

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



Die bekannteste Talkmasterin der Welt verrät ihre Lebensphilosophie: Ihre Texte über Freude, Dankbarkeit und Kraft inspirieren, an sich selbst zu glauben, sich immer wieder mutig den Herausforderungen des Lebens zu stellen und das Glück auch im Kleinen zu finden. Aufrichtig, bewegend und humorvoll: Weis- und Wahrheiten, an die die Leser immer wieder zurückdenken werden.

Als Gastgeberin und Produzentin der preisgekrönten *Oprah Winfrey Show* hat Oprah 25 Jahre lang Millionen von Zuschauern unterhalten und inspiriert. Ihre Erfolge und ihr Engagement für wohltätige Zwecke machen sie zu einer einzigartigen Persönlichkeit, von ihren Fans geliebt und weltweit respektiert.

Weitere Informationen finden Sie auf www.fischerverlage.de

Oprah Winfrey

WAS ICH VOM LEBEN
GELERNT HABE



Aus dem Amerikanischen
von Andrea Kunstmann

FISCHER Taschenbuch



3. Auflage: November 2018

Erschienen bei FISCHER Taschenbuch,
Frankfurt am Main, September 2015

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014
unter dem Titel »What I Know for Sure«

© 2014 by Hearst Communications, Inc.

Published by arrangement with Flatiron Books. All rights reserved.

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2015

Dieses Werk wurde im Auftrag von St. Martin's Press LLC durch die
Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen, vermittelt.
Umschlaggestaltung: www.buerosued.de nach einer Idee von Mary Schuck

Satz: Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-596-03334-8

INHALT

Vorwort | 7

Freude | 11

Durchhaltevermögen | 39

Nähe | 61

Dankbarkeit | 87

Chancen | 117

Ehrfurcht | 145

Klarheit | 179

Stärke | 209

Quellen | 251

VORWORT

Die Geschichte ist nicht neu, aber ich finde, für dieses Buch lohnt es sich, sie noch ein letztes Mal zu erzählen: Im Jahr 1998, als ich für den Film ›Menschenkind‹ Promotion machte, interviewte mich der großartige Kinokritiker der »Chicago Sun-Times«, Gene Siskel, live im Fernsehen. Alles war glatt gelaufen, bis zu dem Zeitpunkt, als es um eine Art Schlusswort ging. »Sagen Sie mir doch mal«, bat er mich, »was Sie wirklich genau wissen.«

Nun war ich beileibe keine Anfängerin. Im Laufe der Jahre habe ich zahllose Fragen gestellt und auch beantwortet, und es kommt wirklich selten vor, dass mir die Worte fehlen – aber ich muss zugeben, dass es diesem Mann gelungen war, mich völlig aus der Fassung zu bringen.

»Ääh, was den Film betrifft?«, stammelte ich. Mir war natürlich bewusst, dass er auf etwas Größeres, Tiefsinnigeres, Komplexeres hinauswollte, aber ich versuchte, Zeit zu schinden, um mir eine halbwegs sinnvolle Antwort zurechtzulegen.

»Nein«, sagte er, »Sie wissen schon, was ich meine: Sie selbst, Ihr Leben betreffend, alles und überhaupt ...«

»Ähm, was ich genau weiß ... ääh ... Ich weiß genau, dass ich Zeit brauche, um darüber in Ruhe nachzudenken, Gene.«

Nun, 16 Jahre und viele Gedanken später, ist das zur wichtigsten Frage meines Lebens geworden: Unterm Strich, was weiß ich genau? Was habe ich vom Leben gelernt?

Ich bin dieser Frage in jeder Ausgabe meiner Zeitschrift nachgegangen – »What I Know for Sure« ist der Name meiner monatlichen Kolumne –, und dennoch, das können Sie mir glauben, fällt mir die Antwort darauf immer noch nicht leicht. Was weiß ich genau? Eins kann ich mit absoluter Sicherheit sagen: Wenn noch einmal ein Redakteur anruft oder mailt oder auch nur per Rauchzeichen anfragt, wo der Text für diesen Monat bleibt, dann lege ich mir ein Pseudonym zu und ziehe nach Timbuktu.

Aber immer, wenn ich schon das Handtuch werfen und allen zurufen will: »Okay, ihr habt mich ertappt, ich weiß gar nichts!«, gehe ich mit meinen Hunden spazieren, koche mir eine Tasse Chai oder lege mich in die Badewanne, und aus dem Nichts heraus entsteht ein Augenblick völliger Klarheit, und mir fällt etwas ein, was mein Hirn, mein Herz, mein Bauch ohne den leisesten Zweifel ganz genau wissen.

