

ICH MACH DAS JETZT (ENDLICH)!

Momentan drücken viele Menschen den Reset-Knopf,
stehen vor **Neuanfängen und Umbrüchen**.
Vier Frauen verraten uns ihre Pläne

TEXT: HEIKE STEINER

10 Min.
Lesedauer

NEUE WEGE
Das letzte Jahr hat uns zum Stillstand gezwungen – jetzt wollen wir endlich wieder was bewegen. Das setzt neue Energie frei

Wenn Sie noch einem Zeichen suchen,
etwas zu verändern: Dies ist es!



Es gibt da einen Spruch, der scheint gerade ziemlich passend: „Slow down to speed up.“ Eigentlich nutzen den gern Topmanager aus erfolgreichen Wirtschaftsunternehmen, die tatsächlich geblickt haben, dass dieses „Höher, schneller, weiter“ vor allem für ihre Mitarbeiter*innen und damit auch für Arbeitsergebnisse einfach nicht mehr funktioniert. Dass man auch mal die Ruhe braucht, um den Fokus wieder zurückzurufen und Lösungen bis zum Ende durchdenken zu können. Aber hey, auch für uns Normalos gilt das. Zwar haben wir nicht freiwillig pausiert und tun es immer noch nicht – zudem war 2020 mit Kurzarbeit und Jobverlusten, Bananenbrot-Rezepten, Corona-Leugner*innen und Donald Trump echt ein hartes Jahr –, aber es kann ja nur besser werden. Und: Die stillen Tage haben doch auch gutgetan.

Denn endlich hatten wir mal Muse, uns selbst und Ideen weiterzuentwickeln. Auch zeigten sich Probleme stärker – und nicht nur die Fleischindustrie à la Tönnies wurde wie mit dem Brennglas beleuchtet, sondern auch unsere Beziehungen und Jobs. Manchmal mit der Erkenntnis, dass da „noch mehr geht“. Viele haben sich gefragt: Was zählt wirklich? Und wollen jetzt neu durchstarten – mit veränderten Lebensentwürfen und vor allem Prioritäten.

Her mit dem veränderten Weltbild

Genau diese Prioritäten verschieben sich bei einem „posttraumatischen Wachstum“ – ein durch Studien belegtes Phänomen –, das zeigt, was sein Name schon sagt: Krisen können positive Veränderungen bringen. Da gewinnen persönliche Beziehungen an Wert. Oder man wird sich über seine Stärken klar, weil man sich seiner Verletzlichkeit bewusst wird. Wie Jenny Ende (Seite 26), die sich 2021 „endlich sterilisieren“ lässt – und nicht nur darüber, sondern auch über ihren Schwangerschaftsabbruch sowie ihre Depression offen auf Instagram erzählt. „Wir sprechen von einem posttraumatischen Wachstum, wenn das eigene Weltbild so erschüttert wird, dass man sich ein neues aufbauen muss“, sagt Judith Mangelsdorf, Institutsleiterin der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie. Die Geschichte von Sarah Weinhold (Seite 25) spiegelt das gut wider. „Ihr Weltbild sah vermutlich aus wie das von vielen: heiraten, Kinder kriegen, Familienglück. Das wurde fundamental infrage gestellt, als

sie nicht schwanger wurde.“ Durch einen langen Prozess, am Ende durch Corona intensiviert, hat sich diese Frau mit einer neuen Zukunft auseinandergesetzt. Auch verstärkte Wertschätzung des Lebens sei ein Aspekt des posttraumatischen Wachstums, weiß die Spezialistin. Wie bei Alex Tetzl (Seite 25), der das Jahr 2020 vor allem zeigte, dass das Leben endlich ist. „Deshalb will sie nun bewusster im Hier und Jetzt leben. Und um das genießen zu können, ist ihr eine Brustvergrößerung die OP wert“, sagt die Expertin.

Das neue Leben in der Anprobe

Also wächst derzeit nicht nur Jeff Bezos' Kontostand und Erfolg? Nö. Laut Judith Mangelsdorf widerfährt das auch Menschen wie Carmen Hesselmann (Seite 24). „Sie hat den Stillstand im Lockdown für sich und ihre Entwicklung als geschenkte Zeit genutzt, um ihr Unternehmen zu hinterfragen und weiter auszubauen. Wer in der Krise offen dafür ist, auch zu sehen, worin in ihr etwas Gutes liegt, hat einen emotionalen Mehrgewinn. Wer das Potenzial für Veränderung bewusst nutzt, einen Wachstumsvorteil.“ Eine Krise als Chance: echt jetzt? „Ich weiß, das ist zur Plattitüde geworden“, sagt Judith Mangelsdorf. „Aber nur, wenn wir echt Zeit haben, können wir unser Leben auf den Prüfstand stellen.“

