

BERUF & KARRIERE

ASGODOM LIVE

Dem Leben Leichtigkeit geben Zwölf Schlüssel zur Gelassenheit

Sie arbeitet viel zu viel, aber kennt keinen Stress. Zu den Geheimnissen des Energiebündels Sabine Asgodom gehören unter anderem Geduld und Großzügigkeit.

VON THOMAS HARTL

LINZ. Sie lebt 170 Tage im Jahr aus dem Koffer, strotzt vor Energie und predigt dennoch Gelassenheit. Wie macht das die Asgodom?

1200 Besucher folgten einer Einladung der VKB-Bank in die Leonharder Kürnberghalle und konnten sich davon ein Bild machen. Die frühere Journalistin und nunmehrige Selbstständige Sabine Asgodom („Asgodom live“) leidet nicht unter Stress. Sie kennt ihn zwar, sagt sie, aber nur am Rande. Sie arbeite zwar, oft und viel zu viel, aber Stress? Nein, Stress, den hat sie wirklich nicht.

Hingabe & Humor

Man glaubt ihr, was sie sagt. Will das Mikro nicht so wie es soll, biegt sie es zurecht und beachtet es einfach nicht. Klappert ein Ohring viel zu laut in selbiges, nimmt sie ihn einfach ab und merkt es kaum. Sie ist in ihrem Element. Sie steht vor einem bis zum letzten Platz gefüllten Saal und strahlt.

„Zwölf Schlüssel zur Gelassenheit“ nennt sie ihren Vortrag. So schöne Worte wie Achtsamkeit, Balance, Dankbarkeit, Ehrlichkeit, Einfachheit, Geduld, Großzügigkeit, Hingabe, Humor, Klugheit, Mut und Vertrauen werden an die Wand geworfen. Es sind ihre „zwölf Schlüssel“.

Doch die Botschaft, die Asgodom predigt, die hat sie nicht als Schlüssel deklariert. Die Botschaft lautet: Mache, was DU willst. Lasse dich nicht in etwas hineinzwängen, sei es im Job oder zu Hause.

„Wenn Sie es einfach nicht mehr aushalten, dass ihre Kinder einen Höllenlärm fabrizieren,



Die Exjournalistin und nunmehrige Selbstständige Sabine Asgodom lebt 170 Tage im Jahr aus dem Koffer. [Foto: Asgodom Archiv]

dann geben sie sie doch zur Adoption frei“, sagt sie. „Ein Witz“, fügt sie unmittelbar hinzu.

Aber im Kern kommt die Botschaft an. Wenn du an einem Punkt angekommen bist, der dich hinunter zieht, eine Situation, die dich fertig macht, ein Partner, dessen Gesicht du beim Aufwachen einfach nicht mehr sehen kannst, dann musst du eines tun: es ändern. Viel Raum widmet sie der Achtsamkeit. Gelassenheit beginnt

mit Achtsamkeit. „Lassen sie sich das Wort auf der Zunge zergehen“ ermuntert sie das Publikum. „Nicht nur im Kopf leben, nicht nur funktionieren – geben Sie auf sich selbst und auf andere Acht.“ Diese Achtsamkeit soll helfen, in kritischen Situationen angemessen zu agieren. „Achtsamkeit gibt dem Leben Leichtigkeit“, sagt sie. Denn „emsige Hände und schnelle Beine reichen nicht aus, um ans Ziel zu kommen.“

Damit diese Leichtigkeit des Seins nicht kippt, sei es notwendig, immer wieder Balance zu finden, das rechte Maß zwischen Über- und Unterforderung, zwischen Arbeit und Leben. „Unterscheiden Sie nicht zwischen Freizeit und Freizeit, denn beides ist Lebenszeit.“

Auch der Egoismus darf nicht fehlen. Er ist laut Asgodom durchaus gesund. Der „freundliche Egoist“ weiß, was er will. Aber er weiß auch genau, wer ihn auf seinem Weg jeweils unterstützt hat – und ist voll Dankbarkeit dafür.

Das Energiebündel Asgodom sieht es gar nicht gern, wenn Men-

„Die großen Blamagen finden in der Regel nur in unseren eigenen Köpfen statt.“

Sabine Asgodom

schen einfach nichts riskieren wollen. Menschen, die „die bekannte Hölle dem unbekanntem Himmel vorziehen.“ Und sie ermuntert „der zu werden, der man ohnehin ist“, also ehrlich zu sich zu sein.

Ehrliche Menschen lassen sich nicht von Statusdenken und Image erdrücken. Sie bekennen sich zur Einfachheit und kommen damit leichter im täglichen Leben voran. Dazu sei es notwendig auch öfter die persönliche Komfortzone zu verlassen und die Risikozone zu betreten. Das ist weniger gefährlich, als vermutet. „Die großen Blamagen finden in der Regel nur in unserer eigener Kopf statt.“

Asgodom blamiert sich mit ihren Vorträgen jedenfalls nicht. Zufriedene Zuschauer drängen aus dem Saal. Sie haben alte Weisheiten gehört, sympathisch und glaubwürdig. Nur umsetzen müssen sie die Tipps selbst.