Und doch hatte ich zugegebenermaßen ein wenig Angst davor, mir alle Kolumnen aus den letzten 14 Jahren noch

mal vorzunehmen. Ich befürchtete, es würde so ähnlich sein, wie wenn ich alte Fotos von mir anschau, mit Frisuren und Kleidern, die man unter »War damals sicher wahnsinnig schick« ablegen muss. Was, wenn das, was ich früher ganz genau wusste, sich heute als »Was habe ich mir bloß dabei gedacht« herausstellt?

Mit einem Rotstift und einem Glas Sauvignon Blanc setzte ich mich hin, atmete tief durch und fing an zu lesen. Und beim Lesen erinnerte ich mich nach und nach wieder daran, wo ich im Leben gestanden und was ich getan hatte, als ich die jeweiligen Texte schrieb. Mir fiel sofort wieder ein, wie ich mir das Hirn zermartert und meine Seele ergründet hatte, um herauszufinden, was ich über die Dinge wusste, die im Leben wirklich zählen: Dinge wie Freude, Durchhaltevermögen, Ehrfurcht, Nähe, Dankbarkeit und Chancen.

Erfreulicherweise konnte ich anhand der Kolumnen dieser 14 Jahre feststellen, dass das, was man wirklich genau weiß, in der Regel zeitlos ist.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Solange man mit offenen Augen durchs Leben geht, lernt man nie aus. Und so habe ich, wenn auch meine Grundsätze gleichgeblieben sind, doch den Rotstift zur Hand genommen, um mühsam gewonnene Einsichten und Wahrheiten da und dort ein wenig aufzuhübschen, zurechtzurücken oder genauer zu er-

klären. Willkommen in meinem ganz persönlichen Buch der Offenbarung!

Es enthält all die Dinge, mit denen ich mich abgekämpft und abgefunden habe, die mich zum Weinen und zum Lachen gebracht haben, auf die ich zurückgekommen bin und die all das ausmachen, was ich vom Leben gelernt habe, all das, was ich sicher weiß. Und ich hoffe, dass Sie sich beim Lesen genau die gleiche Frage stellen, die mir Gene Siskel vor vielen Jahren gestellt hat. Eins weiß ich genau: Auf der Suche nach Antworten werden Sie etwas Wunderbares finden: sich selbst.

FREUDE



»Setz dich. Schmause von deinem Leben.«

DEREK WALCOTT

Als Tina Turner zum ersten Mal in meiner Sendung auftrat, hätte ich am liebsten sofort alles stehen- und liegenlassen, um als Showgirl die Nächte auf ihren Konzerten durchzutanzten. Und siehe da – mein Traum wurde eines Abends in Los Angeles wahr, als die »Oprah Winfrey Show« mit Tina Turner auf Tournee ging. Nachdem ich einen ganzen Tag lang für einen einzigen Song geprobt hatte, bekam ich meine Chance.

Keine andere Erfahrung in meinem Leben war so nervenaufreibend, beängstigend und erhebend zugleich. Fünf Minuten und 27 Sekunden lang konnte ich spüren, was es bedeutet, live auf einer großen Bühne abzurocken. Noch nie fühlte ich mich so fehl am Platze, noch nie stand ich derart neben mir. Ich weiß noch, wie ich im Geiste die Schritte zählte, um den Rhythmus zu halten, und dabei auf den großen Kick wartete. Ich hatte unglaubliche Hemmungen.

Dann plötzlich dämmerte mir: Pass auf, Mädchen, das hier ist schneller vorbei, als du schauen kannst. Wenn du dich nicht auf der Stelle locker machst, wirst du den Spaß

komplett verpassen. Also warf ich meinen Kopf zurück, vergaß den ganzen Kram von wegen Schritt, Schritt, Drehung, Kick und tanzte einfach los. Yeaah!!!

Einige Monate später bekam ich von meiner Freundin und Mentorin Maya Angelou ein Päckchen: Ein Geschenk, hatte sie mir angekündigt, das alle ihre Töchter erhalten sollten. Ich packte es aus und hielt eine CD in Händen. Den Song von Lee Ann Womack kann ich immer noch nicht anhören, ohne ein bisschen zu weinen. Dieses Lied, das exemplarisch für Mayas Leben steht, hat folgenden Refrain: *When you get the choice to sit it out or dance, I hope you dance* – Wenn du wählen kannst, ob du etwas aussitzt oder tanzt, dann wirst du hoffentlich tanzen.

