



SILVIA  
MARTINENGO



**DIE ZEIT IST MEIN FREUND**  
**MEIN 10 GEHEIMNISSE UM MICH SO JUNG ZU HALTEN**

Silvia Martinengo

**Die Zeit Ist Mein Freund**

«Tektime S.r.l.s.»

## **Martinengo S.**

Die Zeit Ist Mein Freund / S. Martinengo — «Tektime S.r.l.s.»,

Es geht um ein metaphysisches Buch auf emotionaler Basis. Ich habe 45 Jahre und sehe 20 Jahre jünger aus. Im Buch erzähle ich von mir, von meinen Erfahrungen und von meinen Geheimnisse, um mich so zu halten. Ich spreche wie mein Lebensstil für mich gut funktioniert und erzähle wie ich darauf gekommen bin. Welche Erfahrungen sind entscheidend, um sich im Laufe der Zeit fit zu halten. Ich habe 10 Geheimnisse ausgewählt, um sie zusammen mit dem Leser beratend zu analysieren.

# Содержание

Einleitung: Studierst oder arbeitest du?	6
ERSTES KAPITEL	8
Geheimnis Nummer 1: unser Alter lieben	8
ZWEITES KAPITEL	10
Geheimnis Nummer 2: der Fitness (körperlich und geistlich)	10
DRITTES KAPITEL	12
Geheimnis Nummer 3: uns selbst zutiefst kennenlernen	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Silvia Martinengo**

## **Die Zeit ist mein Freund**

**Silvia Martinengo**

**Die Zeit ist mein Freund**

**Meine zehn Geheimnisse, um mich so jung zu halten**

**Übersetzt von: Luigi Ambrosio**

**Copyright © 2019 – Silvia Martinengo**

## Einleitung: Studierst oder arbeitest du?

Die ewige Jugend ist nur ein Mythos: Unsinn!

Wir sind ewige Wesen, die eine irdische Erfahrung erleben. Was für eine wunderbare Sache! Wenn ich den Leuten mein Alter verrate, haut es sie allmählich aus Überraschung um. Immer.

Normalerweise kommt zuerst die Frage: „Studierst oder arbeitest du?“ Sobald ich ihnen antworte, dass wenn ich mit 40 noch studieren würde, das ein bisschen problematisch wäre, sind die Reaktionen alle gleich: weit aufgerissene Augen, verwirrte Ausdrucksformen, sie scannen mich von Kopf bis Fuss und dann kommen auch Komplimente.

Gelegentlich gibt es jemand, der mir nicht glaubt, um sich aber dann vor meiner Identitätskarte zu ergeben.

Manchmal, aber nur selten, gibt es der Clevere, welcher erklärt es sofort verstanden zu haben... Nachdem aber ich es ihm sagte.

Die ständigen Fragen seit Jahren von Personen, die an meinem Geheimnis und an meine Fähigkeit, mich durch die Zeit fit zu halten, interessiert sind, haben mich inspiriert dieses Buch zu schreiben.

Ein wenig von mir zu erzählen und etwas zu enthüllen ist eine sympathische Art, um mit den anderen das zu teilen, was mich so jung und unverändert hält. Und wie ich immer zu sagen pflege, wenn ich es machen kann, könnt ihr es auch... vielleicht.

Nur ein Scherz, natürlich könnt ihr so sein wie ich, also beruhigt euch, weil wir es schaffen können.

Ich war schon immer so: jung. Alle sagten mir, dass ich eines Tages froh gewesen wäre, jünger auszusehen, als ich es eigentlich war. Wie Recht sie doch hatten! Es ist der Oberhammer und je mehr die Zeit vergeht, umso besser ist es.

Wir sind viel weiter entwickelt, stärker und mächtiger als wir denken. Es hängt alles von uns ab, wenn wir uns jung halten wollen, machen wir es.

Jeder von uns ist anders. Wir haben unterschiedliche Rhythmen, Zeiten und Reaktionen aber wir haben alle die gleiche Kraft: die Willenskraft. Also nutzen wir es!

