

# Neustart ins Glück

*Manchmal ist es an der Zeit neu durchzustarten. Das Alte loszulassen und von null zu beginnen. Wir haben drei Frauen getroffen, die ihr Leben völlig umgekrempelt haben – freiwillig oder weil sie es mussten. Weil es das Schicksal von ihnen forderte. Wie die drei den Neuanfang meisterten und wie er Ihnen selbst gelingen kann, hier steht's!*

TEXT: VIKTORIA AUBURGER

Yes, we can! Nicht nur für US-Präsident Barack Obama sollte seine Wahlkampfparole 2008 der Schritt in ein neues Leben werden, sondern auch für Susanne. Seit gut zwei Jahren klebt dieser Spruch an ihrem Badezimmerspiegel und ermutigte sie jeden Tag aufs Neue, tapfer den Kampf gegen ihre Kilos aufzunehmen. Susanne war stark übergewichtig, wog zu ihren „besten“ Zeiten 135 Kilogramm bei einer Körpergröße von gerade mal 1,69 Meter. „Als meine Firma Konkurs anmeldete und ich von heute auf morgen meinen Job verlor, wollte ich niemanden mehr sehen, habe mich nur noch vor den Fernseher verkrochen, geraucht wie ein Schlot und monatelang alles in mich hineingeschaut, was Kühlschrank und Gefrierfach so hergaben. Fertigpizza, Pommes, Nudeln mit Käse-Sahne-Soße, Spaghetti Bolognese oder zur Abwechslung Nudelauflauf

mit viel Bechamelsoße. Aber am liebsten Schokolade. Süßigkeiten machen doch angeblich glücklich“, lächelt sie. Das taten sie aber nicht. Im Gegenteil. Susanne nahm immer mehr zu und wurde mit jedem Tag unglücklicher und kränker. Erst der Besuch beim Arzt öffnete ihr die Augen. Die Diagnose – niederschmetternd und ein Schock für die 28-Jährige. Denn zu Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und einer Arthrose im rechten Knie gesellte sich zudem der Beginn einer Fettleber. Auch die Chancen, in der Zukunft an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, standen verdammt gut. Der Schock war so groß, dass von jetzt auf gleich Schluss war mit der Völlerei! Zigaretten, Fertiggerichte, Kalorienbomben wanderten in den Müll, der Kühlschrank wurde mit frischen und gesunden Nahrungsmitteln aufgefüllt. Gesund zu werden, das hatte ab sofort oberste Priorität – und schlank! Susanne schloss noch in derselben Woche einen



„Werde, der du bist!“  
Glauben Sie fest an  
sich und Ihre Träume,  
dann werden sie auch  
Wirklichkeit!

## Der Weg ist das Ziel!

Jahresvertrag im Fitnessstudio ab und suchte sich Gleichgesinnte, mit denen sie im Nordic Walking-Schritt durch die Lande stöckeln konnte. Leicht sei ihr das alles nicht gefallen, erinnert sich Susanne heute daran. „Die schadenfrohen Blicke der anderen haben mir die ein oder andere durchgeheulte Nacht beschert. Aber ich wollte nicht aufgeben, wollte mir endlich selbst wieder gefallen. Das war ich mir und meiner Gesundheit einfach schuldig“, erzählt sie. Der Kampf um jedes einzelne Pfund, die herben Rückschläge, sowie Dutzende vollgeschnäuzter Taschentücher haben sich letztlich gelohnt. Immer schneller purzelten die Pfunde von den Rippen, bis die Waage schließlich eine zweistellige Zahl anzeigte. Susanne hatte es geschafft, hatte es allen Sprücheklopfern heimgezahlt. Aus dem auf der Couch sitzenden Trauerkloß ist eine stolze und selbstbewusste Frau geworden, die ihrem Normalgewicht mit einer ausgewogenen Ernährung sowie viel Sport und Bewegung täglich mehr zu Leibe rückt – und Spaß an ihrem neuen erschlankten und gesunden Ich gefunden hat. Aber das ist noch längst nicht alles: „Seit sechs Monaten arbeite ich wieder als Einzelhandelskauffrau und bin glücklich in meinem Job. Und hoffentlich klappt's auch bald mit einem Mann. Yes, I can“, lacht sie und startet beflügelt in die Zukunft.

