

5 Frauen, DIE UNS INSPIRIEREN

Anlässlich des WELTFRAUENTAGES stellen wir in dieser Ausgabe fünf Frauen vor, die zeigen, was wir sind oder sein können: selbstbewusst, mutig und fähig, aus Lebenskrisen gestärkt hervorzugehen. Unsere Protagonistinnen wissen, was es bedeutet, SCHICKSALSSCHLÄGE zu überwinden und voller Zuversicht nach vorne zu blicken

Die Trennung vom Partner, der Verlust eines Eltern-teils oder eine Fehlgeburt – jeder Mensch durchlebt irgendwann in seinem Leben Schicksalsschläge. Wichtig ist es dann, sich bewusst zu machen, dass die Krise auch wieder vorbeigeht. Was dabei hilft: eine innere Stärke zu entwickeln, die uns auch durch schwierige Zeiten trägt. Wir alle kennen vermutlich Menschen in unserem Umfeld, denen starke Belastungen scheinbar nichts anhaben können. Stress perlt an ihnen ab und sie bleiben gesund, während andere daran zerbrechen und an einer Depression erkranken. Diese seelische Widerstandskraft wird in der Psychologie als Resilienz bezeichnet. Gemeint ist damit die Fähigkeit der Psyche, mit Rückschlägen im Leben besser fertig zu werden. Ohne dass dabei das komplette Leben ins Wanken gerät.

Optimistisch sein trotz Schicksalsschlägen

Einigen scheint diese innere Stärke in die Wiege gelegt worden zu sein, wie die wohl bekannteste Studie zu Resilienz zeigt:

Emmy Werner, US-Psychologin, beobachtete drei Jahrzehnte lang 700 Kinder, die 1955 auf Hawaii geboren wurden. Etwa ein Drittel hatte einen denkbar schlechten Start ins Leben: Armut und psychische Erkrankungen der Eltern prägten ihre Kindheit. Doch einigen von ihnen schienen diese prekären Verhältnisse weniger auszumachen als anderen: Sie führten als Erwachsene ein erfülltes Leben und hatten eine optimistische Lebenseinstellung. Was war das Geheimnis ihrer Resilienz? Ein wesentlicher Schlüssel: Sie hatten mindestens eine Person in ihrem Leben, die an sie glaubte.

Resilienter werden – dank innerer Stärke!

Dieser Glaube daran, etwas selbst schaffen zu können, ist ein Weg zu mehr Resilienz. Wir können lernen, resilienter zu werden – egal wie alt wir sind! Und uns so für künftige Krisen besser wappnen. Wie das gelingen kann, zeigen fünf Frauen, die gestärkt aus Krisen herausgingen und sie zum positiven Wendepunkt ihres Lebens machten. ●

Good
To Know

WELTFRAUENTAG
Der Internationale Frauentag ist am 8. März 2024. Ein Tag, an dem es um Gleichberechtigung und Emanzipation geht – und an dem wir starke Frauen feiern.



„Die Angstzustände überschatteten alles“

Klara Hanstein

Als Psychologin und Psychotherapeutin betrieb ich eine Praxis in Oberösterreich. 2018 bekam ich nach einer Routine-Operation plötzlich Panikattacken. Ich musste meine Praxis schließen, konnte nicht mehr allein einkaufen gehen oder Auto fahren. Die Angstzustände überschatteten alles, bis ich irgendwann kaum mehr aus dem Haus gehen konnte. Die Auswirkungen waren verheerend, wenn man bedenkt, dass ich davor mitten im Leben stand und alles „im Griff“ hatte.

ICH MUSSTE SELBST AKTIV WERDEN

Meistens stecke ich den Kopf nur kurz in den Sand, aber dann stehe ich wieder auf. In meinem Leben gab es schon einige Schicksalsschläge, die mir gezeigt haben, dass es auch immer wieder „gut werden“ kann. Ein Satz, der mir half, ist: „Mein Kopf und Körper produzieren diese Angst- und Panikzustände selbst, also können sie sie auch wieder rückgängig machen.“ Als Psychologin habe ich daher versucht, mir diese Vorgänge pragmatisch zu erklären und sie Schritt für Schritt zu verändern.

Nachdem bei mir jahrelang nichts geholfen hatte, bin ich auf Methoden gestoßen, um selbst mein Nervensystem zu beruhigen. Dazu zählen zum Beispiel körperorientierte Entspannungstechniken und Atemübungen. Das erste Mal spürte ich: Ich kann selbst etwas tun und bin diesen Zuständen nicht ausgeliefert. Und so übte und übte und übte ich und siehe da: Nach einigen Monaten gelangen die ersten Erfolge. Ich konnte wieder einkaufen gehen, ohne von Panik überrollt zu werden. Ich konnte wieder Auto fahren, ohne Schweißperlen im Gesicht. Und da kam auch die Lebensfreude zurück, die sich lange Zeit verabschiedet hatte. Alles wurde wieder leichter und lebenswert.

MEINE EIGENEN BEDÜRFNISSE STEHEN JETZT IM MITTELPUNKT

Diese Krise war ein wichtiger Lebensabschnitt, in dem ich viel über mich und meine Lebenseinstellung gelernt habe. Früher war ich ein sehr leistungsorientierter Mensch. Für meine eigenen Bedürfnisse gab es kaum mehr Platz. Heute kann ich wieder in mich hineinfühlen, mich fragen, wie es mir geht, und besser „Nein“ sagen. Ich kenne mich mittlerweile sehr gut und handle wieder viel mehr aus dem Bauch heraus. Und das fühlt sich echt gut an. Mein Rat an alle, denen es ähnlich ergeht: Darüber zu reden ist wichtig! Egal ob mit dem Arzt, einer Therapeutin, einer Freundin oder einem Familienmitglied. Denn reden hilft! Niemand sollte diese Dinge mit sich allein ausmachen. Es gibt immer einen Weg da raus, der Schritt für Schritt zurück zur inneren Stärke führt.

