

# Der Popstar der neuen Selbstliebe

**Gabrielle Bernstein (34)** ist ein Superstar in Amerika. Sie steht nicht für Mode oder Hollywood. Sondern für Spiritualität



**S**ie betritt die Bühne in Slim-Jeans, Chiffon-Tunika und auf 12-cm-Stiletto und gesteht, dass sie mal wieder lange gebraucht hat, um sich für ein Outfit zu entscheiden. 90 Prozent der Frauen im Saal möchten sie am liebsten dafür umarmen. Trotz zarter Statur und engelsgleicher Mähne hat ihre Stimme eine erstaunlich derbe, kumpelhafte Note. Laut, schnell und ansteckend gut gelaunt beseelt sie das Publikum im Sturm. Diese Frau weiß, wie man Menschen motiviert.

Gabrielle Bernstein, Motivations-Coach, Yogalehrerin, Bestseller-Autorin und von der „New York Times“ zum

Guru der nächsten Generation gekürt, verkündet ihre Botschaft auf dem „Mindstyle“-Event in Hamburg. Ein Wochenende, an dem die gesamte internationale Sinn-Elite einen Kompaktkurs in Sachen Selbstliebe gibt. Frau Bernstein ist der Star der Veranstaltung.

Es ist der Start ihrer Promotion-Tour, und die ehemalige PR-Agentin glänzt in dieser Rolle. „Ich verbreite Spiritualität mit meinem PR-Know-how, das macht doch Sinn“, kommentiert Gabrielle Bernstein ihren Weg und kometenhaften Aufstieg. Auf der Forbes-Liste gehört sie zu den 20 bekanntesten „Marken“ der USA, ist regelmäßiger Gast in Talkshows, hat eine eigene Radio-

sendung und wird als Social-Media-Prinzessin gefeiert. Ihre digitale Spiritualität ist ein Phänomen, ihre Beiträge auf Twitter oder YouTube brechen alle Rekorde. Die Selbsthilfe-Szene boomt – und Frau Bernstein bekommt fünfstelligen Honorare als Sprecherin und Motivations-Coach. Karma kostet.

Der Titel ihres neuen Buchs, das soeben in der deutschen Übersetzung erschienen ist, klingt in der Tat verlockend: „Könnte Wunder bewirken – Das 40-Tage-Programm, um Ihr Leben grundlegend zu verändern“. Alles wird gut in 40 Tagen, wen interessiert das nicht? Kein Wunder, dass auch dieses, ihr mittlerweile viertes Werk über

Everybody's Darling: Gabrielle ist ein gern gesehener Gast bei US-Talkshows wie Oprah Winfreys „Super Soul Sunday“ 2012



Letztes Jahr heiratete Gabrielle den schönen Zach Rocklin. Per Facebook und Pinterest durfte jeder den beiden dabei zugucken

Nacht zum Bestseller wurde. Ihr Ansatz zu mehr Selbstliebe ist so erfreulich unkompliziert wie sie selbst: Man braucht lediglich Angst – Ursache unserer meisten Blockaden – durch Liebe und Dankbarkeit zu ersetzen. „Mein Buch ist eine Art 40-Tage-Reiseführer, um die eigene Wertigkeit neu zu entdecken. Es ist Starthilfe zu einem glücklicheren Leben.“

Seit inzwischen zehn Jahren hilft Gabrielle Tausenden von Menschen sehr erfolgreich dabei, Ängste loszulassen und stattdessen Liebe zu praktizieren. Man nimmt es ihr wohl ab, weil sie selbst der lebende Beweis für die Theorien ihrer Bücher ist: Seinen persönlichen Wendepunkt erlebte das New Yorker It-Girl mit 25. Damals war sie Inhaberin einer PR-Agentur und

