

Ich bin so frei!

Der Job ist zur Tretmühle geworden. Das große Haus zur Belastung. Der Körper zum Gefängnis. Höchste Zeit, um Ballast abzuwerfen! Diese sechs Frauen erzählen, wie sie mit Mut und Leidenschaft neue Leichtigkeit in ihr Leben gebracht haben

FOTOS: ERGIN VAREL



**FREIHEIT IST:
»ES ENDLICH
NICHT MEHR
ALLEN RECHT
MACHEN ZU
MÜSSEN«**

RAUS AUS DEM ROLLEN-KLISCHEE

Katerina Jacob, 53, spielte zehn Jahre lang in der Serie „Der Bulle von Tölz“ mit. Nach ihrem Ausstieg schob ihr TV-Sender sie aufs Abstellgleis. Eine Chance, sich neu zu entdecken

Das Gefühl, innerlich gefangen, auf eine fiktive Figur festgelegt zu sein, hatte ich schon lange. Ständig wurde ich auf der Straße mit „Sabrina“ angesprochen, die Menschen sahen in mir nur die toughie Kollegin des „Bullen von Tölz“, machten keinen Unterschied mehr zwischen mir und der Rolle. Am Anfang habe ich diese Aufmerksamkeit ja auch genossen, doch irgendwann nahm mir das starre Rollen-Korsett schlicht die Luft. Ich wollte endlich mal wieder etwas anderes machen, zeigen, was sonst noch in mir steckt. Die Sehnsucht nach neuen Herausforderungen wurde immer größer. Aber die Entscheidung fiel mir nicht leicht, weil ich nach all den Jahren der engen Zusammenarbeit auch sehr an meinem Team hing. 2005 aber beschloss ich nach vielen Anläufen endgültig, aus der Serie auszusteigen. Es war Zeit für ►

etwas Neues. Als ich dann jedoch beim Sender anfragte, was für neue Projekte wir gemeinsam realisieren könnten, hatte man keine Verwendung für mich: zu alt, hieß es.

Ich fiel in ein tiefes Loch. Das Team fehlte mir, es war wie eine Familie gewesen. Noch dazu kam ich früh in die Wechseljahre, meine Hormone spielten verrückt, ich wurde depressiv. Eine ganze Weile lang ließ ich mich ziemlich gehen, konnte mich zu nichts aufraffen, für nichts entscheiden. Zum Glück hatte ich Menschen, die mir in dieser Zeit zur Seite standen: mein Lebensgefährte, meine Tochter, viele Freunde. Sie haben mir mit vielen Gesprächen geholfen, mich intensiv mit dieser Phase meines Lebens auseinanderzusetzen: Wodurch definiert sich Weiblichkeit?, war eine meiner zentralen Fragen. Das Resultat meiner Überlegungen: Ich habe abgenommen und angefangen, mich für Mode zu interessieren. Früher trug ich nur Jeans, T-Shirts oder Pullis und irgendwelche Schlappen. Heute bin ich viel eleganter, habe meinen Stil gefunden und trage wieder hohe Absätze. Ungeschminkt gehe ich nicht mehr aus dem Haus. Ich habe mich neu erfunden. Und man merkt mir an, dass es mir gut geht. Noch nie im Leben bin ich so oft angesprochen worden: Die Männer sind begeistert, meiner besonders. Dieses Jahr noch werden wir heiraten.

Auch beruflich habe ich mich inzwischen längst wieder orientiert. Die Ansage, dass ich zu alt fürs Fernsehen wäre, stürzte mich natürlich erst mal in eine Krise – das konnte es doch noch nicht gewesen sein? Aber was wollte ich überhaupt? So lange hatte ich in dem

Serientrott gelebt, dass diese Frage gar nicht so leicht zu beantworten war. Bei meinen Überlegungen bin ich auf eine für mich ganz wichtige Antwort gestoßen: Ich will es nicht mehr allen recht machen, muss nicht mehr von allen geliebt werden. Ich bin jetzt zweifache Großmutter, da habe ich das wirklich nicht mehr nötig. Und wenn mir etwas nicht passt, dann sage ich Nein! Auf keinen Fall mehr würde ich etwas tun, hinter dem ich nicht stehe. Als gestandene Frau schaffe ich es endlich, mich abzugrenzen und für meine eigenen Bedürfnisse einzutreten. Ich spiele wieder viel Theater, mir werden interessante Rollen angeboten. Spannenderweise

IMMER DEM FERNWEH AUF DER SPUR

Doris Eckmann, 59, packte ihre Sachen und reiste um die Welt. Über ihre Erlebnisse hat sie ein Buch geschrieben („Tausche Luxus gegen Rucksack“, Books on Demand, 21,90 Euro).