### Suche nach dem Glück

Aller Anfang ist schwer. Und erst recht ein Neuanfang. Wer von heute auf morgen sein Leben komplett umkrempelt, stößt oftmals auf Widerstände, muss gerne mal das ein oder andere Hindernis aus dem Weg räumen. Und doch kann dieser kleine oder große „Rundumschlag“ auch befreiend sein, kann wahre Wunder wirken. Wer weiß das besser als Susanne. Einige von uns drücken den Resetknopf für ihr Leben, wollen nicht mehr so weitermachen wie bisher, haben die Nase voll von täglicher Routine und den üblichen Gewohnheiten. Auf der Suche nach ihrem Glück und ihrem wahren Ich verlassen sie freiwillig ihre gewohnte Umlaufbahn und brechen zu neuen Galaxien, Abenteuern und Herausforderungen auf. Sie



# Ein Mensch ohne Träume ist

nehmen ihren ganzen Mut zusammen und verwirklichen ihre Träume. Lassen ihre angesehene Führungsposition oder ihren unkündbaren Beamtenjob sausen, entfliehen vor der Monotonie des Alltags auf einsame Inseln und abgelegene Almhütten. Sie pilgern über den Jakobsweg, um sich selbst zu finden, gehen auf Weltreise oder wagen den Sprung in die Selbstständigkeit – manche sogar ohne einen Cent Startkapital.

Schon Friedrich Nietzsche forderte einst: „Werde, der du bist!“ Wer sind Sie denn eigentlich? Finden Sie es heraus! Was haben Sie schon zu verlieren? Einen lausigen Job, der Sie im Grunde schon lange nicht mehr erfüllt? Oder sind es Sahnetorte und Co. wirklich wert, dass Sie sich Ihre Figur und Gesundheit immer mehr ruinieren? Besonders wichtige Entscheidungen wie einen Jobwechsel sollten Sie sich allerdings gut überlegen und mit viel Verstand und Ruhe durchdenken. Bei kleineren Veränderungen darf gerne auch Ihr Bauch ein Wortchen mitreden. Drücken Sie den Reset-Knopf und beginnen Sie von vorne. Trauen Sie sich – die Zukunft kann beginnen.

## Deutschland adieu

Sabine hat ihn gedrückt und es seither keinen einzigen Tag bereut. Mit 28 Jahren hatte die heute 31-Jährige keine Lust mehr darauf, im Büro zu arbeiten, und zog mit Sack und Pack auf die grüne Insel Irland, die ersten sechs Monate nach Adare und anschließend nach Killarney. „Ich wollte raus aus Deutschland, war auf der Suche nach etwas anderem, wusste aber nicht genau was. Ich hatte meinen langweiligen Bürojob einfach satt. Mein Traum war es immer, im Reisebüro zu arbeiten, aber das hat leider nie geklappt“, erzählt Sabine.

Bis zu einem Jahr wollte sie in Irland bleiben, wollte die Insel bereisen, die schönsten Plätze erkunden, ihr Englisch verbessern. Dass sie eines Tages für immer hier bleiben würde, ahnte sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht. „Ich habe zunächst in verschiedenen Hotels gearbeitet und bei meinen Jobs an der Rezeption gemerkt, dass ich gerne etwas im Tourismusbereich machen möchte“, so Sabine. „Ich war am glücklichsten, wenn ich für deutsche Gäste etwas planen oder ihnen Tipps zu Land und Leuten geben durfte.“ Als Sabine die vielen netten Mails der deutschen Urlauber las

