Fünf Frauen - fünf Entscheidungen

„Jetzt weiß ich endlich, was ich will!"

„Ich will so bleiben, wie ich bin!" heißt es in der Werbung. Wollen wir das wirklich? Was, wenn plötzlich der Wunsch aufkommt, etwas ganz Neues auszuprobieren? Dem Leben eine Kurskorrektur zu verpassen? Träume sind eine Sache - doch wenn aus dem Wunsch ein starker Wille wird, lohnt es sich, Bilanz zu ziehen - und den befreienden Schritt in eine neue Welt zu wagen. Bevor aus der kleinen Unzufriedenheit eine große Krise wird! Fünf Frauen sind aufgebrochen und haben es nicht bereut.



Der Aufbruch Erst in der Ferne fühlte sich Katharina W. zu Hause



Die Suche nach dem Richtigen Kerstin P. stand sich lange selbst im Weg



Der Ausstieg aus dem Alltag Geborgenheit ist Paula P. wichtiger als Geld und Luxus



Der Neuanfang Jetzt macht Angelika L die Arbeit wieder Spaß



Die Babyfrage Kathrin G. entschied sich konsequent für ein Leben ohne Kind

Die Begegnung mit einem beeindruckenden Menschen kann den Ausschlag geben. Oder die aufrüttelnde, weil allzu passende Bemerkung einer Freundin. Plötzlich beginnt Unzufriedenheit an einem zu nagen, Durchhalteparolen werden zur Farce. Es lässt sich nicht mehr wegdiskutieren: Die Zeit ist reif für einen Wandel. Diese fünf Frauen haben den Schritt ins Glück gewagt - Diplompsychologin Larissa Degen beurteilt ihre Motive.

Paula P., 22, hörte auf ihren Bauch:

„Ich liebe mein Leben als Aussteigerin"

An die „Schuhschachtel" im dritten Stock eines Berliner Hinterhauses erinnert sich Paula wie heute. Da musste man sich weit aus dem Fenster strecken, um ein Stück Himmel zu sehen. Gab's dazu keine Alternative? „Wegziehen kam nicht in Frage. Schließlich bin ich extra für mein freiwilliges ökologisches Jahr hierher gekommen. Außerdem liebe ich das Kulturangebot der Großstadt." Ein Trommelkurs in einer Wagenburg am Stadtrand erlöste sie aus ihrer Unschlüssigkeit. Erster Eindruck: das Paradies! „Es war Winter, die Leute saßen um selbst gebaute Lehmöfen. Ich wusste: So will ich leben." Eine Gemeinschaft aus Studenten, Lehrern und Angestellten, die sich bewusst für das einfache Leben entschieden hat. Da ein Bauwagen frei war, konnte sie gleich einziehen. Die erste Nacht war ein Härtetest: „Beim Zähneputzen fror mir das Wasser im Mund, ich schlief keine Sekunde." Paula sehnte sich nach Heizung, Badezimmer... Ein voreiliger Entschluss? „Nein, mit der Zeit härtest du ab. Und die nette Gemeinschaft entlohnt für die Entbehrungen." Fazit: „Mein Bauchgefühl war richtig. Ich lebe viel intensiver als früher!"

Die Psychologin: „»Love it, change it or leave it« lautet eine amerikanische Weisheit. Akzeptiere deine Situation, ändere was dran oder breche ganz aus. Letzteres kann auch bedeuten, auf vieles zu verzichten: lieb gewonnene Gewohnheiten, Komfort, Freunde. Paula war's das wert - ganz intuitiv. Sie vertraute auf das Gefühl, das in ihr schlummerte - und handelte. Zufall? Ja, im besten Sinne des Wortes: Vielleicht sollten wir grundsätzlich mehr darauf achten, was uns »zu-fällt« im Leben. Und dann, im entscheidenden Moment, zugreifen."