Jeden Tag das gleiche graue Einerlei im Job. Und die Firmenpolitik ging mir nach der Übernahme durch einen US-Konzern auch gegen den Strich. Den Weg zur Arbeit trat ich immer widerwilliger an. Als mir eine Abfindung angeboten wurde, griff ich daher sofort zu. Diesen Schritt mit 55 Jahren zu machen, stieß bei vielen Bekannten auf Unverständnis. Und als ich dann noch ankündigte, mit dem Geld auf Weltreise zu gehen, verstand das kaum noch jemand. Doch ich hatte schon lange Fernweh, war Single, und nach dem Tod meiner Mutter hielt mich in Hannover nichts mehr. Kurzzeit-

werde ich häufig als Liebhaberin besetzt. Und ich trete mit einem selbst geschriebenen Kabarettprogramm auf. Zum Glück bin ich rechtzeitig aus der eingefahrenen Serienschiene rausgekommen. Ein zweites Standbein habe ich mir mit meinen „body point“-Kosmetikstudios aufgebaut. Dort bieten wir Ultraschallbehandlungen an, zur Fettzellenentleerung oder schmerzlosen Haarentfernung. Mein Unternehmertum ist aufregend, weil es noch mal etwas ganz Neues ist – aber es gibt mir auch die Freiheit, Rollen abzulehnen, die mir nicht gefallen. Ich picke mir die Rosinen raus und mache nur noch das, worauf ich Lust habe.

schlossen vermietete ich meine Wohnung unter, kündigte alle Abos und kaufte mir ein Flugticket, mit dem ich ein Jahr rund um die Welt reisen konnte. Im Flugzeug wurde mir dann aber schon ein bisschen mulmig: ganz allein unterwegs und ohne die gewohnte Bequemlichkeit. So viel Geld, dass ich meine Reise luxuriös gestalten könnte, hatte ich nicht, also würde ich in Hostels schlafen statt in Hotels. Als ich dann aber in Thailand am Strand saß, waren alle meine Zweifel verschwunden. Mit dem Gedanken, ein Jahr lang nicht arbeiten zu müssen, fühlte ich mich so frei wie nie zuvor. Ich konnte stets neu entscheiden, ob ich bleibe oder gehe. Ob ich mit jemandem zusammen weiterreise oder allein. Wie ich meinen Tag gestalte. Mein Leben war plötzlich komplett selbstbestimmt. Was mich auch erstaunt hat, war, wie viele interessante Menschen ich kennenlernte.

**FREIHEIT IST:
»JEDERZEIT
MEINEN
RUCKSACK
PACKEN ZU
KÖNNEN«**

Nie hätte ich geglaubt, dass das so einfach geht. Und mir ist klar geworden, dass Besitz nicht glücklich macht. Mir genügt das, was in meinen Rucksack passt.

Zurück in Deutschland, merkte ich schnell, dass ich nicht bleiben würde. Also suchte ich mir Gelegenheitsjobs, sparte und brach vier Jahre später wieder auf. Während meiner zweiten Reise verdiente ich mir die Unterkunft, indem ich Menschen im Haushalt oder Garten half – auch das war eine tolle Erfahrung.

Inzwischen spiele ich mit dem Gedanken, ganz auszuwandern. Wohin, weiß ich noch nicht genau, aber es muss ein warmes Land sein. Und wer weiß, vielleicht verliebe ich mich ja irgendwann noch mal in der Ferne? Finde einen Mann, der mit mir reist. Denn all die Eindrücke zu teilen, wäre ein Traum, der bisher noch unerfüllt geblieben ist.

**FREIHEIT IST:
»EROTIK NEU ZU
ENTDECKEN –
OHNE FALSCHES
SCHAM«**

**LUSTGEWINN MIT DEM
EIGENEN LADEN**

Sabine Ehrenberger, 45, eröffnete vor eineinhalb Jahren ihre Erotikboutique „Atemlos“ für Frauen in der Salzburger Altstadt.

Erotik ist ein Elixier, um dem Alltag zu entfliehen. Ich finde es schade, dass Sexualität oft ein Schmutzimage anhaftet. Das Thema war schon immer wichtig für mich, aber heute nehme ich mir die Freiheit, es öffentlich zu leben – auch wenn dazu in einer konservativen Stadt wie Salzburg Mut gehört. Die Idee, eine sinnliche Boutique mit Seminar- und Workshopangeboten zu eröffnen, kam mir, nachdem ich auf einer fürchterlichen Dildo-Party war. Das konnte ich besser! Ich wollte andere Frauen ermutigen, ihre Erotik in einem geschützten Rahmen neu zu entdecken. Außerdem hatte ich den Wunsch, beruflich noch mal etwas Neues anzufangen. Als meine jüngste Tochter in die Schule kam, war der perfekte Zeitpunkt da, um mich mit einer Erotikboutique selbstständig zu machen. Blöde Kommentare habe ich bisher noch nicht gehört. Dagegen bekomme ich viel Anerkennung von zufriedenen Kundinnen. Und auch mein Mann bewundert meine neue Selbstständigkeit.