und sie das satte Grün, die gute Luft, das Meer und die atemberaubende Landschaft nicht mehr losließ, hatte sie die Idee zur Gründung eines eigenen Unternehmens auf der Grünen Insel. Ein Jahr lang betrieb sie Recherche, bevor sie Deutschland für immer den Rücken kehrte. Seitdem können die Urlauber bei Sabine den Südwesten Irlands individuell entdecken (<http://irlandspezialistin.com>). „Einfach war der Neuanfang nicht, aber ich bin ein sehr ehrgeiziger Mensch und habe mich durchgebissen. Es ist nicht so, dass einem alle Türen offen stehen. Man muss schon etwas dafür tun und manchmal auch kompromissbereit sein“, lacht sie. Ihre Eltern haben mittlerweile akzeptiert, dass sich die Tochter in Irland, weit weg von ihnen, eine neue Existenz aufgebaut hat. „Sie sehen, dass ich glücklich bin, weil es das ist, was ich schon immer machen wollte“, erzählt Sabine. Alles erreicht hat die Auswanderin aber noch nicht. „Mit dem, was ich habe, bin ich sehr glücklich, aber ich hoffe, dass ich mir meinen Traum von einem eigenen kleinen Gästehaus mit ein paar Betten erfüllen kann“, strahlt sie. In Irland hat Sabine eine neue Heimat gefunden. Deutschland besucht sie derzeit einmal im Jahr, um ihre Liebsten zu sehen.

## So gelingt

### der Neustart!

- 1. „WERDE, DER DU BIST!“** Glauben Sie fest an sich und Ihre Träume, dann werden sie auch Wirklichkeit.
- 2. GEBEN SIE NICHT AUF,** wenn Rückschläge drohen, kämpfen Sie immer weiter und seien Sie mutig – auch wenn aller (Neu)Anfang schwer ist.
- 3. SUCHEN SIE SICH ZIELE,** die für Sie auch realisierbar sind. Wichtige Entscheidungen wie einen Jobwechsel sollten Sie bitte gut durchdenken, bei kleineren Veränderungen dürfen Sie auch auf Ihr Bauchgefühl hören.

## Hinein ins kalte Wasser

Die bittere Wahrheit ist: Nicht immer klettern wir aus freien Stücken aus unserem gut behüteten Hamsterrädchen, manchmal werden wir geradezu brutal in die raue Welt hinausgeschleudert und müssen von nun an einen ganz anderen Weg einschlagen. Gezwungenermaßen. Weil es nicht anders geht. Manchmal meint es das Schicksal eben nicht gut mit uns. Sei es, dass wir plötzlich vor den Trümmern unserer langjährigen Partnerschaft stehen oder dass uns der Chef die fristlose Kündigung auf den Schreibtisch knallt. Dass wir eines Tages zu erschöpft und ausgebrannt sind, um morgens aus dem Bett zu kriechen, oder dass uns der Hausarzt eine schlimme Krankheit diagnostiziert – so wie es bei Susanne der Fall war.

Auch Janine wurde von der einen auf die andere Sekunde ins kalte Wasser geschubst. Ins eiskalte. Nach dem tödlichen Verkehrsunfall ihres Mannes stand die 39-Jährige plötzlich alleine da, mit zwei kleinen Kindern und einem riesigen Schuldenberg, von dem sie bis zum Tod ihres Mannes nichts ahnte. „Rainer hat ein paar Monate vor seinem Tod unser Konto geplündert und alle eisernen Reserven aufgebraucht. Er hat sogar seine Lebensver-

# wie ein Boot ohne Segel!

sicherung gekündigt und einen Kredit aufgenommen. Dass er das Geld am Roulettetisch verzockt hat, hat er damals nur seinem besten Freund Michael anvertraut. Ich war völlig fertig mit den Nerven. Habe meinen geliebten Ehemann verloren. Wusste nicht, wie ich die Raten fürs Haus tilgen, geschweige denn den Lebensunterhalt für die Kinder und mich bestreiten sollte. Bis heute mache ich mir schreckliche Vorwürfe, weil ich von seiner Spielsucht nichts mitbekommen habe. Warum musste das alles passieren? Wir waren doch so glücklich“, erzählt Janine.

