

MEIN GLÜCKS-COACH

lieber so weiter wie bisher.“ Auch wenn sie sich insgeheim fragen: Soll das jetzt schon alles gewesen sein? Die Auszeit hat sie verändert. Sie hat ihr Vertrauen ins Leben, in ihre Mitmenschen und in ihre eigenen Fähigkeiten gestärkt. „Heute wird uns von allen Seiten einge-redet, dass alles kalkulierbar sein muss. Aber das Leben verläuft nie nach Plan.“

Kirsten Wienholz (49) kennt diesen Gedanken. Die Bibliotheks-Assistentin aus Reinbek hat einen guten Job in der Stadtbücherei, zwei erwachsene Töchter, das Haus ist abbezahlt. Alles in bester Ordnung. Eigentlich. Doch obwohl sie nach der Trennung von ihrem Mann gerade neu verliebt war, beschlich sie das Gefühl, dass etwas in ihrem Leben fehlt. „Alles stagnierte irgendwie. Ich dachte: Will ich so bis zur Rente weitermachen?“ In der Lokalzeitung las sie von Granny Aupair, einer Agentur, die Frauen jenseits der 40 an Familien im Ausland vermittelt. Kirsten hatte immer davon geträumt, einmal ans andere Ende

der Welt zu reisen. Sie begann, ihre Auszeit zu planen, und fand schließlich eine Familie in Shanghai: „Die Wangs haben zwei kleine Kinder, leben in einem Wolkenkratzer mitten in der Stadt.“ Aus Reinbek nach Shanghai: Dort leben zehnmals mehr Menschen als etwa in Hamburg. „Im 22. Stock des Hochhauses hielt jemand Hühner. Wenn der Stall ausgemistet wurde, spazierten die Tiere durchs Treppenhaus zwischen der Fahrstuhltür und den abgestellten Fahrrädern.“

Immer wieder staunte Kirsten über die fremde Kultur. Die Chinesen staunten über sie. Viele sprachen sie auf Englisch auf der Straße an und wollten sich mit ihr fotografieren lassen. „Diese Zeit hat mich weitergebracht“, sagt Kirsten. Und die kurzzeitige Trennung von ihrem Freund? Der habe erst einmal schlucken müssen, als sie ihm wenige Monate vor dem Abflug von ihrem Plan erzählte. „Doch er wusste, dass es besser ist, mich gehen zu lassen.“ Klar sei da dieses Risiko gewesen, dass die Liebe die drei Monate China nicht übersteht. Aber das Bedürfnis rauszukommen war größer.

Es gibt viele Möglichkeiten, seinen Traum zu leben. Manche Frauen gründen ihr eigenes Unternehmen – oder

fahren mit dem Auto um die Welt (siehe Kästen). Und manchmal sind es ganz kleine, scheinbar alltägliche Dinge, mit denen unser Traum sich nähert. Leise und in kleinen Schritten. Mut, sagt Irmtraud Tarr, kommt nicht immer im Supergirl-Outfit angefliegen. Er fängt damit an, sich und seine Bedürfnisse wahrzunehmen. „Halten Sie bei allem, was Sie tun, immer wieder inne. Spüren Sie in sich hinein, ob Sie sich dadurch lebendiger fühlen oder ob es Sie einengt“, empfiehlt die Psychologin. „Zu diesen Dingen, die uns zum Schwingen bringen, sollten wir stehen.“ Auch wenn es bedeutet, Widerstände zu überwinden. „Sagen Sie Nein zu einer Einladung, auf die Sie keine Lust haben. Sitzen Sie nicht schweigend daneben, wenn andere über eine Kollegin lästern.“

Ich lebe meinen Traum, jetzt – diesem Ideal nähern wir uns, sobald wir Neues ausprobieren und uns auch mal etwas zutrauen. Wer schon immer Saxofon spielen wollte, kann es auch mit 40 noch lernen – sogar ohne Vorkenntnisse. Und was macht Irmtraud Tarr selbst, um aufmerksam für die eigenen Wünsche zu bleiben? Sie springt jeden Tag einmal in einen See, auch im Winter. „Kalt duschen funktioniert natürlich auch“, sagt sie. Ihr Mann sagt jedenfalls, sie sei nach jedem ihrer morgendlichen Tauchgänge unerträglich gut gelaunt. Wer etwas wagt, so könnte man zusammenfassen, hat etwas zu gewinnen. Etwas, das in Geld nicht aufzuwiegen ist: eine neue Lust am Leben.

Ein großer innerer Einwand bleibt: Was passiert, wenn wir auf unserem Weg scheitern? Wenn die Pläne nicht aufgehen? Dann sind wir – immerhin – hinterher klüger. Und können uns sagen: Ich hab's versucht! Außerdem: Wagemutige Frauen sind in allerbesten Gesellschaft. „Ich bin unvernünftig“, sagt Catherine Deneuve in einem Interview. „Und ich mag Menschen lieber, die auch unvernünftig sind.“

SILVIA TYBURSKI

„Ich wusste, dass in mir ein unternehmerischer Antrieb steckt“



Claudia Helming (39),
Dawanda-Gründerin aus Berlin

Claudia Helming kündigte ihren sicheren Job im Management, gründete eine Online-Plattform.

WAS MICH ANTRIEB: „Die Idee zu Dawanda kam mir, als ich in Moskau besondere Mitbringsel suchte. Im Netz stieß ich auf die US-Plattform etsy.com und dachte sofort: So etwas brauchen wir in Deutschland auch!“

MEIN BERÜHRENDSTES ERLEBNIS: „Es gibt viele schöne Kontakte zu den Leuten, die für uns produzieren. Eine Frau aus dem Erzgebirge hat mit null Geld am Küchentisch ihrer Mutter angefangen, Mode zu entwerfen und zu nähen. Heute beschäftigt sie zwölf Mitarbeiter.“

MEINE ZUKUNFTSPLÄNE: „Wir sind schon in zahlreichen europäischen Ländern vertreten und wollen noch weitere Märkte erobern.“