Cynthia Erivo

Mehr als Genug

Buch

Anhand bewegender, persönlicher Anekdoten erzählt Cynthia Erivo, wie sie als queere Schwarze Frau im Showbusiness ihren Platz gefunden hat. Sie schildert die Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert war, und zeigt, wie ihre sensible Emotionalität und ihr unermüdliches Durchhaltevermögen sie an die Spitze gebracht haben. Ihr Buch ist nicht nur eine persönliche Erzählung, sondern auch ein kraftvolles Manifest für Diversität und Selbstakzeptanz. Cynthia Erivo inspiriert damit nicht nur die nächste Generation von Künstlerinnen, sondern alle, die ihre Träumen leben wollen.

Autorin

Cynthia Erivo ist Schauspielerin, Sängerin und Produzentin. Für verschiedene Produktionen wurde sie mit Grammy-, Emmy- und Tony-Preisen ausgezeichnet sowie für den Golden Globe und dreimal für den Oscar nominiert. Seit ihrem durchschlagenden Erfolg in dem Musicalfilm *Die Farbe Lila* erobert sie die Welt im Sturm. Erivo spielt Elphaba an der Seite von Ariana Grandes Glinda in Universals rekordverdächtiger Filmadaption des Hit-Musicals *Wicked*, dem erfolgreichsten Broadway-Musicalfilm aller Zeiten.

Cynthia Erivo

Mehr als Genug

Wenn sie dir sagen, dass du zu viel bist, bist du genau richtig

Aus dem Englischen
von Carla Hegerl und Jessica Joerdel

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel
»Simply More« bei Flatiron Books, einem Imprint
von Macmillan Publishers, New York, USA.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe Dezember 2025.
Copyright © 2025 der Originalausgabe: Cynthia Erivo.
Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann
Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Joscha Faralisch
Umschlag: Uno Werbeagentur, München unter Verwendung
eines Entwurfs von Laywan Kwan und Kelly Gatesman.
Photographs by Norman Jean Roy.
Photographs courtesy of Republic Records and Verve Label Group.
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
EW · CF
ISBN 978-3-442-18084-4

www.goldmann-verlag.de

Ich widme dieses Buch

Stephanie, der furchtlosen Reisenden,
die selbst gar nicht weiß, wie genial sie ist. Ich aber weiß es.

Meiner Liebe: Du siehst mich und lässt mich jeden Tag wachsen.
Und dafür danke ich dir.

Meiner Mutter, der Löwin, die immer daran geglaubt hat,
dass ich sein kann, wer ich will.

All jenen, die authentisch versuchen, sie selbst zu sein,
auch wenn die Umstände dagegensprechen;
euch gilt meine größte Bewunderung.

Ich bin, wer ich bin
Und dafür muss ich mich nicht entschuldigen

»I am What I Am«
von Gloria Gaynor
(geschrieben von Jerry Herman)

Inhalt

Mehr als Genug 13

TEIL EINS
Die ersten zehn Meilen läufst du mit dem Kopf 19

1 Du hast das Zeug dazu, einen Marathon zu laufen 21
2 Was lag dir als Kind am Herzen? 29
3 Sei verletzlich 34
4 Ich leih dir meine Mutter aus 36
5 Wir sind gar nicht so verschieden 41
6 Was ich weiß und was ich nicht weiß 45
7 Magie ist überall 48
8 Sehen und gesehen werden 51
9 Die Farben der Musik 55
10 Keine Worte für die Liebe 58
11 Was die Langeweile mich lehrte 63
12 Kleiner Schubser, große Wirkung 65
13 Es ist genug für alle da 69
14 Zweifel sagen nur selten die Wahrheit 72
15 Manche Leute verstehen dich einfach nicht 74
16 Und vielleicht werden sie dich nie verstehen 77
17 Such dir Unterstützung 79
18 Die Saat ist tief vergraben 81
19 Was ist deine wahre Bestimmung? 83