**FREIHEIT IST:
»SELBST ÜBER
MEINE ZEIT
BESTIMMEN ZU
KÖNNEN«**

**VOM GROSSEN LUXUS
KLEINER FREUDEN**

Gisela Boyken, 66, und ihr Mann haben nach vier Jahrzehnten ihren Hof aufgegeben.

Einen Nachmittag mit den Enkeln im Garten toben. Auf der Familienfeier bis zum Schluss bleiben. Zwei Wochen Urlaub machen. Am Wochenende ausschlafen und gemütlich frühstücken. Für andere mag das alles selbstverständlich klingen, für mich ist das der größte Luxus überhaupt! Herrlich, dieses Gefühl, frei über meine Zeit zu verfügen! Mein ganzes Berufsleben lang war das unmöglich. Über vier Jahrzehnte lang haben mein Mann und ich unseren Hof bewirtschaftet. Jeden Morgen um sieben Uhr im Stall bei den Kühen, sieben Tage die Woche. Frei hatten wir erst, wenn das Vieh versorgt war. Familienausflüge? Waren nicht drin. Bei schönem Wetter war auf dem Feld am meisten zu tun. Dieses Landleben war zwar sehr idyllisch, unsere drei Töchter sind in einer tollen Umgebung aufgewachsen – aber keine wollte den Hof übernehmen. Also haben mein Mann und ich ihn schweren Herzens verpachtet. Doch um ehrlich zu sein: Die Umstellung auf unser neues Leben fiel uns viel leichter als gedacht!



**FREIHEIT IST:
»MEINE
FREUNDINNEN
ZU TREFFEN,
STATT DEN RASEN
ZU MÄHEN«**

**PARADIES AUF
92 QUADRATMETERN**

Edt Wagner, 67, lebte fast 40 Jahre in dem Haus, das sie mit ihrem Mann gebaut hatte. Als er 2002 starb, wurde der Besitz mehr und mehr zur Last. Ende letzten Jahres zog sie in eine Wohnung.

Mein neues Heim hat 92 Quadratmeter, ein Gästezimmer und einen Balkon zur Sonnenseite. Zweimal war meine neunköpfige Familie schon zum Essen da, alle hatten genug Platz, und die Kinder konnten herumtoben. Das gab mir das gute Gefühl, dass meine Entscheidung richtig war. Ich bin wirklich erleichtert, dass ich die Verantwortung für das Haus an den älteren meiner beiden Söhne abgeben konnte. Jetzt muss ich nicht mehr überlegen: Wer mäht den Rasen, wer schaufelt den Schnee? Ich brauche nicht einmal mein Auto, weil alles in Fußweite ist. Ich schließe die Wohnungstür ab und bin weg, gehe bummeln oder treffe meine Freundinnen. An das Haus denke ich ohne Wehmut zurück. Ich wollte unbedingt vermeiden, dass sich meine Lieben verpflichtet fühlen, sich ständig um mich zu kümmern. Dass ich es allein geschafft und mir ein gemütliches Nest geschaffen habe, macht mich sehr stolz.



**FREIHEIT IST:
»MICH IN MEINEM
KÖRPER WIEDER
SO RICHTIG
WOHLZUFÜHLEN«**

**GLÜCKLICH MIT
DER HÄLFTE**

Christina Döring, 48, hat nach dem Tod ihres Mannes unglaubliche 114 Kilo abgenommen.

Mein Leben lang war ich die liebenswerte Dicke. Und das war eigentlich auch in Ordnung so. Nie bin ich gemobbt worden oder habe versucht, mit Diäten abzunehmen. Als mein Mann zum Pflegefall wurde und ich mich zehn Jahre lang neben meiner Arbeit um ihn gekümmert habe, hatte ich wenig Bewegung – und gutes Essen hat uns getröstet. Es hielt die Familie zusammen. Alle kamen zu uns, und ich habe aufgetischt. Ich nahm dabei schleichend immer weiter zu, wog schließlich 192 Kilo. Natürlich wusste ich, dass das für meine Gesundheit nicht gut war. Ich hatte immer ein rotes Gesicht. Der Herzinfarkt? Nur eine Frage der Zeit, meinten die Ärzte. Jeder Schritt war anstrengend, die Bewegungen wurden immer schwerfälliger und mühsamer. Tagein, tagaus zog ich die ewig gleiche Uniform an: eine blaue Hose mit der passenden ▶



