier rein und mich anmelden.«

Ich ließ die beiden zurück, denn ich sah nur noch meinen Fitnessmodel-Traum vor mir – Wahnsinn, alles Bodybuilder, alles Leute, die meinen Lifestyle verstanden! Ich meldete mich direkt an und absolvierte noch am selben Tag mein erstes Training.

Eines Abends war ich völlig vertieft beim Training, als mir plötzlich von hinten jemand auf die Schulter klopfte. »Hey russischer Superstar, ich hab dich hier schon mal gesehen. Was machst du so? Ich bin David. Du siehst fantastisch aus!«

Russischer Superstar? Wohl wegen meines Tattoos in russischer Schrift auf der Schulter. Woher ich wirklich kam, fragte David nicht; das spielte für ihn auch keine Rolle – mein Aussehen gefiel ihm und er sah in mir Potenzial. Das war alles, was in Los Angeles zählte. Was du sagtest, konntest oder dachtest, war eigentlich egal. Ich lernte schnell...

So lernte ich David kennen. Er war ein hohes Tier bei einem großen Filmstudio und wollte mich Clive vorstellen. Clive, dem bekannten Celebrity-Trainer! Ohne mich groß zu Wort kommen zu lassen, nahm David eines seiner Handys und rief ihn an. »Clive, ich hab hier einen russischen Superstar, komm mal rüber ins GOLD'S GYM. Ich will, dass du dieses Mädel trainierst!«

Nur wenige Minuten später kam Clive angefahren. Er sah genauso aus wie auf Instagram, wo ich ihm schon länger folgte. Mein Herz schlug bis zum Hals, ich war aufgeregt. »Der« Clive, der all meine Instagram-Vorbilder trainierte, kam wirklich hierher? Meinetwegen? Wow!

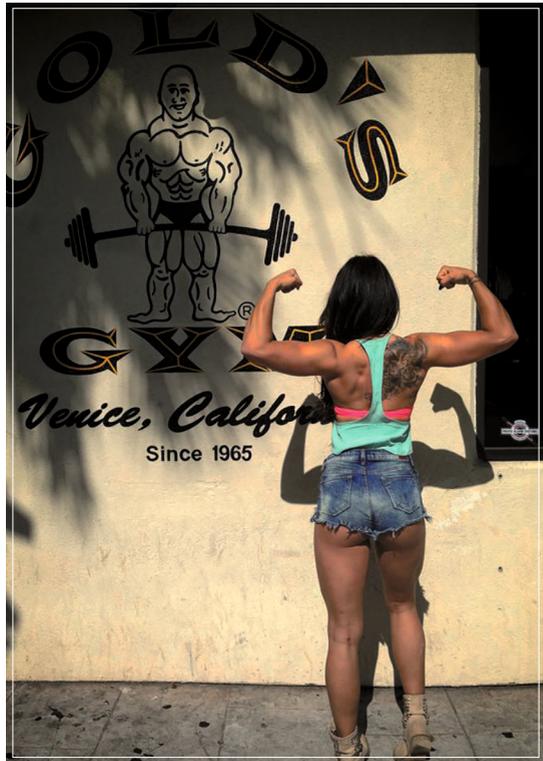
Clives Erscheinungsbild erinnerte mich ein bisschen an das eines Hells Angels. Er sah aus wie einer, mit dem man sich besser nicht anlegte. Aber er war freundlich. »Du willst also eine Athletin werden? Was hast du bisher erreicht?«, fragte mich der übernatürlich muskulöse Mann.

*Ich, posierend vor dem
GOLD'S GYM in Venice Beach*

»Ja, ich bin den weiten Weg aus der Schweiz hierhergekommen, um groß rauszukommen. Ich war schon in zwölf Ausgaben des *Muscle & Fitness* Magazins überall auf der Welt, in Europa, Asien und sogar in Brasilien«, antwortete ich selbstbewusst.

David kreischte auf: »Das Mädel hat's echt drauf, Clive!«

David war sehr nett, hatte aber definitiv einen Dachsaden, wie so viele in dieser L.A.-Szene. Er wirkte, als sei er auf Dauerkoks. Er redete unerträglich viel und unerträglich schnell. Er trainierte jeden Tag im GOLD'S GYM, sah mit seinem Übergewicht aber überhaupt nicht danach aus. Doch er war nett und respektvoll und schien definitiv die Connections zu haben, die ich brauchte. Zudem hatte ich keine amerikanischen Freunde, also ließ ich mich auf den Kontakt mit David und das Training mit Clive ein.