TEIL ZWEI

Die nächsten zehn Meilen läufst du mit den Beinen 87

20 Bleib mit deinen Gedanken im Hier und Jetzt 89
21 Folge deinem inneren Kompass 91
22 Gib ihnen keinen Grund, »Nein« zu sagen 96
23 So kennt man die Briten ja gar nicht 101
24 Glücklich um jeden Preis 103
25 Was passieren soll, passiert 108
26 Wie Zuckerwatte auf der Zunge 110
27 Sei offen für Überraschungen 112
28 Jedes »Nein« ist auch ein »Ja« 117
29 Wie groß soll dein Leben sein? 119
30 Zeig dich, wie du wirklich bist 123
31 Lass dich überraschen 126
32 Was mich nicht angeht, interessiert mich auch nicht 129
33 Trainiere wie eine Boxerin 131
34 Keine Spielchen, Jon 135
35 Ein Pakt fürs Leben 139

TEIL DREI

Den Rest des Weges läufst du mit dem Herzen 145

36 Dafür tust du das alles 147
37 Es gibt keine kleinen Tage 151
38 Nein, du musst jetzt nicht auf die Toilette! 154
39 Lass dich nicht von deiner Wut leiten 157
40 Wie sehr willst du es wirklich? 163
41 Unglaublich, aber wahr 166
42 Lass dir nichts sagen 169

43 Feier dich selbst 171
44 Denk immer daran: Du bist mehr als genug 174
45 Stell dein eigenes Team zusammen 176
46 Bleib in Bewegung 180
47 Mein Glück gehört mir ganz allein 182
48 Erfreue dich an den kleinen Dingen 184
49 Wirf unnötigen Ballast über Bord 188
50 Wir brauchen etwas, woran wir glauben können 190
51 Lass deine Angreifer nicht gewinnen 195
52 Für alle, die leben und lieben, wie sie möchten, und alle, die sich noch nicht trauen 197
53 Meine Pronomen 200
54 Gute Nacht und Gottes Segen 201

Danksagung 205

Mehr als Genug

Liebe Leserin, lieber Leser,[1]

während ich diese Worte schreibe, stecke ich gerade mitten in den Vorbereitungen für eine Musicalproduktion von *Jesus Christ Superstar*, die im Hollywood Bowl gezeigt wird. Ich spiele darin die Rolle des Jesus, was einige Kontroversen ausgelöst hat. Diese Diskussionen zeigen wieder einmal, dass ich manchmal mehr bin, als viele Leute aushalten können oder wollen.

Geht es dir vielleicht genauso?

Wir, die wir mehr sind, mehr als genug, und unsere Mitmenschen damit in Verlegenheit bringen, müssen uns häufig mit den Vorurteilen anderer Leute herumschlagen; Vorurteile, die nur deren eigene Unsicherheiten widerspiegeln; Vorurteile, die uns einsperren und kleinmachen sollen. Das ist bei so gut wie jeder marginalisierten Gruppe so und gilt für alle, die aus tiefstem Herzen und authentisch sie selbst sein wollen. Wir werden überwacht und kontrolliert; wir werden dazu aufgefordert, uns ruhig und unauffällig zu verhalten, damit unsere Freiheit andere nicht ansteckt und inspiriert. Um ganz wir selbst zu sein, müssen wir uns von der Angst vor dem Urteil anderer befreien und uns fragen: *Woran glaube ich wirklich?*

---

1 In der deutschen Version dieses Buches wurde mithilfe des generischen Femininums gegendert. Es sind aber jederzeit alle Geschlechter mitgemeint.

Denn die Antwort darauf weist uns den Weg.

Aber sie zu finden, ist ein langer Prozess. Mich selbst hat es viele Jahre voller schöner und schmerzhafter Erfahrungen gekostet, das zu verstehen. Bestimmt geht es dir ähnlich.