"Luxus brauche ich nicht, ich will einfach frei sein"
Paula, 22



Kerstin P., 34, warf ihre Schablonen weg:

„Den Mann fürs Leben kann man sich eben nicht backen"



"Früher sah mein Traumprinz anders aus"
Kerstin, 34

Bin ich wirklich glücklich? Eine Überlegung, die Kerstin von sich wegschob. „Nach ein paar gescheiterten Beziehungen hatte ich mich damit abgefunden, dass man sich mit Kompromissen zufrieden geben muss." Einige Zeit tendierte die 34-Jährige sogar vollends zu Liebesverzicht: „Wenn ich jemanden kennen lernte und merkte, dass es nicht passte, zog ich mich zurück." Und irgendwas hakte immer: Aussehen, Interessen, Humor. In dieser Anti-Haltung klickte sie sich eines Morgens auf der Webseite www.wer-weiss-was.de in ein virtuelles Frühstück ein. Beim Small Talk lernte sie Bernd kennen - auf der Suche nach einer Fachauskunft. Kerstin, Informatikerin von Beruf, meinte: „Schick mir doch mal die Unterlagen rüber, ich schau sie mir an." Ein intensiver Austausch entstand. Erst nur fachlich, dann immer persönlicher: Wo wohnst du? Was machst du so? „Ich war neugierig auf sein Wesen, nicht auf Äußerlichkeiten." So entstand Nähe, Intimität-aber rein freundschaftlich eben. Das übliche Abchecken - passt der zu mir? - gab's nicht. Gefunkt hat's später. „Als ich Bernd nach drei Monaten Mailkontakt endlich sehen, riechen, anfassen konnte, war klar: Mit dem wirst du noch oft im echten Leben frühstücken!" So unwirklich die ganze Geschichte für sie heute, drei Jahre später, klingt: Irgendwas sagt ihr, dass sie sich erstmals ganz auf einen Menschen eingelassen hat. Ohne Vorbehalte. Der Lohn dafür: „Ich weiß jetzt, dass es die große Liebe gibt!"

Die Psychologin: „Kerstin hat erkannt, dass Liebe zunächst mal Selbsterkenntnis ist - so unromantisch das klingen mag. Ein Problem vieler Suchender und unglücklich Liierter: Sie kennen ihre Erwartungen besser als ihre eigenen Bedürfnisse. Fragen: »Was soll er haben?« Statt: »Was ist mir wichtig?« Doch wenn die Phantasie nonstop Retter auf weißen Schimmeln kreiert, verlieren wir den Draht zur eigenen Gefühlswelt. Erst wenn wir das ändern, sind wir bereit, das zu bekommen, was wir suchen: den realen Prinzen unserer Sehnsüchte."

Angelika L., 32, wagte den Neuanfang ohne Netz:

„Mein Hobby ist jetzt mein Beruf"



Angelika gab auf, wovon andere in wirtschaftlich schwierigen Zeiten träumen: einen gut bezahlten, interessanten Job als Market Researcherin bei einer Softwarefirma. „Von außen betrachtet hatte ich ein tolles Leben. Im Job ein nettes, junges Team und in der Freizeit alle Möglichkeiten: schick ausgehen, trendige Klamotten kaufen, im Winter snowboarden, im Sommer ab in die Sonne." Doch all das bringt nur oberflächlich Zufriedenheit. „Da war ständig dieses Gefühl: Irgendwo wartet eine andere Aufgabe auf dich." Kaum jemand im Freundeskreis kann Angelika verstehen, als sie die Ketten sprengt, den Job aufgibt und sich übergangsweise arbeitslos meldet. „Ich hatte keine konkreten Vorstellungen, wie ich weitermachen würde. Klar war nur, dass etwas Neues anfangen sollte." Sachzwänge führen zu den ersten Veränderungen: München ist teuer, in Berlin sind die Mieten erschwinglich - Angelika zieht um. Keine schicken Restaurantbesuche, keine teuren Shoppingtrips mehr. Dafür Zeit fürs Hobby Qi Gong. Sie kratzt ihre letzten Ersparnisse für eine Reise nach China zusammen, wo sie in einem Krankenhaus hospitiert. „Endlich eine Tätigkeit, die nicht meinen Geldbeutel, dafür aber mich ausfüllte. Wieder zu Hause entwickelte sich eine klare Vorstellung von dem, was ich wollte: eine eigene Qi-Gong-Schule aufmachen." (Eröffnung im Sommer: www.tcm-institut.com.) Angelika ist überzeugt: „Der Sprung ins kalte Wasser war nötig. Vom sicheren Hafen Vollbeschäftigung aus hätte ich den Kopf nie für etwas Neues frei gehabt."

