

Das macht
Sinn!



Klar, die Zeiten sind nicht ohne. Da können Fragen nach der Erfüllung im Leben schnell als Luxusproblem abgetan werden. Dennoch sind sie berechtigt: Denn wer Sinn verspürt, lebt nachweislich mental und körperlich gesünder

Die schlechte Nachricht gleich vorweg: Es gibt ihn nicht, den einen Sinn im Leben, der für alle gilt und unserem Dasein damit quasi automatisch Zufriedenheit verleiht. Wir müssen ihn schon selbst finden – anhand unserer eigenen Werte.

Dass genau das allerdings nicht immer einfach ist, wissen wir längst. Schließlich kennen wohl die meisten von uns diese Phasen, in denen sich das Leben schal anfühlt und klar ist: Irgendwas muss anders werden. Nur, was? Das ist oft gar nicht so leicht auszuma-

anderen stärkt eine solide Grundzufriedenheit unsere Psyche. Wir sind gelassener, können besser mit Stress umgehen und kommen nach Krisen wie Trennungen, Jobverlust oder auch Trauer schneller wieder auf die Beine. Für die Entwicklung unserer Resilienz, unserer psychischen Abwehrkraft, ist Lebenssinn also ein bedeutender Faktor – und deshalb gerade in schattigen Zeiten wie diesen ein wichtiges Thema. Doch wie finden wir, was sich für uns wichtig und richtig anfühlt, was uns Halt gibt und auch Kraft? Gerade in der Mitte des Lebens, wenn die Kinder groß sind, treibt diese Frage viele um.

Ein neuer Job, ein Ehrenamt, Freundschaften pflegen, regelmäßig die Welt bereisen – Sinnquellen gibt es unendlich viele. Und viele von uns ziehen ihren persönlichen Lebenssinn auch aus unterschiedlichen Bereichen. Doch nicht nur was sich gut und richtig anfühlt, macht unser Dasein reicher. Forschende haben herausgefunden, dass vor allem diejenigen Sinn im Leben finden, die sich als Regisseure ihres eigenen Daseins verstehen und nicht bloß als Zuschauer. Die das Leben aktiv gestalten, Entscheidungen treffen und spüren, dass sie den Umständen nicht machtlos ausgeliefert sind.

Solche Frauen stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor. Lassen Sie sich inspirieren!

Die Suche beginnt oft, wenn die Kinder groß sind

chen. Trotzdem lohnt es sich, da dranzubleiben, denn: Wer Sinn in seinem Leben sieht, lebt nachweislich gesünder. Das belegen zahlreiche Studien. Warum das so ist? Nun, zum einen, weil Menschen, die ihrem Dasein Bedeutung zumessen, Lust am Leben haben – was in der Regel Einfluss auf unser Gesundheitsverhalten hat: Wir achten auf ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und gehen zu Vorsorgeuntersuchungen. Zum





Christina Kommer (34), freie Rednerin:

„Durch meinen Beruf habe ich viel über das Leben gelernt“

Liebe und Trauer – Christina Kommer begegnet Menschen in besonderen Situationen. Und findet für sie die passenden Worte

Nach dem Studium habe ich relativ schnell in einer Bank im Bereich Kommunikation Karriere gemacht. Texte zu schreiben, Informationen aufzubereiten und später ein Team zu führen – all das hat mir anfangs wirklich Freude bereitet. Doch nach gut zehn Jahren war die Luft raus. Ich spürte immer mehr, dass es mir nicht gelingt, etwas von mir, von meiner Sicht auf die Dinge in meine Arbeit wirkungsvoll einzubringen. Aber genau das wollte ich gern. Wie ich bin, wofür ich einstehe, ist im Büro Nebensache, war mein Eindruck. Irgendwann war für mich klar, dass ich mich beruflich verändern möchte. Schließlich ist Arbeitszeit Lebenszeit.