Ich glaube fest an die Kraft des Gesangs und an den Zauber der Bühne. Vor Publikum zu singen, ist für mich ein heiliger Akt. Es ist ja nicht so, dass ich einfach nur den Mund zu öffnen bräuchte und der Klang dann wie von selbst ertönt. Es geht nicht um bloßen Genuss. Singen ergibt nur dann Sinn, wenn man weiß, was man mitteilen will und welche oder wessen Geschichte man erzählen möchte; vielleicht wirst du andere mit deiner Botschaft tief bewegen. Ich singe nicht nur für mich selbst, sondern für meine Zuhörerinnen und Zuhörer; für die eine Person im Publikum, die heute vielleicht genau diesen Song braucht. Der Gesang ist eine Gabe, eine spirituelle Verbindung, ein Geschenk.

Jede und jeder von uns hat eine solche Gabe, nach der sich die Welt und die Menschen um uns herum sehnen. Sie warten nur darauf, dass wir dieses Geschenk teilen und dadurch mit ihnen in Verbindung treten. Wir dürfen nicht zulassen, dass die Meinungen anderer uns davon abhalten, die uns zugeteilte Gabe weiterzugeben, auch wenn das nicht immer einfach ist. Ich glaube, dass unsere Gaben verblassen, wenn wir sie nicht nutzen. Holen wir hingegen das Beste aus ihnen heraus, können wir mehr als genug sein und alle Erwartungen übertreffen.

Ich weiß, dass das nicht einfach ist. Ich wusste anfangs ja selbst nicht, wie es geht. Dieses Buch handelt davon, wie ich in schwierigen Zeiten zu mir selbst fand.

Wenn wir viel mit Menschen zu tun haben, die selbst nicht mehr aus sich herausholen wollen, kommt es häufig zu Kon-

flikten. Denn wer sich selbst nicht in seiner ganzen Menschlichkeit akzeptiert, fühlt sich von denen, die das sehr wohl tun, oft bedroht. Aber davon dürfen wir uns nicht aufhalten lassen.

Genau dazu sind wir alle berufen:

Ganz wir selbst zu sein, auch wenn es uns manchmal schwerfällt. Auch wenn andere uns kleinmachen wollen. Auch wenn wir ausgelacht werden, nur weil wir sind, wer wir eben sind. Wir sind da, um über uns selbst hinauszuwachsen, um uns immer weiterzuentwickeln. Um mehr als genug zu sein.

Und um dann jenen, die nach uns kommen und dasselbe versuchen, den Weg zu weisen.

In liebevoller Verbindung
Cynthia Erivo

Juni 2025

TEIL EINS

Die ersten zehn Meilen läufst du mit dem Kopf

1

Du hast das Zeug dazu, einen Marathon zu laufen

Ich liebe es, zu laufen. Wirklich.

Es mag vielleicht überraschend sein, dass ich ein Buch mit einer Liebeserklärung an etwas beginne, das nichts mit Musik oder Gesang zu tun hat. Aber nur Geduld: Ich verspreche, es wird bald Sinn ergeben.

Also, ja. Ich liebe es, zu laufen. Ich liebe es, die Luft auf meiner Haut zu spüren, mein klopfendes Herz in der Brust und die Kraft meiner Beine, die mich voranbringen. Ich liebe das Gefühl, wenn sich der Schweiß an unterschiedlichen Stellen meines Körpers sammelt und dann kühl am Brustkorb herabrinnt. Ich liebe die Anstrengung, die der Belohnung vorausgeht, den mit jeder Meile ansteigenden Endorphinspiegel.

Ich liebe es, meine eigenen Erwartungen zu übertreffen und das Unmögliche zu schaffen. Mich in Momenten des Zweifels zu überraschen, indem ich sie überwinde.

Wie meine Liebe zum Laufen begann? So, wie immer alles beginnt: Ich sah (buchstäblich) ein Zeichen.