Endstation Hoffnungslosigkeit. Doch anstatt mit sich und ihrem Schicksal zu hadern und in Trauer zu versinken, packte sie die Zukunft beim Schopfe. „In den ersten Monaten nach Rainers Tod konnte ich nicht mehr essen, nicht mehr schlafen. Ich war starr vor Trauer und Sehnsucht, aber so durfte es nicht weitergehen. Ich wollte schließlich meinen Kindern ein vernünftiges Leben bieten“, so Janine. Mit Hilfe eines Therapeuten kehrte sie nach und nach ins Leben zurück. Sie gründete eine Selbsthilfegruppe für andere trauernde Witwen und fand schließlich eine gut bezahlte Vollzeitstelle im

Büro eines großen Fuhrunternehmens, um die Schulden zu begleichen. Heute, drei Jahre später, blickt sie wieder ein Stück optimistischer in die Zukunft: „Ohne die Hilfe meiner Eltern, die mich immer wieder finanziell unterstützt und jeden Nachmittag auf die Kinderaufgepasst haben, hätte ich es nicht geschafft. Ich bin ihnen unendlich dankbar. Ich manage den Alltag als alleinerziehende Mutter mittlerweile ganz gut, auch wenn wir immer noch jeden Cent zweimal umdrehen müssen. Rainer ist in Gedanken immer bei uns.“

## Neuanfang als Chance

Veränderungen können sehr schmerzhaft für uns sein – aber auch eine Chance für einen Neuanfang. All die vielen Tränen müssen ja schließlich für etwas gut gewesen sein. Versuchen Sie so gut wie möglich die neue Situation zu akzeptieren. Seien Sie stark, auch wenn im ersten Moment alles ausweglos erscheint, und schauen Sie stets nach vorne, nicht zurück. Verdrängen Sie den Schmerz nicht, sondern sprechen Sie so oft es geht mit Ihren Familienmitgliedern und Freunden – denjenigen, denen Sie etwas bedeuten, können Sie gar nicht auf die Nerven gehen. Nur wer all seine Trauer oder Wut in Gesprächen oder in einer Therapie aufarbeitet, kann gestärkt aus den Krisen hervorgehen und über sich hinauswachsen. Bei der Fähigkeit Niederlagen zu überwinden sprechen die Wissenschaftler übrigens von der seelischen Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Ist es nicht erstaunlich, was wir alles ertragen können, wenn wir es müssen?

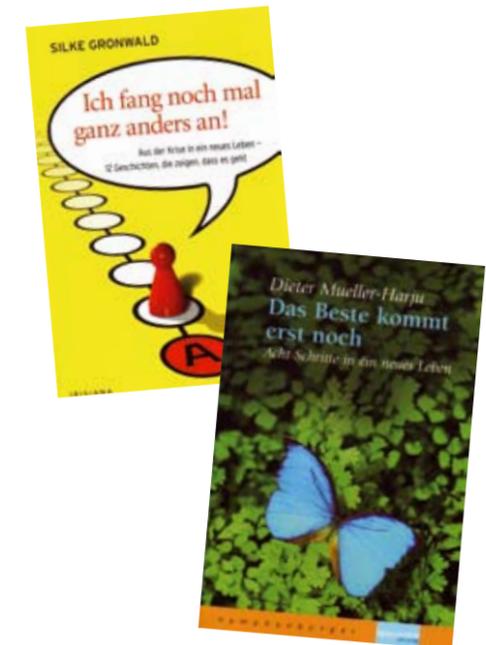
Nicht immer aber muss uns das Wasser bis zum Halse stehen, damit wir unserem Leben eine Kehrtwendung geben. Oftmals sind es vor allem die kleinen, alltäglichen Dinge des Lebens, denen wir gerne einen neuen Anstrich verpassen würden, und zwar vorzugsweise an Silvester – obwohl wir aus langjähriger Erfahrung doch eigentlich wissen müssten, dass die meisten Neujahrsvorätze von vornherein zum Scheitern verurteilt sind. Warum also warten? Nehmen Sie Ihr Glück in beide Hände und starten Sie schon jetzt erfolgreich in Ihr neues Leben. Yes, you can! ●