Wir sind in der Lage alles zu machen, wenn wir es wirklich wollen. Starten wir von „hier und jetzt“ und tun wir es!

Wenn ihr euch zu alt für etwas fühlt, werde ich eure Meinung ändern, weil man nie für irgendetwas zu alt ist.

Häufig mag ich es zu glauben, dass die Zeit mein Freund ist und es deshalb auf meiner Seite steht. Schöne Aussage, nicht wahr? Und auch sehr mächtig. Das Vergehen der Zeit ist völlig normal. Niemand sagt aber, dass unser Aussehen damit einhergehen muss. Wer sagt, dass es Hand in Hand mit dem Lebensalter gehen muss? Und warum auch?

Wisst ihr, aus irgendeinem Grund, haben mich die Skalpelle immer Angst eingejagt und nicht wenig (nennt mich dumm).

Bevor ich mich einem chirurgischen Eingriff unterziehe, würde ich es mir eine Million Mal überlegen. Vielen machen es und sind damit glücklich. Schön für sie, ich verurteile sie nicht, wenn es wirklich das ist, was sie wollen und wenn sie davon überzeugt sind. Aber ich denke nicht, dass ich es machen würde.

Offensichtlich funktioniert mein Lebensstil. Das was für mich stimmt, muss nicht unbedingt auch für euch stimmen, aber es kann euch inspirieren, euch eine Idee oder ein Ansatz geben, aus dem man anfangen kann, an euch zu arbeiten und das ist es was zählt: die innere Arbeit.

Deshalb, warum analysieren wir nicht eine Reihe von Regeln, die für mich grossartig funktionieren und schauen, ob man diese auch für euch anwenden kann?

Vielleicht könnt ihr euch entscheiden, alle davon zu folgen und mit grossartigen Resultate. Oder vielleicht reicht euch nur eine, diejenige auf der ihr gewartet habt um euch zu entwickeln, etwas in euch zu ändern und somit euer äusserliches Aussehen etwas Frische zu verleihen. Ich wünsche es mir für euch und ich weiss, dass ihr mit mir Spass haben werdet und sagen: „ooh das mache ich auch!“, oder: „na komm schon, das wusste ich nicht, ab morgen probiere ich es aus!“.

Wisst ihr, ich denke wirklich dass wir nie alleine sind, auf uns alleine gestellt. Ich habe erkannt, dass die Zeichen, welche uns führen und helfen, damit wir unseren Pfad nicht verlieren, alle um uns herum sind. Immer und überall. Beobachten wir sie also gut, öffnen wir unseren Augen, denn sie sind genau dort. Wie die Schilder auf der Autobahn. Vielleicht kannst du einen verfehlen aber du kannst nicht alle übersehen! Diese Regeln sind eine Gesamtheit dieser Schilder, die dort draussen für mich stehen und ich werde euch diese jetzt hervorheben.

Die Lebenserfahrung bis heute hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin. Innerlich sowie äusserlich.

Die Entscheidungen, die ich gemacht habe, waren entscheidend und offensichtlich die richtigen.

Ich bin froh, euch meine Perspektive der Dinge zu erzählen, weil ihr von eurer Perspektive daraus Nutzen ziehen könnt.

Es sind viele die Menschen, die ich bewundere und von jedem einzelnen von ihnen habe ich etwas dazu gelernt, konnte daraus eine Lehre ziehen.

Ich mag zu glauben, dass unser Leben wie ein Puzzle ist. Wenn wir bereit sind, finden wir das richtige Stück, fügen wir es zusammen und die Suche geht weiter. Aber ein Stück reicher. Eine Erfahrung mehr wo uns fehlte und auf der wir jetzt zählen können.

Manchmal finden wir ein Stück, der passend zu sein scheint, welcher sich gut einfügt aber nicht perfekt. Wenn wir besser suchen, mit mehr Aufmerksamkeit, finden wir das richtige Stück, wo seit dem Anfang dort hätte positioniert werden sollen.