David war sehr nett, hatte aber definitiv einen Dachsaden, wie so viele in dieser L.A.-Szene. Er wirkte, als sei er auf Dauerkoks. Er redete unerträglich viel und unerträglich schnell. Er trainierte jeden Tag im GOLD'S GYM, sah mit seinem Übergewicht aber überhaupt nicht danach aus. Doch er war nett und respektvoll und schien definitiv die Connections zu haben, die ich brauchte. Zudem hatte ich keine amerikanischen Freunde, also ließ ich mich auf den Kontakt mit David und das Training mit Clive ein.

Clive trug immer eine Sonnenbrille, war tätowiert und fuhr einen BMW, auf den er sehr stolz war. »Siehst du, ich fahre ein deutsches Auto. Fühlt sich für dich doch sicher ein bisschen wie daheim an, wenn du es siehst, oder?« Eigentlich nicht, Clive, dachte ich mir nur, die Schweiz ist nicht Deutschland, aber egal.

Das erste gemeinsame Training fand gleich am darauffolgenden Tag statt. Clive fragte mich als Erstes, was für Supplements ich konsumierte. »Whey Protein, Kreatin, BCAAs...«, antwortete ich, überzeugt davon, seine Frage zu beantworten.

Er lächelte nur, machte mir dann aber deutlich, dass ich nicht verstanden hatte, was er meinte. Er sprach nicht von Whey Protein Pulver, sondern von Anabolika.

Ich gestand ihm, dass ich schon öfter daran gedacht, mich aber nicht wirklich getraut hatte, welche zu nehmen. Ich war nicht doof, ich konnte selbst in etwa abschätzen, was auf natürlichem Level erreichbar war und was nicht. Die Fitnessvorbilder, die ich auf Instagram beobachtete, waren definitiv nicht natürlich. Mir war klar, dass sie mit Doping nachgeholfen hatten. Aber wirklich sicher war ich mir auch nicht...

»Du brauchst gar nicht viel. Nur ein kleines bisschen HGH und einen Hauch Anavar in Kombination mit etwas Clenbuterol und Ephedrin – das reicht schon!« Schwups, hatte er für mich ein Rezept erstellt.

Ja, ich hatte Respekt davor, aber nun ja, mir war die Sache mit Hollywood ernst. Ich wollte Fitnessmodel werden und so wie ich jetzt aussah, war ich anscheinend noch keines. Es musste an meinem Aussehen liegen, aber das konnte ich ja relativ problemlos ändern! Darum drehte sich damals alles bei mir. So sahen meine selbstzweifelnden, naiven Gedanken aus ...

Früher war ich ein fröhliches Mädchen gewesen und hatte immer stolz meine Meinung gesagt. Irgendetwas hatte den Glauben an mich selbst verändert. Dafür verantwortlich waren unter anderem einige geschei-

Die britische Ausgabe des Muscle & Fitness Magazins. Diese Doppelseite erschien 2013 in den USA, in UK, Russland, Spanien, Frankreich, Italien, Deutschland, Österreich, Schweiz, Mexiko, Korea und Schweden.



Mein Tipp für dich

Mach nicht die gleichen Fehler wie ich. Lass dir von niemandem Dinge einreden oder aufschwätzen, die nicht gut für dich sind.

Ich habe einen hohen Preis dafür bezahlt, dass ich diesem Fitnesswahn verfallen bin und all dieses Zeug in mich reingestopft habe. Im Nachhinein kann ich sagen: Das war es nicht wert. Ich fühle mich viel wohler in meiner Haut, seitdem ich wieder so bin, wie ich ganz natürlich bin. Denn genauso bin ich gut.

