

Vom Mut, auch mal ein bisschen anders zu sein

Jetzt lebe ich, wie ich will!

Wie geht's Ihnen? In der Liebe, im Job, im Alltag? „Geht so“, antworten darauf die meisten. Aber für „Geht so“ ist das Leben zu kurz – findet Psychotherapeut Dr. Rolf Merkle

Bei jeder von uns kommt der Moment, da ist das Leben scheinbar eingerichtet. Es funktioniert. Wir haben uns arrangiert. Nur ganz leise beschleicht uns dann manchmal das Gefühl, dass etwas auf der Strecke geblieben sein könnte: unsere Träume. Unser Eigensinn. Das, was uns guttut. „Wenn wir nicht nach unseren Wünschen und Bedürfnissen handeln, macht uns das gereizt, wir werden unruhig und unzufrieden“, weiß

Psychotherapeut Dr. Rolf Merkle. „Darum sollten wir uns öfter fragen, was wirklich fehlt und wie wir uns zufrieden und glücklich fühlen könnten.“

Wie das konkret geht? „Hörchen Sie in sich hinein! Nehmen Sie sich Zeit für sich“, rät der Experte. „Manchmal hilft es auch schon, wenn Sie sich daran erinnern, was Sie sich als Kind erträumt haben.“

Das Hauptproblem liegt oft darin, dass wir nicht tun, was wir



Dr. Rolf Merkle

wollen, sondern das, was andere von uns erwarten. „Wir neigen dazu, auf die Wünsche und Werte anderer einzugehen. Das blockiert uns! Die Frage, ob sich etwas gehört, was die Nachbarn von einem halten – alles das führt in eine Sackgasse und tut uns nicht gut.“

Die eigenen Träume zu leben, sich Dinge zu trauen, hilft uns, glücklich zu werden. „Wir dürfen uns nicht verunsichern lassen. Deshalb mein Rat: Hören

Sie nicht auf andere, wenn Begriffe wie ‚egoistisch‘, ‚blamieren‘, ‚kindisch‘ oder ‚zu alt‘ fallen. So etwas kommt oft von Menschen, die sich selbst nichts trauen.“ Und falls wir doch Gefahr laufen, den eigenen Weg zu verlassen? „Hängen Sie sich einen Zettel mit Ihrem Ziel an den Kühlschrank. Ziehen Sie abends Bilanz, wie nahe Sie Ihrem Wunsch schon gekommen sind.“

Buch-Tipp: „Lass dir nicht alles gefallen“, Pal-Verlag, 14,80 €, 192 Seiten.



Mirja und ihr Mann Bernd gehen ohne Kinder durchs Leben

„Auch ohne Kind glücklich“

Wer freiwillig kinderlos bleibt, gilt schnell als egoistisch. Mirja hat sich gegen dieses Vorurteil gestemmt

Mutter sein wollte ich nie. Weder als Kind, noch später. Und daran hat sich bis heute nichts geändert.“ **Mirja** (46) ist mit ihrem Mann Bernd (47) ohne Kinder glücklich – oder gerade deshalb.

Nicht jeder versteht sie. „Manchmal kostet es Kraft, sich gegen die gesellschaftliche Erwartung zu stellen“, erzählt die Bonnerin. „Mütter stehen bei uns auf einem Podest. Deshalb

fühle ich mich ab und zu schon abgewertet, muss mich sogar rechtfertigen, warum ich keine Kinder will.“ Dann fällt schnell das Wort „Egoistin“. „Aber das ist mir egal. Ich schade niemandem. Ein Kind zu haben und darunter zu leiden, dass ich nicht mehr genug Zeit und Raum für mich selbst habe, wäre viel schlim-

mer. So was ist auch für Kinder nicht gut.“

Zuletzt hat sie sich mit 38 hinterfragt. „Ich habe überlegt: Will ich ein Kind – oder glaube ich, eins bekommen zu müssen?“ Sie begriff: Es ist der Druck von außen. „Also warum ein Kind in die Welt setzen, für das ich dann nur mit halber Kraft da bin – nur weil die Gesellschaft es von mir erwartet?“

Mirja genießt ihre Freiheit, jederzeit die Koffer packen zu können, flexibel zu sein. „Ich hab viel Energie und Liebe, um mich um andere Menschen zu kümmern. Das ist doch auch toll“, findet die Meditationslehrerin.