Wir haben uns nur ein bisschen verwirrt aber es war Teil der Suche, es war nicht verlorene Zeit.

Das Schöne an dem Ganzen ist, dass wir es sind, die entscheiden. Das Subjekt des Puzzles kann so sein wie wir es wollen und so wird es auch sein.

## ERSTES KAPITEL

### Geheimnis Nummer 1: unser Alter lieben

Auf jeden Fall, ich kann es euch nur empfehlen! Erstens, weil wir es sowieso nicht ändern können, ausserdem wenn wir uns gegen etwas stellen, dass wir nicht wollen, durchleben wir es immer wieder, wir bilden es in unserer Realität nach. Unsere Aufmerksamkeit zu viel auf etwas zu richten, dass uns nicht gut tut, hilft niemandem. Im Gegenteil, auf lange Sicht ist es äusserst schädlich.

Es ist besser den Blickwinkel zu wechseln und die positiven Aspekte zu suchen (die gibt es immer).

Je mehr wir sie suchen, desto mehr tauchen sie auf, bis wir nur noch diese sehen. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir die Möglichkeit haben zu entscheiden, wann, wo und von welchen Eltern wir geboren werden. Ich glaube keineswegs, dass das Universum zufällig ist. Ich denke, dass es hinter der gesamten Schöpfung ein bestimmtes Muster existiert, ein präzises erarbeitetes Projekt, bis ins letzte Detail geplant.

Egal wie ihr denkt, es bleibt die Tatsache, dass ihr geboren wurdet und ihr bis hier gekommen seid. Bis heute, in diesem Moment.

Frieden mit dem eigenen Alter schliessen ist eine intelligente Art sich zu akzeptieren, sich selbst zu lieben. Wenn wir vorerst nicht uns lieben, können wir niemals die anderen lieben. Wenn wir uns selbst nicht lieben, wie können denn die Anderen es tun?

Sich jung zu fühlen ist genauso wichtig wie jung auszusehen. Das Alter ist nicht eine anagrafische Tatsache und nicht einmal körperlich. Es ist mental. Völlig. Vierzig zu sein ist schön, gefällt mir. Wer entscheidet, dass mein Körper es auch zeigen muss oder wie es aussehen muss? Gibt es vielleicht eine Tabelle? Ich denke nicht.

Es hängt alles von uns ab und das Beste daran ist, falls das was wir sehen uns nicht gefällt, können wir es ändern. Und das machen wir. In sehr vielen Arten. Wenn wir gut über uns selbst sprechen, um uns selbst kümmern und uns liebevoll behandeln, erwidert uns unser Körper den Gefallen mit Zinsen zurück.

Sich selbst lieben tut gut. Sich um den eigenen Körper zu kümmern und Respekt davon haben, ist für mich eine Pflicht, aber es kann auch lustig sein. Aus diesem Grund liebe ich es, wenn ich mich um mich selbst kümmere.

Oft denke ich, dass ich nur 44 Jahre alt bin und das reicht. Hört den Unterschieden zwischen „nur“ und „schon“. Zu denken: „oh Gott, ich bin schon 44 Jahre alt“ was fühlt ihr dabei? Unnötig deprimierend. Absolut traurig und völlig unnötig. In jeder Hinsicht. Masochismus in Reinform. Fühlt ihr euch nicht zerdrückt?

So wie jemand euch einen Schlag auf den Kopf geben würde? Ich schon.

Hört ihr jedoch was es für einen Unterschied macht zu sagen: „ich bin nur vierzig Jahre alt“. Viel besser. Es gibt wirklich kein Vergleich.

Es verbessert sofort die Stimmung. Die zwei Sätze sind auch auf Vibrationsebene total unterschiedlich und lösen verschiedene Ergebnisse aus.

Weil der erste Satz, negativ, lässt glauben, dass wir bereits 40-Jährigen sind, wo di besten Gelegenheiten inzwischen weg sind und dass der Rückgang unmittelbar bevorsteht oder nicht viel dafür fehlt.