Natürlich: Ein Musiker oder eine Alleinerziehende sind anders erschüttert worden als ein*e Beamte*r. Was aber für alle gilt: Die Krise war und ist eine Unterbrechung unserer Muster. „Dinge, die wir automatisch getan haben, unsere gewohnten Strukturen, wurden unterbrochen“, erklärt die Expertin. „Wir erproben derzeit ein anderes Leben und können entscheiden, ob wir das alte hinterher weiterführen wollen.“ Viele Väter haben im Lockdown erkannt, wie wichtig das Familienleben für sie ist – und ihre Priorität verändert. Klappt nicht bei allen, es kann gut sein, dass wir schnell in alte Gewohnheiten zurückfallen. Aber eine aktuelle britische Studie zeigt: 91 Prozent der Menschen wollen die Krise nutzen, um ihr Leben neu aufzustellen. Wer ist dabei? >

Wer in
der Krise
Gutes erkennt,
hat einen
emotionalen
Mehr-
gewinn.

„Nach neun Jahren als Unternehmensberaterin bin ich nun Beckenbodentrainerin.“



CARMEN HESSELMANN aus Hamburg will mehr bewegen als die Finanzen großer Unternehmen. Als sie plötzlich viel mehr Zeit hat als angenommen, gewinnen ihre Pläne an Substanz.

Eigentlich habe ich Sportwissenschaften und -management studiert. Per Zufall bin ich in die BWL-Schiene gerutscht, war neun Jahre Unternehmensberaterin mit Schwerpunkt Investment. Ein toller Job, sehr verantwortungsvoll, aber er rieb mich auch auf. Vor allem als ich nach zwei Kindern in Teilzeit zurückkehrte und dauernd Überstunden anhäufte – spätabends, wenn die Kids schliefen. Was mir immer schon half, um runterzukommen: Sport. 2019 habe ich nebenbei eine Fortbildung zur Beckenbodentrainerin gemacht. „Warum ist das so ein Tabu?“, dachte ich und wollte gleichzeitig allen Frauen erzählen, wie wichtig dieses Workout für sie und ihr Sexleben ist. Mir wurde immer klarer: Ich will ein eigenes Business auf die Beine stellen und einen Online-Beckenbodenkurs anbieten! Ich brannte so für die Idee, dass ich Anfang 2020 tatsächlich kündigte. Gleich im März sollte meine Website online gehen, im Mai der erste Kurs. Stattdessen stagnierte mein Projekt zunächst. Mein Mann und ich betreuten die Kinder, nichts ging vorwärts. Aber ich bin nicht eingeknickt. Das Mehr an Zeit hat bei mir zu immer mehr Ideen geführt. Warum nicht noch Ernährungsberatung anbieten? Und ein Entspannungsprogramm für Mütter mit Kindern? Mein Businessplan wurde länger und länger, mein Blog mamacaramel.de auch. Jetzt kann ich es kaum mehr erwarten: Im März 2021 geht mein erster Videokurs online!

91%
DER MENSCHEN
WOLLEN DIE KRISE
NUTZEN, UM IHR
LEBEN NEU
AUFZUSTELLEN.

„Warum soll ich mit einem Busen leben, mit dem ich nicht glücklich bin?“

ALEX TETZL



ALEX TETZL, Tierosteopatin aus München, hat ihr erstes Kind gestillt – und ihr B-Körbchen ist verschwunden. Das will sie jetzt ändern. Denn: Man lebt nur einmal.

Wenn ich vorm Spiegel stehe, das tut schon weh. Ich hatte ein kleines, feines Dekolleté, passend zu meiner Körpergröße und Figur. Aber durch das Stillen meiner heute 18 Monate alten Tochter ist mein Busen weg. Da ist nichts mehr. Ja klar kann ich mich damit abfinden. Aber ich fühle mich nicht mehr weiblich. Und die Nachrichten zeigen derzeit jeden Tag, wie schnell das Leben vorbei sein kann. Ich bin gerade 30 geworden. Warum soll ich also mit einem Busen leben, mit dem ich nicht

glücklich bin, wo ich doch sonst auch so auf Gesundheit und Körper achte? Mein Entschluss: Ich will mein B-Körbchen zurück. Und ich habe mir eine Koryphäe auf dem Gebiet gesucht, damit ich so wenig Risiken wie möglich eingehe. Dr. Karsten Sawatzki von Almeida Aesthetic München war einer der ersten in Deutschland, der sich auf Brustvergrößerungen spezialisiert hat. Im Sommer 2021 werde ich operiert. Und ich freue mich sehr darauf, mich im Spiegel wiederzuerkennen.

