

Was ich im Leben gelernt habe ...

„Man sollte das Leben nicht zu ernst nehmen“



Prominente verraten die vier Lebensregeln, die ihnen wirklich am Herzen liegen. Diesmal: **TV-Moderatorin Sandra Maria Gronewald (39)**

Meine Eltern haben mir alles für ein erfülltes Leben mitgegeben – ganz besonders das Urvertrauen, dass am Ende alles gut wird. Sie haben mir und meinem drei Jahre älteren Bruder immer signalisiert, jederzeit zu ihnen kommen zu können. Auch, wenn wir mal Mist gebaut hatten. Wir hatten schon immer ein besonderes Vertrauensverhältnis, und das hat uns stark gemacht. Ich versuche, diese Botschaft auch meinen beiden Kindern mitzugeben. Meine Eltern haben mich auch zu folgenden vier Lebensmaximen inspiriert:

Familie ist das Wichtigste

Meine Eltern, mein Bruder und ich haben auch heute noch einen starken Familienzusammenhalt: Wir sind immer füreinander da, helfen uns, wo wir können. Ich bin mei-

nen Eltern zum Beispiel unendlich dankbar dafür, dass sie meinem Mann und mir so oft bei der Betreuung unserer beiden Kinder zur Seite stehen. Sonst wäre es schwer, auch meinem Beruf nachzugehen.

Immer wieder geht die Sonne auf

Dieser Songtitel von Udo Jürgens spricht mir aus dem Herzen. Es geht immer irgendwie weiter. Auch wenn es mal nicht so läuft wie geplant, tun sich doch immer wieder neue Möglichkeiten auf. Wichtig ist, daran zu glauben, sich nicht allzu sehr herunterziehen zu lassen, sondern stattdessen zu versuchen, dem Leben ins Gesicht zu lachen.

Mit Humor geht's leichter

Man sollte das Leben ernst, aber nicht immer zu ernst nehmen. Besser ist es, manches mit einem Augenzwinkern zu betrachten. Spaß haben, das Leben trotz mancher

Schwierigkeit genießen – das macht den Alltag, das Miteinander leichter.

Versuche, zu Ende zu bringen, was du angefangen hast

Als ich meine Doktorarbeit in Romanistik geschrieben habe, war ich mehrfach kurz davor, alles hinzuschmeißen. Ich habe mich aber immer wieder zusammengerissen und mich durchgebissen. Am Ende war ich unglaublich stolz auf das Buch in meinen Händen. Das Gefühl, etwas geschaffen und geschafft zu haben, beflügelt. Das bedeutet aber nicht, dass man partout immer B sagen muss, wenn man A gesagt hat. Entscheidend ist, dass es sich richtig anfühlt.

Sandra Maria Gronewald präsentiert vom 17. bis 26.8. (außer So) das ZDF-Boulevardmagazin „hallo deutschland“: Montag bis Freitag um 17.10 Uhr, am Samstag um 18.35 Uhr.

Fernsehwoche, Nr. 34, 22.08.2015