Die zweite Feststellung jedoch, gibt ein gutes Gefühl weil sie positiv ist. Sie bedeutet, dass wir erst am Anfang sind, dass das Beste noch kommen muss und so wird es sein. Zumindest für mich, und wenn ich es machen kann, könnt ihr es auch!

Bitte, glaubt nicht den Leuten die euch sagen, dass ihr für irgendwas zu alt seid. Das stimmt nicht. Niemand hat das Recht dazu euch zu sagen, was ihr aufgrund eures Alters tun könnt.

In uns herrscht eine so ewige und mächtige Energie, um die Welt zu erleuchten. Nur wir wissen wirklich, ob wir für irgendwas bereit sind oder ob wir noch entschlossen sind, dies weiterhin zu machen, aber ganz sicher sind wir nicht, und werden wir auch nie, zu alt sein.

Denkt an die Zukunft wie an etwas, dass grosse Dinge bewirken wird, neue Anfänge, etc. und es wird so sein. Ein Segen, der uns grosse Erfüllung und neue Freuden geben wird. Die Tatsache, dass wir im Moment noch keine Gelegenheiten hatten, manche Dinge zu machen, heisst nicht, dass wir in Zukunft sie nicht haben werden. Möglicherweise waren wir noch nicht bereit dafür.

Ich habe immer an die richtige Sache zur richtigen Zeit geglaubt. Jeder hat aber unterschiedliche Zeiten und einen anderen Zweck im Leben. Zu lernenden Lektionen, auf denen man meditieren kann. Ich zum Beispiel, habe Klavierunterricht mit achtzehn Jahren genommen, weil ich spürte, dass der Moment gekommen war, es zu machen. Ich war bereit zu lernen. Ich habe natürlich nicht erwartet, mich mit anderen vergleichen zu können, die früher angefangen haben. Wieso hätte ich das machen sollen? Für mich war dieser der richtige Moment.

Denkt an Louis Hay, sie hat die „Hay House“ im Alter von sechzig Jahren gegründet, ein Alter das normalerweise die Leute sich von der Arbeit zurückziehen. Nun, sie hat jedoch ein Abenteuer angefangen, die sie für die folgenden dreissig Jahre weiterhin der Arbeit gewidmet hat und hat ein Verlagshaus auf die Beine gestellt mit Niederlassungen auch im Ausland. Im Grunde ein Imperium. Was wäre passiert, wenn sie jemanden zugehört hätte der sagte: „Aber Louise, du bist doch viel zu alt, um ein Verlagshaus zu gründen, geh in den Ruhestand“.

Louise war nur sechzig Jahre alt und das ganze Leben vor sich. Heute läuft ihr Verlagshaus super, auch nach ihrem Verschwinden, das im Sommer 2017 war.

Menschen wie sie dienen als Beispiel um uns anzuspornen, es ihr gleichzutun oder sogar besser. Warum nicht? Es spielt keine Rolle in welchem Alter wir starten etwas zu machen, wichtig ist, es zu machen.

Falls wir Hilfe von den anderen benötigen werden, werden wir sie fragen, niemand sagt, dass man alles alleine machen muss. Lassen wir uns nicht beeinflussen, was die anderen denken. Auch weil meistens wir es sind die grübeln, was die anderen wohl über uns denken.

Wir wissen wirklich nicht, wie sie uns sehen und dennoch ist es ihre Sache. Wir müssen nur wir selbst sein. Nur so können wir authentisch bleiben.

Authentisch zu sein heisst, sich selbst treu zu sein. Wenn wir wissen wer wir sind, wissen wir auch wie wir uns lieben und uns am besten kümmern können. Deshalb lässt uns, uns selbst lieben und wir werden auch unser Alter lieben, was immer es sein mag.