## Buchtipps

für Neuanfänger

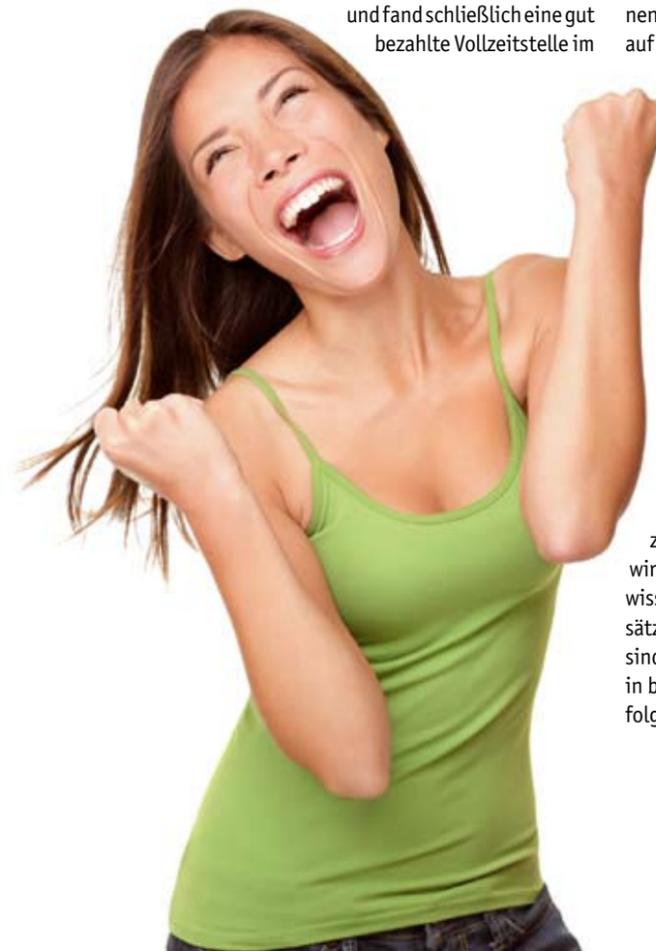
### ICH FANG NOCH MAL GANZ ANDERS AN VON SILKE GRONWALD

Das Mutmachbuch „Ich fang noch mal ganz anders an“ von Silke Gronwald stellt die außergewöhnlichen Geschichten mutiger Menschen vor, denen es gelungen ist, trotz großer Krisen einen neuen Sinn, eine neue Aufgabe oder einen neuen Lebensmittelpunkt zu finden. Sie alle haben eines gemein: Sie haben nicht aufgegeben, sondern einen radikalen Neustart gewagt. Irisiana Verlag; 16,95 Euro.



### DAS BESTE KOMMT ERST NOCH VON DIETER MUELLER-HARJU

Die wahren Wünsche entdecken, einen Neubeginn wagen, Glück und Erfolg finden – so geht's! Es ist nie zu spät, die eigenen Träume zu verwirklichen. Mit acht konkreten Schritten zeigt der Lebenswegberater Dr. Mueller-Harju, wie wir unsere ureigenen Sehnsüchte erkennen und unser Leben behutsam so verändern, dass es immer mehr zu dem wird, was wir uns wünschen. nymphensburger Verlag; 12,99 Euro.



Fotos: alle Fotolia.com: Ariwasabi, Yuri Arcurs, yellowj, Maksim, Smejlov



# Die Silvesterliste

1. Sushi machen
2. ein Bild malen
3. New York, New York
4. mehr knütschen
5. Ex vergessen
6. Keks
7. Moni/Susi
8. das Leben lieben
9. mehr lachen
10. ...



