

# Heldinnenpower

## Herausforderung angenommen!

Marina Lötschert ist Schauspielerin und zweifache Mutter. Die gebürtige Augsburgerin spielt vor der Kamera, etwa für „Polizei-ruf 110“ oder „XY- History“ sowie deutschlandweit auf Bühne. In Augsburg ist sie im Staatstheater und im Sensemble sowie als Märchenerzählerin zu erleben. Es gibt wenig, was die Frau der Tat aushebeln kann, für unseren Umgang untereinander sieht sie allerdings Verbesserungsbedarf.

Von Nina Stazol.

„Sich selbst eine Stimme zu geben, ist ganz wichtig.“

Marina Lötschert

**Unter welchen Bedingungen blühst du auf?**

Ich liebe Herausforderungen. Etwas Neues zu schaffen beflügelt mich. Und ich merke, je älter ich werde, desto besser werde ich. Aber ich brauche ein gutes Umfeld, Menschen die mir wohlgesonnen sind. Ich bin ein positiv denkender Mensch und verabscheue Neid und Miesepeter.

**Worauf bist du stolz?**

Darauf, dass ich durchhalte, auch wenn es schwierig wird. Auf meine Disziplin, auf meine Intuition. Ich habe eine sehr starke, klare innere Stimme. Wenn ich eine Nachricht kriege, die mich niederschmettert, weiß ich innerhalb von zwei, drei Stunden genau, was zu tun ist.

**Was war bisher für dich die größte Herausforderung?**

Mutter sein, eindeutig. Ich stelle mich allen Hürden im Leben, gehe nie den einfachen Weg und habe schon viel erlebt. Aber Mutter sein ist für mich eine komplett andere Welt. Allein schon, weil ich das Beste für meine Kinder will, ihnen Vorbild sein möchte. Meine Jüngste zum Beispiel ist aber ganz anders als ich. Das erfordert, völlig neue Wege mit zu erkunden.

**Welche Werte sind dir wichtig?**

Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, Respekt, Fairness und Wertschätzung. Vielleicht bedanke ich mich ein bisschen zu oft, aber ich finde das wichtig und halte nichts für selbstverständlich. Und Kommunikation. Mit den Menschen zu reden hat mir schon viele Türen geöffnet.

**Was heißt für dich Frausein leben?**

Wenn ich etwas zu sagen habe, ist das genauso viel wert, wie wenn ein Mann etwas sagt. Die Stimme einer Frau ist gleichwertig zu der eines Mannes.

**Was hilft dir an schwierigen Tagen?**

Ich schaue mir Videos oder Bilder an, die mich an tolle Bühnen- oder Familienmomente erinnern, dann geht es mir gleich besser.

**Wie gehst du mit Kritik um?**

Ich selbst frage nur selten nach Kritik und überlege vorher, von wem ich sie einhole. Wenn mich jemand ungefragt kritisiert, nehme ich das nicht mehr an. Früher sagte ich zu so vielem ja. Ich war viel zu freundlich. Heute bin ich immer noch nett, aber ich liebe es jetzt auch nein zu sagen. Das ist auch etwas, das ich meinen Kindern sage: Seid mutig, sprecht. Steht für euch ein.

**Was würdest du deinem jugendlichen Ich aus heutiger Sicht gerne mitgeben?**

Mach das, wozu du Lust hast! Meine Eltern waren großzügig, aber ich nicht immer mutig.

**Was würdest du gerne anders sehen in der heutigen Zeit?**

Ich finde erschreckend, mit welcher Brutalität Anfeindungen geäußert werden. Früher wurde ich oft von wildfremden Menschen wegen meiner Körperfülle beleidigt. Das lasse ich mir heute zwar nicht mehr gefallen, aber ich frage mich immer noch: Wer gibt jemandem das Recht, jemanden, ohne vorher nachzudenken, einfach zu beleidigen und zu verletzen? Dafür wie er aussieht. Oder dafür wen er liebt? Das ist etwas, was mir wirklich zusetzt. Ich maße mir nicht an, andere zu verurteilen und alles was mir durch den Kopf geht auch zu äußern. Da wünschte ich mir, dass wir als Gesellschaft bereit wären, einander mehr Offenheit entgegenzubringen, ganz nach Schiller: „Leben und leben lassen.“ Auf allen Ebenen.



# grüß göttin

Zeit zum Durchatmen, sich selbst spüren,  
Frauenkraft erfahren, Verbindung zu  
altem Wissen aufnehmen ...

## Programm

entspannende Fantasiereisen, Kräuterräucherungen, altes  
Kräuterwissen, inspirierende Texte und Musik, Jahresrad,  
Märchen, Momente der Stille, kleine Rituale, u.v.m.

## Terminübersicht

Fr 01.11.24	Jahreskreisfest Samhain
Fr 20.12.24	Ritualabend zur Wintersonnwende
So 12.01.25	Ritualabend zum Vollmond
Sa 01.02.25	Jahreskreisfest Lichterfest
Fr 14.03.25	Ritualabend zum Vollmond
Fr 21.03.25	Jahreskreisfest Ostara
So 13.04.25	Ritualabend zum Vollmond
Mi 30.04.25	Jahreskreisfest Beltane / Walpurgisnacht


Ein Angebot von Uta Börger

jeweils 19 – 22 Uhr, 37 €

Ritualabende: Augsburg-Firnhaberau

Jahreskreisfeste: Naturgarten in Haberskirch  
bei Friedberg (10 min. von Augsburg)  
mit Keramik Art Karin Fleischner

Anm.: [uta@herz-wurzeln-weisheit.de](mailto:uta@herz-wurzeln-weisheit.de)

 [herz\\_wurzeln\\_weisheit](https://www.instagram.com/herz_wurzeln_weisheit)

[www.herz-wurzeln-weisheit.de](http://www.herz-wurzeln-weisheit.de)