## ZWEITES KAPITEL

### Geheimnis Nummer 2: der Fitness (körperlich und geistlich)

Ich finde, Fitness ist eine wunderbare Art um unseren Körper Liebe zu beweisen. Ihn mit Leidenschaft zu trainieren, mit Bedacht, ohne ihn zu stressen. Es ist nicht nötig, sich im Fitnessstudio zu Tode zu trainieren, es reicht regelmässig die Übungen zu machen.

Meiner Meinung nach wird der körperliche Fitness vom geistlichen begleitet, da jede Übung, zumindest für mich, das Doppelte einbringt, wenn es mit der geistlichen Vorbereitung, mit den richtigen Absichten und mit der perfekten Konzentration gemacht wird.

Bevor ich mit den Übungen anfangen, denke ich an das Resultat, das ich erreichen will und halte einen Moment an um zu meditieren. Dies hilft mir sehr und ich verwende für die Konzentration nicht mehr als eine Minute. Wenn ich die Übungen mit einer zentrierten, geistigen Eignung mache, sind die Ergebnisse besser.

Als Kind machte ich keinen Sport, weil mich keine bestimmte Sportart interessierte. Dann mit dem Bau des Pools in meinem Haus, im Jahre 1994, änderte sich alles. Stundenlanges Schwimmen gab mir eine Kondition, die ich nicht wusste zu besitzen. In den ersten Jahren habe ich lediglich den ganzen Sommer geschwommen dann legte ich eine lange, lethargische Pause im Winter ein. Vor wenigen Jahren habe ich das Hydrobike entdeckt. Das erste Mal, wo ich es in meinem Fitnesscenter ausprobierte, hat mich die Lektion mit der Auszubildenden schockiert. Um ehrlich zu sein, wusste ich nicht ganz genau, was mich erwartete. Ich liebe es sehr im Wasser zu sein, ich liebe Fahrrad zu fahren, somit war ich neugierig, hingezogen. Aber die erste Lektion gefiel mir überhaupt nicht. Ich hatte das Gefühl, dass das nichts für mich sei, deshalb dachte ich mir, es nicht mehr zu praktizieren.

Aber nach einigen Jahren habe ich ein Fahrrad aus zweiter Hand gefunden, das zu einem fabelhaften Preis zum Verkauf stand und darüber hinaus auch noch in der Nähe von Novara. Seitdem bereicherten sich meine Sommerzeiten von ca. 2 Stunden pro Tag an Hydrobike.

Es glättet mich schnell, es hilft mir den Dampf abzulassen und es macht mir Spass, es zu praktizieren. Ich könnte gar nicht mehr ohne. Im Fitnessstudio habe ich auch das Laufband entdeckt, immer im Wasser betrieben. Sehr schön und wirksam. Das was mich überzeugt hat, Übungen im Wasser zu halten und diese zu anderen Übungen zu bevorzugen, waren die davon erhaltenen Vorteile. Die Tatsache, dass keine Schwerkraft entgegenkommt, es überanstrengt nicht das Herz, man verbrennt mehr, es verbessert die Atmung, der Blutkreislauf und man hat keine Verspannungen, wenn man vom Fahrrad absteigt (was mich bei der Cyclette jedes Mal umbringt).

Auch die Haut sieht besser aus, dank der ständigen Massage des Wassers. Es ist wirklich ein mächtiges Instrument, um sich in Form zu halten. Die Cyclette ist hervorragend und gefällt mir, aber die Ergebnisse sind im Vergleich zur Hydrobike tiefer.

Ich mag es, lange Strecken mit dem Fahrrad zu fahren. Aufgrund des Staus kann man natürlich nicht von der gleichen Gelassenheit von den anderen zwei geniessen, aber wie schön Fahrrad fahren ist. Insbesondere neben den Reisefeldern, wenn das Wasser wie ein stilles Meer funkelt.

Vor ein paar Jahren hatte ich endlich die Möglichkeit eine Sportart zu praktizieren, die ich schon immer zu machen träumte: das Reiten.