„Ich wünsche mir ein Kind – aber es muss kein leibliches sein.“



SARAH WEINHOLD, Hamburger Unternehmerin in der Hochzeits- und Papeterie-Branche, möchte ein Kind ins Leben begleiten. Alle Versuche, ein eigenes zu bekommen, sind bisher gescheitert.

Vier Jahre lang haben mein Mann und ich alles probiert, um ein Baby zu bekommen – von Hormontherapie über Insemination bis hin zu vier künstlichen Befruchtungen. Die letzte fand kurz vor meinem 40. Geburtstag Ende März 2020 statt. Wieder erfolglos. Das danach alles stillstand, hat die Traurigkeit zum einen verstärkt, zum anderen aber auch für Abstand gesorgt. Ich habe mich in die Arbeit gestürzt, in die Planung von Mikro-Hochzeiten, Entwicklung von Hygiene-Konzepten und habe Aktionen ins Leben gerufen, um auf die Misere in der Hochzeitsbranche aufmerksam zu machen. Ich liebe meine Arbeit, ich bin ja auch mehr als mein Kinderwunsch. Abschließen konnte und kann ich damit aber nicht. Allein meine Periode erinnert mich jeden Monat an das, was möglich sein müsste. Über ein Pflegekind oder Adoption haben wir schon früher gesprochen. In den Wochen, in denen wir plötzlich mehr Zeit hatten als sonst, stand dieser Wunsch natürlich wieder einmal auf dem Prüfstand. Auch die Frage, was das für eine Welt ist, in die wir ein Kind begleiten wollen, kam verstärkt auf. Aber ist es nicht wichtig, dem etwas entgegenzusetzen und einem Kind die richtigen Werte zu vermitteln – für eine Generation, die einen Wandel beschreiten kann? Unser Entschluss steht nun fest: Ja, wir wollen ein Kind und es muss kein leibliches sein. Wir haben uns also für die Infoabende angemeldet, die für eine Adoption und Pflegekind-Aufnahme Voraussetzung sind. 2021 hoffen wir, dass wir in Auswahlverfahren – und vielleicht sogar weiter – kommen.

„Ich lasse mir die Brüste operieren.“

„Ich werde mich sterilisieren lassen.“



JENNY ENDE, Hundefotografin aus Radeberg, macht eine ungewollte Schwangerschaft klar, dass sie endlich durchziehen muss, worüber sie schon länger nachdenkt.

Depression, Abtreibung und Sterilisation sind Tabuthemen. Das merke ich jedes Mal, wenn ich auf meinem Insta-Account miss.greensoul darüber rede. Viele sind dankbar für meine Offenheit. Ich ermutige sie, mehr auf sich zu schauen und dem, was ihnen wichtig ist, nachzugehen. Das hat auch mich 2020 definitiv gelehrt.

Schon länger will ich mich sterilisieren lassen. Zum einen weil ich mich nicht als Mutter sehe. Wenn ich mich mit Kindern beschäftige, geht mir mein Herz schlicht nicht auf. Zum anderen habe ich immer wieder depressive Phasen, was mich mein Leben lang begleiten wird. Daher folge ich seit knapp zwei Jahren der Facebook-Gruppe „Selbstbestimmt steril“. Die Geschichten von Frauen, die dort erzählen, wie Ärzt*innen ihnen

absprechen zu wissen, was sie tun, und auch die Kosten haben mich bisher irgendwie von diesem Schritt abgehalten. Aber dann wurde ich im August vergangenen Jahres schwanger, obwohl ich sehr umsichtig auf natürliche Weise verhüte (ich will keine Hormone nehmen oder einen Fremdkörper im Uterus). Mir war jedoch sofort klar: Die Schwangerschaft breche ich ab. Und dass ich einfach nicht länger mit der Sterilisation warten kann. Ich will ein für alle Mal sicher sein. Und das hat Priorität! Im Januar hatte ich nun meinen ersten Beratungstermin in einer Klinik. Unfassbarerweise wurde ich abgelehnt: Mit 30 sei ich zu jung, hieß es. Jetzt habe ich einen neuen Termin in einer anderen Klinik. Und die ist 82 Kilometer von meinem Wohnort entfernt.

„Nach einer ungewollten Schwangerschaft war mir klar: Ich kann nicht länger warten.“

JENNY ENDE