



Die Kraft der positiven Entscheidungen

Hinter jedem Menschen steht eine Geschichte, also auch bei Madleina von Reding. Heute lebt die Stanserin in London und versucht Menschen den Wert von positiven Entscheidungen zu vermitteln. Warum das lebenswichtig ist, weiss sie aus eigener Erfahrung nur zu gut.

TEXT: CLAUDIO BRENTINI

Wenn Mann mit Madleina von Reding ein Interview führt, stellt sich die Frage definitiv nicht, wer hier das schwache Geschlecht ist. Da ist eine muskulöse Frau, die zurzeit «nur» noch fünf Mal die Woche Gewichte stemmt und als Personaltrainerin ihr Wissen weitergibt. Was sie mit 31 bereits erreicht hat, ist mehr als beeindruckend. Als Makeup-Artistin hat sie unzählige Filmproduktionen betreut, Models für Foto und Laufsteg geschminkt und war so in der Glamour-Welt der Stars und Sternchen unterwegs. Daneben hat sie Bodybuilding für sich entdeckt und sich sofort in diese Sportart, welche ihr einen klaren Tagesrhythmus vorgibt, verliebt. Dies alles sind gute Gründe, die Person Madleina von Reding, eine echte Stanserin übrigens, kennenzulernen, um mit ihr über Film, Fotografie, Werbung und Fitness zu sprechen. Doch wie so oft im Leben, auch in ihrem übrigens, kommt es ganz anders als man denkt. Hinter der starken Frau steht nämlich eine äusserst bewegte Geschichte.

EIN WENDEPUNKT ZUM GUTEN

Dass Madleina von Reding noch lebt, grenzt fast schon an ein Wunder. Sie erzählt dies mit einer beeindruckenden Ehrlichkeit und Offenheit, «damit andere sehen, dass sie nicht alleine sind», wie sie betont. Ihre Geschichte beginnt mit einem Kindersarg, jener ihrer Schwester nämlich, ihre erste Kindheitserinnerung wie sie betont und handelt dann von ihr als Kind, das immer schon etwas anders war. In der fünften Klasse kam dann Mobbing hinzu, zunächst verbal, schliesslich körperlich. «Ich wurde zweimal in Spital eingeliefert, entging knapp dem Tod», erzählt sie. Schuld waren dabei für sie nicht die anderen, die Schuld suchte sie bei sich, beging sich selber Schaden zuzufügen, bis hin zu mehreren



Madleina von Reding wird von ihrem Partner auf den Händen getragen.

Unten links: Besuch beim mittlerweile verstorbenen Grossvater, dem Nidwaldner Mundartdichter Felix Stöckli.

FOTOS: ZVG



FOTO: XXXXXX

Madleina von Reding als Makeup-Artistin, hier während einer Pause in New York für den Film «The Saint of the Impossible» von Mark Wilkins. FOTO: JOEL JENT



Suizidversuchen. Es folgten Kinderheime, «wo ich nicht hingehörte», mit Übergriffen und weiteren traumatischen Erlebnissen. Dann der Wendepunkt: «Mit 14 wusste ich: Entweder ich finde etwas, wofür es sich lohnt, jeden Tag aufzustehen und zu leben, etwas, das mir Freude bereitet, oder ich beende es endgültig.» Eine Entscheidung, die kein Kind mit 14 Jahren sollte treffen müssen. Immerhin: Sie fand einen Weg, bildete sich zum Make-up-Artist aus, nahm jede Chance wahr, an Events teilzunehmen und verschwieg in den ersten Jahren, dass sie eigentlich erst 16 oder 17 war. Aber auch in dieser Zeit hatte sie zu kämpfen, mit ihrer Gesundheit, mit fatalen Fehldiagnosen, eine davon zum Beispiel Epilepsie, falschen Medikamentierungen, unzähligen Notfall-einlieferungen. Sport sei für sie das Falsche, riet man ihr in dieser Zeit. Wie falsch diese Einschätzung war, sollte sich noch zeigen.

Irgendwann begann die junge Frau sich zu fragen, was ihr gut tue und was nicht. Sie fing an, sich auch um ihren Körper zu kümmern, nahm 35 Kilos ab, begann zu trainieren, baute Muskeln auf, achtete auf Ernährung, genügend Schlaf. Um das Äussere sei es ihr dabei nie gegangen, betont sie heute, eher darum, persönliche Ziele zu erreichen, sich immer wieder selbst zu übertreffen, mehr zu stemmen, mehr Wiederholungen zu schaffen. Dies alles gab und gibt ihr Halt, ist der Boden für gute Entscheidungen, wie sie erklärt. «Wenn ich nicht genügend schlafe, schaffe ich das Training nicht, wenn ich nicht genügend und gesund esse, wirkt sich das auf den nächsten Schritt aus. Jede negative Entscheidung führt zu negativen Wirkungen. Aber, und das ist das Wichtige: Umgekehrt funktioniert es eben auch.» Sprich: Positive Entscheidungen führen zu positiven Wirkungen.

MENSCHEN BEGLEITEN

Ihre Arbeit führte sie schliesslich nach London und in eine Partnerschaft, die traumatisch endete. Wieder stand sie an einem Punkt in ihrem Leben, wo sie sich fragen musste, wie es weitergehe und auch wo. Aber jetzt war sie im Leben angekommen, hatte es bis hierher geschafft, weit gebracht und wusste, wie man kämpft sowie dass sich das lohnt. Als Corona dann alle bereits vereinbarten Aufträge zunichte machte, führte sie dies in ein neues Aufgabengebiet. «Ich absolvierte eine Ausbildung zur Personaltrainerin und Ernährungsberaterin», erzählt sie und auch, dass sie heute rund 30 bis 40 Stunden pro Woche Menschen begleitet. Aussehen sei auch hier meist nicht das Hauptthema, sondern Selbstbewusstsein, Gesundheit, Ziele erreichen und Kraft. «Eine meiner älteren Klientinnen verlor vor einem Jahr ihren Mann und hatte eine schlechte Körperhaltung, kaum Kraft, um zu laufen ohne, sich irgendwo festzuhalten. Heute kann sie voller Power mit ihren Enkeln spielen und mit anpacken, ist so fit wie noch



Unten: Mit dem Londoner Schauspieler Martin Buchan. Links: Auf einem Filmset mitten im Nirgendwo für den Film XXXX.