Ich liebe die Tiere, deshalb, wenn ich mit ihnen bin, macht mir das glücklich; ich kannte die Pferde nicht und habe schnell angefangen, mich mit ihnen vertraut zu machen und dies mit grosser Freude. Es sind grossartige Tiere, schön und intelligent, süss und feinfühlig. Aber das wissen alle!

Deshalb habe ich Reiten praktiziert und möchte damit fortfahren. Weil man sehr viel Gymnastik auf den Sattel macht und das Gleichgewicht verbessert sich viel. Zuerst habe ich den

amerikanischen Stil gelernt, dann habe ich ein bisschen den englischen praktiziert. Ich empfehle sie euch. Ihr könnt beide ausüben oder einen davon auswählen, mit welcher ihr euch besser fühlt.

Wenn ihr glaubt, dass das Pferd der einzige ist, der Übung macht, dann täuscht ihr euch, man arbeitet viel, vor allem mit den Beinen.

Das schönste Moment ist, wenn man in perfekter Synchronie mit den Bewegungen des Pferdes ist. So wie wenn man beim Klavierspielen beide Hände sich zusammen bewegen, ohne sich in die Quere zu kommen.

Diese sind die magischen Momente, wo du sagen kannst: „ja, ich habe die richtige Wahl getroffen, das was ich mache gefällt mir und es läuft grossartig“.

Eine weitere Entdeckung die ich gemacht habe und mir sehr gefällt ist das *Tai Chi*. Ich liebe es. Es wird als „Meditation in Bewegung“ definiert, weil sie es ist.

Ich habe im Fitnessstudio angefangen es zu praktizieren und habe es auf eigene Faust weitergeführt. Im Moment praktiziere ich den Stil *Yang*, aber möchte auch den Stil *Chen* und *Sun* lernen. Es gibt sogar einen, die Schwerter zum Einsatz kommen und ich kann es kaum erwarten, es zu versuchen. Aber mit dem Ausbildner, um unnötige Risiken zu vermeiden.

*Tai Chi* ist wundervoll, reine Harmonie, sei es zu beobachten als auch es zu praktizieren.

Mir hat es sehr geholfen, weiterhin das Gleichgewicht zu verbessern, das wie ich euch schon vorgängig gesagt habe, ich schon mit dem Reiten trainiert habe. Im *Tai Chi* ist die Langsamkeit wichtig. Je langsamer die Bewegungen, desto besser. Der Stil *Yang* besteht aus vierundzwanzig Formen. Diese Formen zu praktizieren, ermöglicht es der Energie harmonisch in unserem Körper zu fliessen. Es ist wirklich schön. Versucht es, wenn ihr wollt, ihr werdet mir danken. Auch *Chi Gong* ist grossartig. Ein bisschen anders als *Tai Chi*, aber es hat mir sehr geholfen, es zu praktizieren. Tatsächlich hat es mir geholfen, mit meiner Energie zu arbeiten, um mich auf ein höheres Level zu bringen. Es sind schöne Bewegungen die man macht und sehr angenehme.

Deshalb sage ich, dass der Fitness sowohl körperlich als auch geistlich sein muss, weil wenn wir uns in Bestform halten wollen, müssen wir auf zwei Ebene arbeiten.

Der Fitness macht Wunder, insbesondere wenn wir uns dem mit Beständigkeit widmen, aber der Verstand geht einher. Wenn wir Zeit im Fitnessstudio verbringen, aber unser Verstand nicht in „Frieden“ ist, werden wir nicht die gleichen Ergebnisse erhalten. „Wie oben, so auch unten, wie innen, so auch aussen“ – der gute Hermes Trismegistos wusste, was er tat!

## DRITTES KAPITEL

### Geheimnis Nummer 3: uns selbst zutiefst kennenlernen

Wenn wir äusserlich jung sein wollen, müssen wir zuerst innerlich daran arbeiten. Da wir ewige Wesen sind, die eine irdische Erfahrung durchleben, sind wir innerlich bereits jung, weil wir weder Anfang noch Ende haben.