## Glück ist eine Entscheidung. Und der Weg dahin ein tägliches Ritual

vermarktete Nachtclubs. „Meine Gedanken kreisten nur darum, was andere Menschen von mir denken, ich war zwar erfolgreich, aber dauerhaft unglücklich“, erinnert sich die 34-Jährige. Die innere Leere betäubte sie mit Beziehungs-, Drogen- und Arbeitssucht. Erfahrungen am Abgrund, die ihr heute Glaubwürdigkeit verleihen. Am 2. Oktober 2005 änderte sich alles: Eine innere Stimme riet ihr, einen anderen Weg einzuschlagen, um endlich das Leben ihrer Träume zu führen. Bedingung dieser Stimme: ein radikaler Neustart. Bernstein ging den Deal ein, blieb nüchtern und begann, das Glück in sich selbst zu suchen. Sie wurde wieder süchtig – diesmal nach einer bewussten Lebensweise, Meditation und den großen philosophischen Theorien. Die bei Hippie-Eltern aufgewachsene Autorin kehrte zurück zu ihren Wurzeln. „Meine Mutter war ein Yogi und nahm mich als Kind in die Ashrams und Meditations-Zentren mit. Sie pflanzte einen geistigen Samen in mir, der schließlich aufging.“

Mit der Erleuchtung kam auch die Liebe: Bernstein ist frisch verheiratet, und auch wenn die Welt ihre Hochzeit auf Facebook mitverfolgen durfte, kultiviert sie ihr privates Leben. „Ich bin mit einem unglaublichen Partner gesegnet, und unsere gemeinsame Zeit ist uns heilig.“ Sie und ihr Mann Zach leben in New York, wo sie ihr Faible für Designer-Mode öffentlich ausleben kann – wer sonst moderiert in Isabel Marant im Lotussitz? Gerade wegen ihres gekonnten Spagats zwischen Cool-Chic und good Karma wird sie als neues Role Model gehandelt. Es ist den Menschen heute offensichtlich angenehmer, mit einer Art Popstar zur Erleuchtung zu gelangen. Dabei hat sie das Ratgeber-Rad natürlich nicht neu erfunden: Ihre Ansätze – ein Best-of etablierter Lehrmeister – hat Gabby für eine junge, hippe Zielgruppe in inspirierende, effektvolle Mantras

übersetzt. „Glück ist eine Entscheidung“, so Bernstein, „und der Weg dahin ein tägliches Ritual: Wer konsequent nur positiv denkt, ganz gleich, ob es schwerfällt, einem manchmal künstlich oder erzwungen vorkommt, wird profitieren, denn es funktioniert trotzdem!“

Die Gründerin des Frauen-Netzwerks Her Future wurde von den Frauen in ihrer Familie geprägt und gefördert. Heute hilft sie anderen Frauen auf dem Weg zu mehr Vergebung und Dankbarkeit und hat es geschafft, der Selbsthilfe-Branche einen Hauch Glamour einzuhauchen. Bernsteins Erfolgsrezept? Neben ihrer Aura sind das verdammt gute Formulierungen, die selbst Skeptikern ein Lächeln auf die Lippen zaubern – etwa: „Wählen Sie radikale Selbstliebe, denn das Universum hat etwas Besseres für Sie vorgesehen!“

NICOLE KLEINFELD

### STECKBRIEF

**GEBOREN** wurde Gabrielle Bernstein am 1. November 1979. Sie wächst in Manhattan, New York City, in einer liberalen Mittelschichtsfamilie auf.

**KARRIERE** An der Syracuse University macht sie ihren Abschluss im Fach Theater, gründet anschließend eine PR-Agentur. Seit 2004 gibt sie Seminare und Workshops zum Thema Motivation und Selbstliebe. Sie hat sich besonders den Netzwerken unter Frauen verschrieben und gründet 2009 ihr eigenes: Her Future. Die Selbsthilfe-Autorin bezieht sich in Blogs, Büchern und Vorträgen auf das spirituelle Werk „Ein Kurs in Wundern“ von Helen

Schucman. Ihre Bücher wurden in Amerika zu Bestsellern. Sie ist ausgebildete Kundalini-Yoga-Lehrerin und mit dem Banker Zach Rocklin verheiratet.

**SOCIAL MEDIA** Wer sehen will, was sie so treibt, tut dies unter [gabbyb.tv](http://gabbyb.tv), [twitter.com/GabbyBernstein](https://twitter.com/GabbyBernstein), [youtube.com/user/GabrielleBernstein](https://youtube.com/user/GabrielleBernstein), [herfuture.com](http://herfuture.com), [instagram.com/gabbybernstein](https://instagram.com/gabbybernstein)

Gabrielle Bernsteins Bestseller: „Könnte Wunder bewirken“ (mvg Verlag, 14,99 Euro)