PRODUKTION: SUSANNE SCHNEIDER, PETRA VAREL. HAARE & MAKE-UP: VANESSA DI MATTEO, MAX PAWITSCHITZAGENTUR ROUGE; TINA MAUCHERAGENTUR SHINE. STYLING: ANNE SCHMIDAGENTUR ROUGE; ULRIKE SCHLÜTERBALLSAL.COM

Jacke. Dazu ein Tuch, um den Hals zu kaschieren. Jedes Jahr kaufte ich die Hose im Geschäft für Übergrößen neu – immer eine Konfektionsgröße mehr. Aber mein Leben war anstrengend genug, und ich hatte nicht die Kraft, mich auch noch zum Abnehmen durchzuringen. Dass ich heute nur noch weniger als die Hälfte meines damaligen Körpergewichts mit mir herumtrage, hat einen sehr traurigen Hintergrund. Vor drei Jahren starb mein Mann. Ich trauerte unendlich um ihn, hatte keinen Appetit mehr und nahm rapide ab. Dauern brachte ich das schwarze Kleid, das ich bei der Beerdigung getragen hatte, zur Schneiderin, um es enger machen zu lassen. Natürlich ging es mir in dieser Zeit nicht gut. Ich hatte die Lust am Leben verloren. Erst langsam ging es wieder bergauf. Nach und nach merkte ich auch, wie gut es sich anfühlte, all diese Pfunde losgeworden zu sein. Es war, als wäre ich einem Kokon entschlüpft. Ich begann, konsequent meine Ernährung umzustellen und schließlich auch Sport zu treiben. Auf unserem Ergometer fahre ich täglich 40 Kilometer. Dadurch hat sich meine Haut zurückgebildet, das Gewebe ist straff. Mit meinen mittlerweile 78 Kilo erkennen mich alte Bekannte oft nicht, wenn ich sie treffe. Die staunen ganz schön. Und meine Kinder sind richtig stolz auf mich. Mein Selbstbewusstsein ist ein ganz neues. Ich trete völlig anders auf. Fühle mich so viel stärker, freier und ungezwungener. Manchmal, wenn ich am Spiegel vorbeigehe, denke ich, ich sehe eine Fremde. Aber mir gefällt die neue Christina. Ich genieße meine neue Leichtigkeit.

„Wer loslässt, bleibt sich selbst treu“

Psychologin Brigitte Roser über Wege zur neuen Freiheit



Unsere Expertin ist Diplom-Psychologin und Unternehmensberaterin in Frankfurt. In ihrem Buch „Das Ende der Ausreden“ (Diana, 8,95 Euro) zeigt sie, wie wir uns von gedanklichem und materiellem Ballast trennen können, um mehr Leichtigkeit ins Leben zu bringen.

DONNA: Warum halten wir so lange an Dingen fest, die für uns zum Problem geworden sind?

Roser: Weil die Vorteile des Problems den Leidensdruck immer noch aufwiegen. Wie heißt es so schön: Lieber am vertrauten Unglück festhalten, als das Risiko des unbekanntesten Glücks eingehen.

Braucht es eigentlich immer erst Leidensdruck, bis wir uns von Dingen, Denkmustern und Situationen trennen, die nicht mehr zu unserem Leben passen?

In ganz vielen Fällen – ja. Nach dem Tinnitus muss es bei manchen noch eine Depression sein, ehe sie zur Besinnung und Selbstfürsorge kommen. Manchmal ist es aber auch die Liebe, die uns mit Mut und Kraft füllt. Eine Sehnsucht, die uns in die richtige Richtung zieht. Oder ein Buch, das wir im richtigen Moment lesen.

Wie lernt man, beim Sprung ins Ungewisse die irrealen Ängste von realen zu unterscheiden?

Zunächst einmal sollte man überhaupt anerkennen, dass es einen Unterschied zwischen den realen Gefahren und den inneren Empfindungen gibt, und sich dann fragen: Was kann bei der realen Gefahr schlimmstenfalls passieren – und was bestenfalls?

Was ist sinnvoller: das Loslassen in kleinen Schritten oder der radikale Schnitt?

Manchmal muss ich mich mit kleinen Erfolgen stärken, um voranzukommen. Dann wieder ist es umgekehrt: Ich muss Knall auf Fall Fakten schaffen, spontan kündigen, den One-way-Flug nach Australien buchen, das Haus dem Makler übergeben und damit den Veränderungsdruck erhöhen. Und vielleicht auch die ungeheure Kraft der Erleichterung ernten.

Und wenn das Wagnis schiefgeht?

Dann sind wir uns trotzdem selbst treu geblieben oder oft erst dadurch treu geworden. Und wir müssen uns nicht vorwerfen, es nicht versucht zu haben.

FOTO: UWE BERND. TEXTE: JURATE BARONAS (2), SASKIA STÖCKER (5). MITARBEIT: MAXIMILIAN REICH