Und das bist du auch! Du bist toll, so wie du bist! Du musst dich für nichts und niemanden verbiegen.

terte Beziehungen, die mich immer wieder an mir selbst zweifeln ließen. Einen großen Beitrag zu meinen Selbstzweifeln lieferte aber die Fitnessszene allgemein. Egal, wie gut das Training war, das ich gerade geschafft hatte, es ging immer darum, schnellstmöglich meine Leistungen zu toppen und mich zu steigern. Ich sagte mir damals: »Wenn es die Voraussetzung ist, für meinen Erfolg meine Gesundheit zu riskieren, dann ist es nun mal so.«

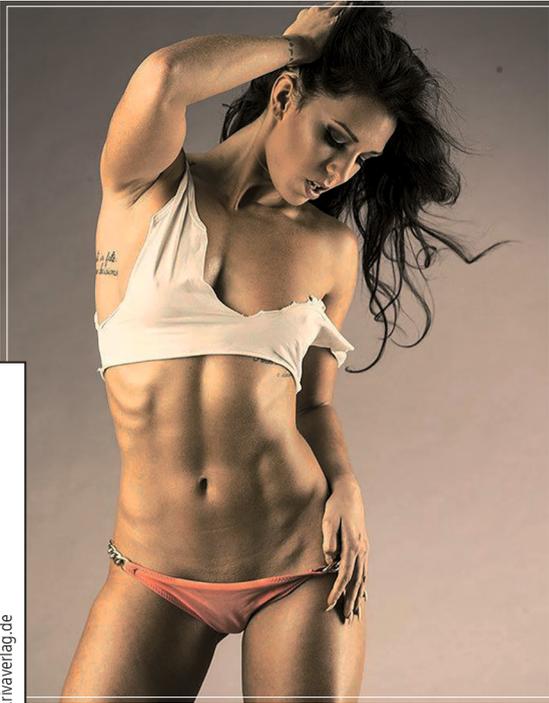
Und Clive meinte: »Du hast verdammt gute Anlagen, alles was du brauchst, ist ein kleiner Kick. Vertrau mir, Süße, in diesem Spiel ist niemand natürlich.« Er wollte mich nicht verheizen. Das richtete ich später selbst an ...

Brauche ich eine Brust-OP?

In der Schweiz war ich zu diesem Zeitpunkt schon recht bekannt. Die Presse schrieb regelmäßig über mich und berichtete darüber, was ich aktuell in L.A. alles erlebte. Irgendwann wurde Chris, ein deutscher Journalist, der seit über zehn Jahren in Los Angeles lebte und mit einer Amerikanerin verheiratet war, auf mich aufmerksam. Er kontaktierte mich via E-Mail. Er wollte mich treffen, während ich in L.A. war, und einen Artikel für einige deutsche und schweizerische Zeitungen schreiben.

*Durchtrainiert und in
Topform, aber zu wenig
Busen für die Titelseite*

Nach und nach wurde Chris für mich zu einem meiner engsten Vertrauten, denn die europäische Mentalität sucht man bei den Amerikanern vergebens. Er war auch derjenige, der mich bei einem späteren Aufenthalt einer jungen Frau in meinem Alter vorstellte, mit der ich noch sehr viel erleben sollte: Marita. Auch sie war Deutsche und hatte denselben Plan wie ich: es in Hollywood zu schaffen! Sie war wie ich recht groß, 1,77 Meter, hatte blondes langes Haar und war schlank.



Marita und ich realisierten schnell, wie es in L.A. lief. Wir brauchten Connections. Diese konnten wir auf den wichtigen Partys knüpfen. Also schlossen wir uns zusammen und starteten einen regelrechten Party-Marathon. Es war anstrengend. Oft waren wir total erschöpft vom nächtelangen Durchfeiern und Connecten und wären lieber zu Hause geblieben, um gemeinsam einen Mädelsabend zu machen, wie wir das von zu Hause kannten. Aber Mädelsabende mit Pizza vor dem TV gibt es in Hollywood nicht. Dort lässt man keine Gelegenheit aus, um die richtigen Leute zu treffen. Zudem hat man in der Hollywoodszene keine wahren Freunde, mit denen man mal etwas Entspanntes machen könnte. Dort dreht sich alles nur ums stundenlange Stylen, Auffallen, ums Präsentsein, ums Sehen und Gesehenwerden.

Immer wieder lernten wir Fotografen, Produzenten oder sonstige fürs Business wichtige Personen kennen und unser Netzwerk wurde langsam größer. Eines Tages stieß ich in meinem Postfach bei Instagram auf eine Nachricht von einem Fotografen – und zwar nicht von irgendeinem Fotografen, sondern von Harry von LHGFX Photography, die alle meine Fitnessvorbilder wie Paige Hathaway und