Die Psychologin: „Es ist fast so was wie ein Naturgesetz - ohne ein gewisses Restrisiko keine Veränderung. Das hören wir Deutschen, die wir dem Sicherheitsdenken verhaftet sind (in keinem anderen Land gibt es so viele Versicherungen!), nicht gern. Doch an etwas Vertrautem festhalten und vorsichtig nach Neuem Ausschau halten funktioniert selten, weil man innerlich zu sehr im Alten verhaftet ist. Wer allerdings alles auf eine Karte setzt, sollte sich seiner Sache recht sicher sein. Auch wenn's keinen konkreten Plan gibt: Einen roten Faden braucht jeder. Wie Angelika: »Ich wollte ein erfülltes Leben führen und wusste, dass mir die fernöstliche ganzheitliche Sichtweise dabei helfen würde.« Ohne einen solchen Leitgedanken können Entschlüsse ins Auge gehen, weil man sie später bereut."

Katharina W., 24, entschied sich nach einem Probelauf für die fremde Welt:

„Ich wandere aus!"



Für immer im Ausland leben - für Katharina schon lange ein reizvoller Gedanke. Als sie nach dem Studium hörte, dass Shanghai Boomtown für Multimediajobs sei, kündigte sie spontan ihre Hamburger Wohnung, kaufte sich ein Flugticket und hörte einfach weg, wenn ihre Mutter oder Freunde sie für verrückt erklärten. „Ich hatte weder Job noch Wohnung noch irgendeine Anlaufstelle. Doch ich fand schnell Freunde, stellte mich bei Agenturen vor und bekam eine Stelle als Multimedia-Designerin." >

VORSICHT, FALLE!

„Saboteure", die sich uns in den Weg stellen können

Schuldgefühle: „Alle brauchen meine Fürsorge." Wir denken, dass unsere Familie und Freunde von uns abhängig sind. Die Konsequenz: Die eigenen Bedürfnisse werden hintangestellt.
Angst vor Misserfolg: Wir würden uns schämen, wenn wir's nicht packen. Und fürchten uns vor der Schadenfreude von Bekannten und Kollegen: „Das haben wir ja gleich gesagt…"
Panik vor Konsequenzen: Wir zweifeln, ob das andere Leben besser ist. Schließlich gäbe es dann keine Ausreden mehr, wir müssten lange und hart für unser Glück arbeiten.
Bescheidenheitsfalle: Wir haben uns angewöhnt, die eigenen Erfolge herunterzuspielen. Denn wir wollen Everybody's Darling sein, weil wir fürchten, nur so gemocht zu werden.
Starre Normen: Erziehung und Gesellschaft haben uns Glaubenssätze eingebrannt, die uns ausbremsen. Ein jüngerer Mann – undenkbar! Streit mit den Eltern – nicht die brave Tochter! So blockiert unser Pflichtbewusstsein unsere Wünsche.

Fortsetzung von Seite 111

> Erlebnisse, die Katharina geprägt haben: „Wenn du etwas wagst, kannst du alles bekommen." Wie in ihrem Fall - ein traumhaftes Jobangebot aus Deutschland: Creative Director bei einer Internet-Agentur. Nach einem Jahr in China sagt Katharina zu. Bei ihrer Rückkehr ins Heimatland fühlt sie sich allerdings wie im falschen Film: „Hier in Deutschland nörgeln alle nur - über den Job, über Mobbing, über die Kinder, die nerven... Ganz anders in China, wo es den Leuten objektiv viel schlechter geht. Da herrscht Aufbruchstimmung, die Leute lachen viel mehr." Im Moment bricht Katharina ihre Zelte in Frankfurt wieder ab. „Nach zwei Jahren Zickzackkurs weiß ich sicher: Ich will in Shanghai leben. Für immer."

Die Psychologin: „Katharina hat es richtig gemacht. Sie hat sich nicht spontan für ein Leben im Ausland entschieden, sondern sich intensiv beide Welten angeschaut: »Wie leben die Menschen hier? Wie da? Was entspricht mir eher?« Es ist nicht schlimm, eine Weile Slalom zu laufen, bis man sich seiner Sache ganz sicher ist. Psychologen haben festgestellt, dass Frauen weitaus häufiger als Männer ihre Lebensweichen in neue Richtungen dirigieren. Wie Larven streifen sie zu eng gewordene Seelen-Korsetts ab und schlüpfen in eine andere Rolle ihrer Persönlichkeit. Bis die Richtung stimmt."