**A**n vierter Stelle stand stets „mehr knütschen“. Noch in derselben Nacht konnten wir manchmal richtig zuversichtlich sein, da wir schon mehr geknütscht hatten als im kompletten Monat vorher. Die Kontrolle darüber, ob wir Punkt vier auf der Liste dann auch das Jahr über eingehalten haben, verlor sich in der Regel schon bald wieder, oft schon nachdem der Silvesterkater sich endlich verabschiedet hatte.

Meine beste Freundin Susi und ich liebten diese Liste. Jeden letzten Tag des Jahres unserer Studentenzeit suchten wir uns, verzweifelt, pünktlich um fünf vor zwölf. Und glücklich, uns auf der Tanzfläche oder an der aus Bierkästen gebauten Bar oder auf irgendeiner schabigen Studentenwohnheims Couch gefunden zu haben, suchten wir gleich verzweifelt weiter, nach Stift und irgendetwas, worauf wir unsere beiden Listen verewigen konnten. Mal war es ein Bierdeckel, mal der Rand eines Pizzadienst-Flyers, mal die Rückseite einer Vorlesungsmitschrift. Zwei Minuten hatten wir dann etwa Zeit, unsere Top-Ten-Liste anzufertigen. Das war verdammt knapp. Aber wir haben es immer geschafft, auch wenn die Vorsätze ab Punkt acht durchwegs nur noch sehr schwer lesbar waren.

Das Tolle an dieser Liste war, dass sie aus der tiefsten Bauchmitte kam. In zwei Minuten und leicht angesäuertem Zustand schafft man aber auch wirklich keine zehn vernünftigen, wohlgedachten Vorsätze. Also hieß es Kopf ausschalten und Bauch walten lassen. So Dinge wie „bessere Noten“, „rauchen aufhören“ oder „mehr Sport“ standen da also nie drauf. Vorsätze also, bei denen man schon ein schlechtes Gewissen hat(te), bevor man sie zu Ende formulieren konnte.

In der Regel standen so banale Dinge drauf wie „Sushi selber machen“, „ein Bild malen“ oder „New York, New York“ oder auch so philosophische Dinge wie „mehr lachen“, „XY vergessen“ (Anm. der Redaktion: XY steht für Verflorenen), „das Leben lieben“ oder „Keks“. Vorsätzen letzterer Natur maßen wir weniger philosophische Bedeutung zu, Dinge wie „Keks“ entstanden eher aus der Not heraus, die Zehn vollzumachen. Ein paar der Listen habe ich noch (die übrigen hat wohl der Silvesterkater direkt mitgenommen) und muss jedes Mal schmünzeln, wenn sie mir unter die Finger kommen. Ich denke mir dann, dass das, was auf unseren Silvesterlisten steht, eigentlich die wirklich wahren Vorsätze und Träume sind. Die, die das Leben wohl tatsächlich glücklich machen. Inklusive „Keks“.

An siebter Stelle war übrigens auch stets das gleiche zu lesen: Da stand „Susi“ bzw. „Moni“, gemeint war, dass wir immer beste Freundinnen sein wollen. Auch wenn der Silvesterkater sich zuverlässig (Gott sei Dank) wieder verkrümelte und damit leider auch die meisten Vorsätze hinterher geworfen wurden, der Vorsatz Nummer sieben gilt immer noch, auch wenn Susi und ich mittlerweile nicht mehr Silvester miteinander feiern. Schade eigentlich. Aber die Liste ... die Liste nehme ich mir für 23.55 Uhr, 31. Dezember 2011, ganz fest vor.

Ihre Monika Huber



Luz Quinde



Katrin Müller-Hohenstein

## UNABHÄNGIGKEIT KANN MAN NICHT ANBAUEN. ABER ERNTEN.

Ihre Spende macht's möglich. Stichwort „Frauen stärken“, Sparkasse KölnBonn, BLZ 370 501 98, Konto 1115. Mehr unter [www.welthungerhilfe.de/frauen](http://www.welthungerhilfe.de/frauen)  
**Welthungerhilfe – Der Anfang einer guten Entwicklung**