

Was ich im Leben gelernt habe...

Prominente verraten die vier Lebensregeln, die ihnen wirklich am Herzen liegen. Diesmal Schauspielerin **Christiane Hörbiger (72)**



Lernt man nicht jeden Tag etwas Neues? Mein 6-jähriger Enkel Luca hat mir zum Beispiel jüngst beigebracht, dass man seine Stofftiere auch bekokochen und verarzten kann. Und dabei lernt er ganz nebenbei, wie man Pflaster klebt oder Suppe rührt. Ich weiß, dass das Ende näher ist als der Anfang. Und deshalb vergesse ich nie Folgendes:

1. Disziplin ist eine innere Schranke Sie verlängert das Leben und hat mich immer davor bewahrt, dass ich meine Gesundheit ruiniere oder mich auf Beziehungen mit den falschen Männern einlasse. Schon meine Eltern haben mir beigebracht, dass es gut ist, aufzustehen, obwohl man müde ist, das Fenster aufzureißen, obwohl einem noch die Kälte in den Knochen steckt. Ich unterwerfe mich jeden Morgen meinen Turnübungen und mache 30 Kniebeugen. Und ich schminke mich jeden Tag brav ab. Auch wenn's keinen Spaß macht.

2. Lebenswünsche warten nicht ewig Ich habe einen Lebenswunsch gerade erst wiederentdeckt, als ich zur Vorbereitung auf einen Film die Tagebücher der Razumovskyschwwestern aus der Nazizeit las. In einer Passage machen sie sich Sorgen, ob die Wiener Oper noch steht – obwohl sie selbst in Angst leben. Da rührte sich ganz tief in mir eine solche Sehnsucht nach der Oper, dass ich gleich wie eine Wahnsinnige in die Wiener Oper lief und mir für „Rigoletto“ und „Don Giovanni“ Karten kaufte.

3. Schöne Musik ist Rausch genug Klingt verrückt, oder? Aber Musik ist so herrlich, sie streichelt die Nerven im Kopf, beruhigt den ganzen Körper. Und es vergeht einem sogar die Lust auf sämtliche Gifte, wie Wein oder Zigaretten, auch wenn sie einem früher schmeckten. Ich habe erst spät gemerkt, wie ausgehungert ich nach Musik war. Das hole ich jetzt nach.

4. Sparen ist gut Aber nicht, um später Summen von Geld vererben zu können. Sparen sollte man vor allem, um in das eigene Lebensgefühl zu investieren! Das können Konzertkarten sein, ein schönes Essen oder um sich zur rechten Zeit eine Kur oder einen Urlaub zu gönnen. Denn die Gesundheit ist das Wichtigste. Jeder Mensch sollte zu jeder Zeit versuchen, auf sich achtzugeben. Das gilt auch für die Wahl des Fernsehprogramms. Ich gucke gern, aber es läuft auch viel Schreckliches, das so viele Ängste in die Zuschauer hineinschaufelt! Wäre das alles wahr und richtig, wären wir allesamt unglücklich, pleite und krank. Deshalb konzentriere ich mich lieber aufs echte, sinnvolle Leben.

Christiane Hörbiger ist am Freitag um 20.15 Uhr im ARD-Drama „Glücksbringer“ zu sehen