Das heisst, um persönliche Vorteile zu erhalten, ist es entscheidend sich zutiefst gut zu kennen. Wissen wer wir sind, macht uns zu unseren besten Freunden. Ja, weil es heisst, dass wir unsere Ängste kennen lernen müssen, um sie vielleicht nicht zu überwinden aber wenigstens damit umgehen zu können. Wenn wir mit unseren Ängsten umgehen können, erleichtern wir uns von einer schweren, energischen Last und unser Körper spürt dies, indem er uns Energie zurückgibt.

Je höher unsere Energie ist, desto besser geht es uns. Je tiefer sie ist, umso schlimmer. An sich selbst zu arbeiten ist eine Vollzeitverpflichtung, aber es zahlt sich mit Zinsen wieder aus.

Denkt an dieses eine Mal, an der ihr euch von eure grösste Angst befreit habt, oder auch wenn ihr nah dran wart. Weil manchmal ist auch nur ein Schritt in Richtung unserer Ziele ausreichend.

Wenn wir das Problem heute nicht überwinden können, werden wir es sicherlich in Zukunft schaffen. Sich zu kennen heisst sich zu lieben, auf sich selbst zählen zu können. Wenn wir nicht auf uns selbst zählen können, dann können wir auf niemandem zählen.

Sich selbst hier und jetzt zu akzeptieren, schliesst man mit der Situation, die uns angeht, Frieden und man hört auf dagegen zu rudeln. Von hier an beginnt die Heilung, von jeglicher Art.

Ich konnte immer auf mich zählen. Ich habe vieles erlebt, wie alle, aber ich weiss stark zu sein, wenn es nötig ist. Wenn wir innerlich stark sind, wenn wir etwas mit uns selbst aufgebaut haben, dann wird man das auch äusserlich sehen.

Denkt mal nach, wie eine selbstsichere Person auftritt: gerade Schulter, hohe Stirn. Im Gegenteil, eine unsichere Person ist verängstigt, Kopf unten, ausweichende Augen. Nun, wenn es äusserlich so erscheint, ist es innerlich noch schlimmer.

Manche Leute kennen sich nicht selbst. Sie folgen die anderen und das, was die meisten mögen. Mit dieser Art von Menschen konnte ich nie ein richtiges Verhältnis aufbauen, weil sie nicht authentisch sind. Wenn wir uns gut kennen, dann wissen wir, was unser Geschmack, unsere Leidenschaften und unsere Stärken sind, von daher können wir es manchmal wagen. Wie gern ich dieses Wort habe: WAGEN. Hört sich sehr gut an. Wagen, sich selbst zu sein. Wunderschön.

Wenn wir nicht wagen uns selbst zu sein, wer könnte es sonst noch machen? Wagen jünger zu sein, wagen schöner zu sein, wagen fitter zu sein... Ich könnte ewig weitermachen, aber ich bin mir sicher, ihr habt die Kraft und die Macht des magischen Wortes „wagen“ verstanden.

Wenn wir uns selbst kennen, wagen wir es zu sein. Indem wir uns selbst sind, geben und sind wir hundertprozentig. An dieser Stelle kommen die Ergebnisse, sie müssen kommen. Wagen heisst, dass wir jetzt wissen, dass wir es machen können und wir können es machen weil wir uns so gut kennen, so tiefgründig, um zu wissen, dass es klappen wird und es wird grossartig klappen. Worum es auch geht.

Den Mut finden und es durchziehen. Aber Achtung, es ist nicht einfach, weil man muss immer mit sich selbst ehrlich sein. Wenn ihr alleine schummelt, wird die Sache nie funktionieren, weil das Fundament nicht mehr da ist, es fällt fort.

Als ich zum Set von „Don Matteo“ ging, zum Beispiel, habe ich gewagt. Im ganz grossen Rahmen!

Vor einigen Jahren hatte ich mich soeben für den Fanclub von Terence Hill eingetragen, als ich eine E-Mail bekam die sagte, wer möchte konnte zum Set in Gubbio gehen und als Statist für die Aufnahmen teilnehmen.