Ihr tut es gut, sich treu geblieben zu sein. „Wenn man das einmal geschafft hat, fällt das zweite, dritte und vierte Mal immer leichter!“

„Ich will mich nicht rechtfertigen müssen“

„Heute breche ich Tabus“

Über Sexualität reden – das „gehört sich nicht“. Wirklich nicht? Anke Felice sieht das inzwischen ganz anders

Wenn **Anke Felice Pospiech** (52) an ihr altes Ich denkt, muss sie schmunzeln: „Ich war schockiert, als mein früherer Partner mir von Tantra erzählte!“ Tantra – bei dieser Strömung der indischen Philosophie geht es darum, sexuelle Lust und Sinnlichkeit ganz bewusst auszuleben. Für die gelernte Erzieherin damals undenkbar: „Über Sexualität spricht man nicht, so fand mein altes Ich.“

Zwei Jahre macht sie noch wie gewohnt mit ihrem Leben weiter. Aber irgendwie spürt sie die wachsende Unzufriedenheit. „Ich dachte mir, das kann doch nicht alles gewesen sein: Arbeiten, Haushalt, Kinder – das ‚normale‘ Leben halt. Ohne besondere Höhen und Tiefen.“

Sie horcht in sich hinein, stellt fest, dass sie das Thema Tantra nicht vergessen hat. „Also habe ich es einfach ausprobiert, mich zu einem Seminar ange-

meldet, um mich und meinen Körper kennenzulernen.“ Und siehe da: Es gefällt ihr!

„Ich musste mich davon lösen, was die Gesellschaft erwartet. Eines davon existierte sowieso nur in meinem Kopf.“ Als sie eine Ausbildung zur Tantra-Lehrerin macht, sind die Reaktionen unerwartet positiv. „Meine Familie und vor allem meine Kinder sind offen für das, was ich heute tue.“

Von Ablehnung spürt Anke Felice Pospiech nichts! Im Gegenteil: Sie findet neue Freunde, solche, „die viel besser zu mir passen. Ich bin glücklich.“

Anke Felice weiß endlich genau, was ihr guttut. „Dieses neue Ich hat schon immer in mir gesteckt. Vielleicht hätte ich es noch früher herauslassen sollen. Heute ist mir klar: Man kann sein Leben selber bestimmen, wenn man nur will!“

Infos: www.himmlich-lieben.de

Neustart! Erzieherin Anke Felice gibt jetzt Tantra-Kurse



„Mollig, na und? Ich mag mich so“

Die meisten Frauen wollen schlank sein – wollte Edeltraut auch. Bis sie vom Jo-Jo-Effekt endgültig die Nase voll hatte

Edeltraut Heins (64) wiegt 96 Kilogramm, ist 1,70 Meter groß und trägt Kleidergröße 48. „Ich bin eine sinnlich gerundete Frau. Und das liebe ich!“

Die Niedersächsin mag sich heute so, wie sie ist. Das war nicht immer so: Jahrelang macht sie immer wieder Diäten. Mal nimmt sie zwölf Kilo ab, um sich wieder 18 Kilo draufzufuttern.

Dann, vor zehn Jahren, beginnt sie umzudenken. „Ich begriff, dass man nicht immer so: Jahrelang macht sie immer wieder Diäten. Mal nimmt sie zwölf Kilo ab, um sich wieder 18 Kilo draufzufuttern.“

„Ich habe viel zu lange versucht, meine Figur mit Klamotten zu kaschieren. Aber ich war

immer unglücklich damit.“ Sie begriff, dass sie um so mehr isst, je frustrierter sie ist. „Also habe ich mich gefragt, warum ich mich mollig nicht mag – und festgestellt, dass es dafür nicht einen einzigen Grund gibt!“

Bei der Boutique-Besitzerin ist der Groschen gefallen: „Ich werde nie wieder fremden Idealen hinterherrennen! Meine letzte Diät ist zehn Jahre her. Seitdem bin ich glücklich!“ Das merkt auch Ehemann Fred (64). „Er sagt, dass ich jetzt angefangen habe zu leben!“ Allerdings ist das für die 64-Jährige kein Nasch-Freibrief. „Ich bewege mich viel und esse weniger Schokolade als früher, weil ich heute zufriedener bin.“ Ihr Gewicht ist stabil. „Heute mag ich mich einfach so, wie ich bin. Und wenn das jemanden stört, ist mir das egal!“

„Meine letzte Diät ist zehn Jahre her“

Edeltraut betont ihre Kurven heute gern: „Ich bin sinnlich gerundet!“



„Ich bin für nichts zu alt“

Als Rentnerin in den Tattoo-Shop? Dafür brauchte Rete Mut. Bereut hat sie es nicht!

Rete Kahlert (66) hat 'ne Meise: Seit sechs Monaten ziert ein DIN-A5-großes Tattoo ihren Oberarm. „Ich finde, Älterwerden sollte auch was mit wachsender Offenheit zu tun haben! Dafür steht meine Tätowierung“, erklärt die Rentnerin. „Erst war es nur ein Scherz. Dann hab ich gedacht: Warum eigentlich nicht!“ Vier Jahre lang fehlt die echte Entschlossenheit, schließlich geht's letzten Dezember ins „Al Tattoo“ in Mülheim. Drei Stunden arbeitet die Tätowiererin, bis das Kunstwerk fertig ist. „Ich hoffe, ich bin anderen ein Vorbild dafür“, sagt Rete, „dass man auch in meinem Alter noch Neues ausprobieren kann!“



Texte: C. Bachhaus; Fotos: G. Ohlenböstel (3), K. Costanzo, privat