Dass ich Hochzeits- und Trauerrednerin werden wollte, wusste ich dann relativ schnell. Wobei mich von Anfang an die Arbeit der Trauerrednerin noch mehr angesprochen hat. Nachdem ich dahin gehend einen Lehrgang an der Industrie- und Handelskammer absolviert und mir Gedanken gemacht hatte, wie ich in dem Bereich Fuß fassen konnte, habe ich schließlich meinen Job gekündigt. Seitdem gibt es so vieles, was ich lernen durfte über Trauer und Schmerz, Trost und Hoffnung, über die Liebe und

das Leben. Und auch über mich. An meine allererste Trauerrede kann ich mich noch genau erinnern: Vor dem Angehörigengespräch war ich unglaublich aufgeregt. Dann aber fiel es mir ganz leicht, die richtigen Fragen zu stellen, um zu verstehen, was den verstorbenen Menschen ausgemacht hat. Danach sagte der Witwer zu mir: „Das war jetzt richtig schön mit Ihnen.“ Ich habe schnell gemerkt, dass es bei Trauernden nicht darum geht, ihnen Mut zuzusprechen, sondern vielmehr darum, den Schmerz anzuerkennen, ihm Raum zu geben. Dazu gehört auch, in dem Moment wirklich präsent zu sein, zuzuhören, manchmal gemeinsam zu schweigen, auch zu lachen. Ich glaube, genau das haben wir im Alltag oft verlernt: bewusst und zugewandt miteinander zu kommunizieren. Dabei ist das etwas unheimlich Bereicherndes und schafft Verbundenheit.

Menschen mit meinen Worten zu trösten, zu berühren, auch zu unterhalten ist für mich nicht nur sehr beglückend und sinnstiftend – ich habe durch die Arbeit auch an Selbstbewusstsein und Selbstliebe gewonnen. Denn das Gefühl, das ich aus jedem Gespräch mitnehme, ist, dass ich einfach sein darf, wie ich bin, und dass ich gut und richtig bin, so wie ich bin. So wie ich bin, gebe ich den

Menschen Halt und kann wirklich etwas für sie bewirken. Früher in der Bank habe ich schnell gelernt, eine Rolle zu spielen und immer zu überlegen: Wie soll ich sein? Was will man von mir hören? Würde ich mich jetzt verstellen, würden die Menschen das sehr schnell spüren.

Infos: christinakommer.de

„Es geht nicht darum, den Trauernden Mut zuzusprechen, sondern darum zuzuhören“



Simone Klinge-Otto (58), Stylecoachin:

„Ich möchte mit all den doofen Glaubenssätzen in den Köpfen aufräumen“

Sie berät Frauen nicht nur in Sachen Styling – sie macht auch Mut, das eigene Leben in die Hand zu nehmen

Es gibt so viele Frauen, die Probleme mit dem Älterwerden haben. Klar, mehr Falten, graue Haare, Winkearme – all das ist ja auch blöd. Trotzdem muss ich sagen: Ich finde es eigentlich ziemlich cool, älter zu werden, und habe wirklich viel Spaß dabei. Und genau das möchte ich gern weitergeben, damit das Ganze endlich mal seinen Schrecken verliert.

Bei meinen Stylecoachings für die Frau ab 50 geht es vordergründig natürlich zunächst ums Äußere – aber da passiert oft so viel mehr. Viele sind, wenn sie kommen, total unsicher. Da gibt's auch schon mal Tränen. Ich nehme meine Klientin dann erst einmal in den Arm und sage: „Komm, jetzt entdecken wir gemeinsam die Lady in dir!“ Und dann dreht sich einen ganzen

Tag lang alles um die Frau – und ich bin in meinem Element: Ich gucke, welche Farben und Schnitte passen zu ihr, wir gehen zusammen shoppen, ich mache ihr die Haare, berate sie beim Make-up.