Man hätte keine Entschädigung für die Arbeit erhalten aber es lohnte sich für die Produktion, da sie ein Theater füllen mussten und deshalb brauchten sie Freiwillige. Für mich war es eine Berufserfahrung, die ich meinem Lebenslauf hinzufügen konnte. Ausserdem hätte ich Terence Hill persönlich kennen lernen können, nichts hätte mich aufgehalten. Ich bestätigte somit meine Anwesenheit und fuhr in Umbrien los. Abgesehen vom Abenteuer der Reise, in dem ich am Bahnhof ankam und der abfahrende Zug sah. Ich dachte, ich hätte ihn verloren, auch für den Bruchteil einer Sekunde, jedoch, mit meiner grossen Verwunderung, hielt er sofort an um mich einsteigen zu lassen... Um sich dann in Fabriano ganz abzustellen und uns alle dort zu lassen.

Jedenfalls konnten sie uns mit einer riesigen Verspätung auf einen anderen Zug befördern und dank einer sehr freundlichen, jungen Frau und seinem Vater, die mir eine Mitfahrgelegenheit anboten, konnte ich Gubbio erreichen.

Ich dachte, am Tag der Aufnahmen würden wir den ganzen Tag arbeiten, stattdessen, am Mittag, bedankten sie sich und sagten es sei alles. Ja, alles fertig.

„Nein, komm schon“ dachte ich, es kann nicht alles sein, nach der geplagten Reise und dass ich Terence mit dem Fernrohr sehen konnte!

Ja, weil ich mir ein Platz direkt gegenüber ihm auf der Bühne davor geschnappt habe.

Ein perfektes Plätzchen.

Ein Mitarbeiter der Produktion musste mir aber einen Strich durch die Rechnung machen, und vor allen stellte er mir die übliche, entscheidende Frage: „Bist du denn Volljährig?“

Mein Gott ich war dreissig Jahre alt! (Natürlich nur dreissig Jahre, wie ich euch beigebracht habe). Ich sagte ja, trotzdem liess er mich runter im Publikum verschieben, um den Platz für die bezahlten Statisten zu lassen. Grossartig!

Deshalb, wo sie uns am Mittag vor die Tür stellten... wagte ich zu bleiben. Ich dachte: „Ernsthaft, warum soll ich gehen? Ich bleibe“.

Dieses Mal würde mich niemand von meinem Plätzchen verschieben. Ich arbeitete monatelang auf einem Set einer Romanverfilmung und war mehrmals Gast in New York auf dem Set von *Sentieri* (Guiding light). Ich weiss, wie ich mich bewegen und was machen soll. Daher wagte ich und konnte mit den anderen den Rest der Aufnahmen teilnehmen, selbstverständlich ohne niemanden zu stören.

Dies alles brachte mich einer Freundin von Terence zu helfen, die keinen Italienisch und sehr wenig Englisch sprach, die mich fragte, ob ich der Produktion erklären konnte, dass sie eine Freundin von ihm sei und dass er sie erwartete. Ich half sie mit Vergnügen aber ich wusste nicht, dass nur wenigen Stunden später, ich es Terence persönlich erzählen würde.

Es gab auch ein Moment, wo sich eine junge Frau näherte und mich fragte, ob ich eine bezahlte Statistin sei, aber als ich antworten wollte, wurde sie von jemandem gerufen und ich konnte nichts sagen.

Die Vorsehung kam mir zu Hilfe. Tolle Sache die Vorsehung, zählt immer darauf.

Als die Aufnahmen abgeschlossen waren und bevor ich wegging, hatte ich die Möglichkeit etwas zu machen, dass ich nicht machen konnte, wenn ich am Mittag gegangen wäre: Einige Fotos mit Terence zu schiessen, der offensichtlich Spass hatte mich zu sehen, wie ich mit meinem Handy mit lauter Stimme stritt, das etwas bockig war. Der Fotokamera war der Akku ausgegangen, verdammt!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.