Wenn ich eins vom Leben gelernt habe, dann ist es das hier: Jeder Tag bietet die Gelegenheit, tief Luft zu holen, die Schuhe in die Ecke zu feuern und einfach loszutanzten – ohne Reue zu leben, mit so viel Freude, Spaß und Lachen, wie man nur verkraften kann. Man kann mutig auf der Bühne des Lebens Walzer tanzen und seiner inneren Stimme vertrauen, die einen in die richtige Richtung leitet, oder sich eingeschüchtert in eine Ecke zurückziehen, wo Ängste und Selbstzweifel lauern.

Genau jetzt haben Sie die Wahl – denn dies ist der einzige Augenblick, der Ihnen gewiss ist. Ich hoffe sehr, dass die vielen unwichtigen Alltagsorgen Sie nicht dermaßen

in Anspruch nehmen, dass Sie darüber vergessen, Ihr Leben zu genießen – denn dieser Augenblick ist schon wieder so gut wie vorbei. Ich hoffe, der heutige Tag bleibt Ihnen als der in Erinnerung, an dem Sie beschlossen haben, dass jeder Augenblick zählt und dass Sie jede Stunde so genießen werden, als sei es Ihre letzte. Und wenn Sie wählen können, ob Sie etwas aussitzen oder ob Sie tanzen, dann tanzen Sie hoffentlich!

Ich nehme mein Wohlbefinden sehr ernst. Ich arbeite hart, kann aber auch genießen, denn ich glaube an die Prinzipien von Yin und Yang. Viel brauche ich nicht zum Glücklichein, weil vieles, was ich tue, mich sehr zufrieden macht. Aber natürlich gibt es unterschiedliche Stufen von Zufriedenheit. Und weil ich versuche, das, was ich predige, auch zu praktizieren – nämlich im Augenblick zu leben –, achte ich meist sehr bewusst darauf, wie gut es mir gerade geht.

Bei Telefonaten mit meiner besten Freundin Gayle King muss ich oft so lachen, dass ich Kopfschmerzen kriege. Und während ich noch nach Luft schnappe, wird mir manchmal schlagartig klar, wie viel Glück ich habe: Wie oft haben wir schon nachts telefoniert, und immer redet sie Klartext mit mir und kann so herzlich dabei lachen. Das nenne ich eine Fünf-Sterne-Freude.

Wer die Fähigkeit besitzt, Vier- oder Fünf-Sterne-Freude zu empfinden und sich auch selbst solche Freude zu bereiten, kann sich wirklich glücklich schätzen. Ich vergeb schon fünf Sterne dafür, dass ich morgens bei klarem Ver-

stand aufwache und in der Lage bin, meine Füße vors Bett zu setzen, ins Badezimmer zu gehen und einfach meinen Alltag zu bewältigen – es gibt viele Menschen, die für so einfache Dinge zu krank sind.

Eine starke Tasse Kaffee mit einem richtig guten Haselnussirup: vier Sterne. Ein Waldspaziergang, bei dem ich meine Hunde ohne Leine laufen lassen kann: fünf Sterne. Sport? Immer noch nur ein Stern. Im Schatten meiner Eichen die Sonntagszeitung lesen: vier Sterne. Ein richtig gutes Buch: fünf Sterne. Bei Quincy Jones in der Küche rumsitzen und quatschen: fünf Sterne. Anderen Menschen Gutes tun können: fünf plus! Die besondere Freude besteht darin, dass der Empfänger den Sinn und Zweck meiner Gabe zu würdigen weiß. Ich bemühe mich, jeden Tag jemandem etwas Gutes zu tun, egal ob Bekannten oder fremden Menschen.

Eins weiß ich genau: dass Freude eine Energie erzeugt, die nicht verlorenght. Was Sie geben, kommt zu Ihnen zurück. Ihre Lebenseinstellung bestimmt das Maß Ihrer Lebensfreude mit.

Wichtiger, als scharfe Augen zu haben, ist der Blickwinkel. Eine innere Stimme, die einen mit Weisheit und Güte durchs Leben begleitet – das ist wahrlich eine große Freude.