Dabei muss ich oft erst einmal mit all den doofen Glaubenssätzen aufräumen, die sich in den Köpfen festgesetzt haben, nach dem Motto: „Dies oder jenes kann ich doch in meinem Alter nicht mehr tragen!“ Oder: „Ab 50 müssen die Haare ab!“ Oft erfahre ich auch, was sonst so im Leben meiner Klientinnen los ist: zum Beispiel, dass – seit die Kinder groß sind – sich das Leben der Frauen anfühlt, als würden sie auf der Stelle treten. Oder dass sie unglücklich im Job sind und gern noch mal neu durchstarten würden, sich aber nicht trauen. Das ist genau mein Thema! Da will ich Mut machen: Ich habe in meinem Leben so oft neu

angefangen: Ich war schon DJane, Maskenbildnerin beim WDR und hatte lange einen eigenen Friseursalon. Als Stylecoachin habe ich mich erst vor ein paar Jahren selbstständig gemacht – in einem Alter also, in dem andere allmählich die Rente planen. Klar war das mutig, aber seitdem fühle ich mich wieder so richtig lebendig!

Mein neuestes Projekt ist mein Podcast „50Plus – Der Talk“. Ich hatte keine Ahnung, wie man einen Podcast überhaupt macht. Aber ich wollte es unbedingt ausprobieren, habe mir ein Mikro gekauft und mir Hilfe bei der Produktion gesucht. Ich kann nur allen raten: Hört niemals damit auf, etwas Neues anzufangen.

Infos: klinge-otto.de



Romy Fölck (48), Schriftstellerin:
„Ich glaube fest daran,
dass Mut belohnt wird“

Von der Bankerin zur Literatin war der Weg nicht immer leicht. Doch die Mühe hat sich gelohnt

Der Wunsch zu schreiben war bei mir schon sehr früh da. Ich hatte allerdings keine genauen Vorstellungen davon, wie man überhaupt Schriftstellerin wird. Nach dem Abi fing ich an, Journalistik zu studieren, was ich aber relativ schnell wieder abgebrochen habe. Die Art des Schreibens war nicht das, was ich wollte.

Eine Klassenkameradin studierte inzwischen Jura, und im Fernsehen lief die unterhaltsame Serie um die Anwältin „Ally McBeal“. Außerdem habe ich einen ziemlich ausgeprägten

Gerechtigkeitssinn. Also schlug ich Jura ein. Auch da merkte ich rasch, dass es nicht das Richtige für mich war, zog das Studium aber durch.

Danach arbeitete ich in einer Bank. Ich war für die Großkunden zuständig, verdiente gutes Geld – aber ich war nicht glücklich. Nebenbei habe ich immer geschrieben, habe hier und da auch etwas veröffentlicht. Von Literaturagenturen und Verlagen hagelte es allerdings vor allem Absagen. Obwohl ich so erfolglos war, ließ ich mich nicht unterkriegen und machte weiter. Mein Wunschtraum war es, meine Geschichten – ich hatte mich vor allem auf Krimis spezialisiert – bei einem großen Publikumsverlag zu veröffentlichen.

Mit Ende 30 krepelte ich mein komplettes Leben dann auf links: Ich kündigte meinen Job und zog der Liebe wegen von Leipzig in die Elbmarsch bei Hamburg – und ich wollte von nun an hauptberuflich Schriftstellerin sein. Ich weiß noch, dass ich deswegen einen Riesenstreit mit meinem Vater hatte, der nicht verstehen konnte, warum man einen sicheren Job sausen lässt. Doch ich musste diesen Schritt einfach

gehen. Und wenn ich gescheitert wäre, wäre das auch okay gewesen. Dann wäre ich eben wieder in die Bank gegangen. Aber es gar nicht zu versuchen hätte ich mir ganz sicher ewig vorgeworfen.