Kathrin G., 34, machte es sich nicht leicht:

„Ich habe mich sterilisieren lassen"

Ein eigenes Kind - das interessierte Kathrin früher gar nicht. Aber dann wurde eine Freundin schwanger. Machte Pläne fürs Kinderzimmer, sprach über das ungeborene Wesen in ihrem Bauch. „Da war auf einmal so eine Leichtigkeit zwischen ihr und ihrem Freund..." Kathrin stellte sich vor, wie das wohl wäre mit einem Baby. Hätten sie und ihr Mann dann auch diesen Glanz in den Augen? Als „romantisches Gefühlsintermezzo" bezeichnet sie die Überlegungen im Nachhinein. „Viele Frauen machen sich beim Thema »Kind - ja oder nein?« was vor. Mal schwelgen sie in rosaroten Phantasien, sehen alles durch einen Weichzeichner: Baby im Arm, Glück perfekt. Dann erzählen sie wieder was von Ungebundenheit und Freiheitsdrang. Statt sich die eigentliche Frage zu stellen: Was will ich im Leben?" Kathrin beobachtete sich und ihren Alltag intensiv wie nie zuvor. Theaterabende. Motorradtouren. Reisen. Eine innere Stimme sagte: Da passt kein Kind rein. Theoretisch war der Entschluss zur Sterilisation schnell gefasst: Wozu ewig Hormone schlucken? Doch zu Kathrins Erstaunen entwickelten ihre Gefühle eine eigene Dynamik. „Ich dachte: Dann ist es wirklich endgültig." Fast ein Jahr lang beschäftigte sie die Frage: OP - ja oder nein? Bis in ihre Träume hinein. Im Rückblick sagt sie: „Das war gut so. Ich bin mir sicher, dass ich nichts verdrängt habe." Nächtelange Gespräche mit dem Partner brachten schließlich Klarheit. Ganz wichtig für Kathrin: „Er hat verstanden, dass es mich nur ohne Kinderwunsch gibt." Als sie sich zur OP anmeldete, spürte Kathrin nur noch Befreiung. Umso nerviger die Pflichtberatung bei einer Ärztin: „Sie sind doch noch so jung! Was sagt Ihr Mann dazu?" Heute, vier Monate nach dem Eingriff, sagt Kathrin: „Ich fühle mich weiblich und begehrenswert, genieße den Sex wie nie. Bin endlich die geworden, die ich immer sein wollte!"



Die Psychologin: „Zu einer wichtigen Entscheidung finden kann wie eine Häutung sein. Schrittweise macht man sich gelebte Erwartungen der Eltern, der Gesellschaft bewusst und findet dabei heraus, welche Verhaltensweisen zu einem passen. Kathrin hat sich auf den Prozess eingelassen. Fast ein Jahr fragte sie sich: »Möchte ich wirklich ein Baby? Oder ist es eher so, dass ich eine Erwartungshaltung von außen erfüllen will?« Die Entscheidung zur Sterilisation hielt sie sich offen, solange Zweifel da waren. Und das war gut so. Manchmal kommt der Wunsch nach Veränderung aus einer Laune heraus. Im Moment ist man sich seiner Sache sicher - aber was ist später? Eine Phantasiereise in die Zukunft kann helfen: Wo sehe ich mich ich in zwei, fünf, zwanzig Jahren?"

Elisabeth Hussendörfer

IN VIER SCHRITTEN ZUM ZIEL

Wie Ihre Träume Wirklichkeit werden

1 **Know-how prüfen:** Holen Sie sich dazu ein Feedback von kompetenter Seite, z. B. von jemandem, der schon länger in Ihrem Wunschjob arbeitet. Fragen Sie ihn: „Traust du mir das zu, oder habe ich Rosinen im Kopf?"

2 **Realitätscheck:** Informieren Sie sich vorher so genau wie möglich, was Sie erwartet - beispielsweise in Internet-Chat-Foren. Lassen Sie sich nicht nur von der Sonnenseite blenden, prüfen Sie auch die Schattenseite.

3 **Plus- und Minusliste:** Manchmal hilft es, schriftlich festzuhalten, was für und was gegen die Veränderung spricht. Gefühlsmäßig und rational. Auf welcher Seite stehen mehr Argumente?

4 **Probelauf:** Versuchen Sie, so nah wie möglich in Ihr eventuelles neues Leben einzutauchen. Machen Sie ein Praktikum, fahren Sie allein in den Urlaub, leben Sie eine Weile getrennt. Geht es Ihnen gut damit?

Fotos: Andreas Neubauer