FOTO: ZAHRA GHANDOUR



«Wenn ich es geschafft habe, dann kannst Du es auch.»

nie in ihrem Leben. Es ist wirklich schön so etwas zu sehen.» Ihre Klientinnen und Klienten bringen ebenfalls ihre Geschichten mit, für Madleina von Reding gehören diese dazu. «Wir müssen herausfinden, warum jemand zu viel oder zu wenig isst, sich kaum bewegt oder sich gehen lässt. Was ich erlebt habe, hat mich zu dem gemacht, was ich bin und dazu gehört, dass ich allen sagen kann: Wenn ich es geschafft habe, dann Du auch.»

WEITERMACHEN, AUCH WENN'S HART IST

«Ja, ich fühle mich stärker», sagt sie, auf ihr Training angesprochen. «Aber damit meine ich nicht nur meine Muskeln.» Das Krafttraining habe schliesslich viel damit zu tun, wie man mit dem Leben umgehe. «Im Krafttraining arbeiten wir mit dem sogenannten Progressiv Overload. Mit den Übungen brechen wir die Muskeln runter, so dass sich diese gestärkt wieder reparieren. Ich finde, das hat mit dem Leben viel zu tun.» Es gehe darum weiterzumachen, auch wenn es hart sei, wenn man kaum mehr könne oder es kaum schaffe. «Aber wenn ich zehn Wiederholungen einer Übung schaffe, dann schaffe ich wahrscheinlich auch elf und nächste Woche noch mehr.» Immer weitermachen, weitergehen, sich entwickeln, das seien schliesslich die Entscheidungen, und sie weiss, wovon sie da redet. «Vieles von dem, was ich erlebt habe, war sehr traumatisch, brauchte viele Jahre Zeit für die Verarbeitung und kommt nach wie vor immer wieder hoch. Aber das ist normal. Das Harte ist aber nicht Suizid zu begehen, das ist letztendlich einfach, das Schwierige ist hierzubleiben, weiterzumachen, nicht aufzugeben, jeden Tag sich weiterzuentwickeln.» Früher habe sie sich aus dem Stress heraus selbst verletzt, heute habe sie dieses negative Verhalten mit Krafttraining ersetzt. «Das hat zwar mitunter auch etwas Masochistisches», sagt sie mit einem Schmunzeln, «aber ich tue es für mich. Also Self Care anstatt negatives Verhalten.» Ihr Herz, schliesslich auch ein Muskel, wie sie betont, hat ihr den neuen Lebensstil gedankt. «Fuhr ich früher fast

wöchentlich mit dem Krankenwagen ins Spital, bin ich heute gesund.» Weil sie zu ihrem Körper mittlerweile Sorge trage. «Meine positiven Erfahrungen kann ich nun weitergeben und so dafür sorgen, dass auch andere positive Entscheidungen treffen.»

DAS LEBEN ANNEHMEN

Irgendwann gehe es vielleicht zurück in die Schweiz, vor allem, wenn das Thema Familie aufkomme, so von Reding. Ihr Partner ist ebenfalls Personaltrainer, managt ein Fitnesscenter und hätte auch einiges zu erzählen. Das Leben spielt derweil weiter Spiele mit ihnen, wie vor zwei Jahren. Die bereits per Vertrag zugesicherte Wohnung, in der beide einziehen wollten, war nicht frei, was sie am Tag des Umzugs erfuhren. Also wohnten sie vier Wochen in einer Abstellkammer, denn faktisch waren sie obdachlos: die alte Wohnung weg, die neue nicht frei. «So ist das Leben. Man muss es annehmen, sich stellen und sich nicht als Opfer fühlen. Das bringt einem nicht weiter», sagt die 31-Jährige. Vergangenes sei für sie vergangen, den Tätern von damals habe sie verziehen. «Wenn ich mich ärgere über die Ärzte von damals, die Lehrpersonen, die wegschauten, die Täter, dann schade ich mir heute nur selbst. Das bringt mich nicht weiter.» Sie lebe aber nach einer klaren Regel: «Du kannst alles machen, was du willst, solange es dir selbst gut tut und du niemand anderem damit Schaden zufügst. Und du hast das Recht zu entscheiden, was das Richtige ist für dich, aber du hast nicht das Recht zu entscheiden, dass dies auch das Richtige für alle anderen sein muss.»

Mit ihrer Empathie, gewachsen aus ihrer Geschichte, kann sie ihre Klientinnen und Klienten ganzheitlich begleiten, obwohl sie auch dies lernen musste. «Krafttraining macht man vor allem für sich selbst, das ist Zeit, die nur einem selbst gehört. Jetzt arbeite ich mit und für Menschen. Das war für mich ein neuer Weg.» Einer, der sie offensichtlich erfüllt und den Kreis schliesst, zumindest im Hier und Jetzt. Denn was morgen sein wird, kann niemand sagen und Madleina von Reding weiss nur zu gut, dass es alles sein kann. Aber, und das ist eben auch so sicher wie das Amen in der Kirche, sie ist bereit dafür. —