Es dauerte dann noch ein paar Jahre, bis mein erster Elbmarsch-Krimi im Lübbe Verlag erschienen ist – und auf Anhieb ein Erfolg wurde. Im Mai kommt nun mein sechster. Und das eigene Buch zum ersten Mal in den Händen zu halten ist immer wieder ein unheimlich überwältigendes Gefühl.

Im letzten Jahr habe ich mich getraut, das Genre zu wechseln, und habe meinen ersten Familienroman herausgebracht, „Die Rückkehr der Kraniche“. Das war wieder ein Sprung ins kalte Wasser, weil ich nicht sicher war, ob ich das überhaupt kann. Aber auch der Roman wurde ein Bestseller. Häufiger die Komfortzone zu verlassen und über den eigenen Schatten zu springen ist für mich auf jeden Fall ein Schlüssel zum Glück.

Zuletzt erschienen: „Die Rückkehr der Kraniche“ (Wunderlich, 22 Euro).
Infos: romyfoelck.de

Illustrationen: Getty Images (4); Fotos: Jelena Moro, Kerstin Petermann, Molenkamp-Fotografie, tabotography.com; Protokolle: Inken Bartels und Michaela Puschmann



Judith Strathausen (48), Ladeninhaberin:
„Im Corona-Lockdown habe ich
zu meiner Berufung gefunden“

Handarbeiten aus nachhaltigen Materialien: Im „Tüddelglück“ in Hamburg kann man nicht nur shoppen, sondern auch kreativ sein

Für andere mag es Müll sein – aber ich sehe in einer alten Milchtüte eine bunte Laterne und in einem leeren Marmeladenglas eine glitzernde Schneekugel. Dieser kreative Blick wurde mir schon in die Wiege gelegt: Meine Uroma und meine Oma waren Schneiderinnen, meiner Mutter gehörte ein Woll- und Handarbeitsladen. Und obwohl auch ich leidenschaftlich gern bastele, nähe und handwerke, seit ich denken kann, habe ich hauptberuflich einen ganz anderen Weg eingeschlagen und wurde Luftfahrttechnikerin.

Das lag zum einen an meinem ausgeprägten Sicherheitsbedürfnis. Meinen Lebensunterhalt als selbstständige Kreative zu bestreiten hätte ich mich nicht getraut. Zum anderen war ich aber auch schon immer sehr vielseitig interessiert – eine „Allrounderin“, wie mein Vater sagte. Und ich

bin erst dann glücklich und zufrieden, wenn ich auf mehreren Hochzeiten gleichzeitig tanzen kann. Darum habe ich mich entschieden, dass ich beides möchte in meinem Leben: meinen technisch-sachlichen Hauptjob, in dem ich nun noch 30 Wochenstunden arbeite, und mein kleines „Tüddelglück“ – mein Kreativlädchen, in dem ich meine nachhaltigen, handgemachten Artikel verkaufe und Kurse anbiete, in denen ich mit Groß und Klein die schönsten Dinge aus Resten herstelle. Entstanden ist die Idee dazu im ersten Corona-Lockdown. Denn verrückterweise habe ich damals, als alle um mich herum den Kopf in den Sand steckten, eine wahnsinnige Dynamik entwickelt: Innerhalb von kürzester Zeit nähte und verkaufte ich 2500 Masken aus Stoffresten – und begann, von einem eigenen Laden zu träumen. Wie ein „Kreativ-Bistro“ stellte ich ihn mir vor, urig, gemütlich, mit Tischen, an denen man Kaffee trinken, und mit Werkbänken, an denen man arbeiten kann. Als ich einer guten Freundin davon erzählte, war sie von der Idee so begeistert, dass sie direkt als Geschäftspartnerin mit einstieg – und im September 2022 öffneten wir in Hamburg die Türen zum „Tüddelglück“.

Und auch wenn ich jetzt abends nach einem langen Tag manchmal todmüde ins Bett falle: Noch nie hat etwas für mich so viel Sinn gemacht!

Infos: tueddelglueck.de