Mehr Infos über Klara Hanstein:
www.klarahanstein.com



BUCHTIPP

Klara Hanstein, „Liebe Angst, halt doch mal die Klappe!“, 192 Seiten, GU Verlag, 19,99 €

„Ich litt fast 500 Tage durchgehend an Migräne“

Melanie Pignitter

An einem ganz normalen Morgen vor neun Jahren wachte ich plötzlich mit starken Kopfschmerzen auf. Ein Migräneanfall mit Aura der Stärke zehn auf der Schmerzskala. Laut Dr. Google verschwindet so ein Anfall nach spätestens 24 Stunden. Bei mir war das anders. Ich litt fast 500 Tage durchgehend an Migräne. Von einem auf den anderen Tag war ich nicht mehr in der Lage, mein Leben zu leben. Ich konnte nicht arbeiten, Sport treiben oder Freunde treffen. Da mir kein Arzt helfen konnte, gesellte sich noch eine ausgewachsene Depression hinzu. Ich trauerte um mein Leben.

MENTALTRAINING IST HEILSAM

Es gab nichts, das mir damals Mut oder Hoffnung geschenkt hatte. Trotzdem habe ich nicht aufgegeben! Ich bin Mentaltrainerin und wusste deshalb um die Kraft meiner eigenen Gedanken. Eines Morgens beschloss ich, den letzten Strohalm zu ziehen und erstellte mir mein eigenes mentales Selbsthilfe-Trainingsprogramm. Das war wirklich meine Rettung. Im ersten Schritt habe ich gelernt, meine Gedanken vom Schmerz abzuziehen. Gedanken sind Energie: Investieren wir sie ständig in Schmerz, verstärkt sich der Schmerz – investieren wir sie in Freude, vermehrt sich die Freude. Das war damals in meiner Situation besonders schwer, aber es gelang mir von Tag zu Tag besser. Ich habe mir zum Beispiel täglich vorgestellt, wie ich frei von Schmerz an meinem Lieblingsstrand in Spanien bin. Ich habe so intensiv visualisiert, dass ich das Meer rauschen und riechen und den Sand zwischen meinen Zehen spüren konnte. Knapp zwei Jahre später lief ich tatsächlich schmerzfrei diesen Strand entlang. Anders als in der Visualisierung habe ich geweint – diesmal vor Glück!

DER SCHMERZ WAR MEIN GRÖSSTES GESCHENK

Heute bin ich dankbar. Der Schmerz hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin und mich auf einen unglaublich schönen Weg geschickt. Mein Traum, anderen Menschen zu helfen, hat sich dadurch erfüllt. Ich habe mein Lebenselixier gefunden: die Honigperlen. Der Name steht für Probleme im Leben, die bei genauerer Betrachtung Geschenke sind. Auf die Idee kam ich, als ich unter Schmerzen ein Honigbrot schmierte

und kleckerte. Ein Malheur, das eigentlich keins war, sondern wunderschöne kleine Honigperlen. Seither ist Honigperlen mein Lebensmotto. Immer wenn mir ein Problem begegnet, halte ich Ausschau nach dem Guten, denn jeder Schatten hat immer auch eine Sonnenseite. Das hilft mir auch in schweren Zeiten, meine Zuversicht und innere Stärke zu erhalten.

Mehr Infos über Melanie Pignitter:
www.honigperlen.at

Krisen

gut überstehen:

DER SELBSTHILFE-PLAN VON MELANIE PIGNITTER

1. HILFE SUCHEN!

Viele Menschen haben bereits ähnliches erlebt und können dir Hoffnung schenken. Oder einfach Menschen, die dich lieben und dir beistehen wollen. Du musst das nicht allein durchstehen.

2. LASS DIE GEFÜHLE ZU!

Sperr deine negativen Gefühle nicht weg, sondern lass sie fließen. Weinen baut Stress ab und hilft uns dabei, wieder klarer zu denken.

3. ERINNERE DICH AN VERGANGENE KRISEN.

Was hat dir damals geholfen? Welche Fähigkeiten und Ressourcen hast du, die dir auch jetzt vielleicht helfen können?

4. DENK DARAN: JEDER SCHATTEN HAT AUCH SEINE SONNENSEITE.

Auch, wenn es schwer ist, frag dich: Was könnte dieses Problem oder diese schwere Zeit in deinem Leben Gutes mit sich bringen?

5. NUTZE DEINE MENTALE KRAFT!

Lerne deine Gedanken wirkungsvoll einzusetzen und werde dir selbst der beste Freund, der du dir sein kannst. Das gelingt, indem du lernst, dich auch in schweren Zeiten bedingungslos zu lieben.



„Nach der Trennung lief ich lange Zeit vor mir selbst davon“

Sarah Sophie Koch

Die Zeit der Trennung von meinem Mann war hart und schmerzhaft. Es war ein langer Weg, bis ich erkennen konnte, dass ich nicht das Leben lebte, das zu mir passt. Ich lief lange Zeit vor mir selbst davon, kaufte immer mehr Kleidung, plante Reise auf Reise. Doch das alles brachte, wenn überhaupt, nur kurze Glücksgefühle. Manchmal muss man auf dem Boden liegen und weinen, um zu sich selbst zu finden. Und viel aus einer Krise zu lernen.

WIR SIND GUT, WIE WIR SIND

Heute arbeite ich nicht mehr als Moderatorin wie damals. Ich stehe als Coachin anderen Frauen in Krisenzeiten bei und helfe ihnen, ihre innere Stärke wiederzufinden. Das ist meine Berufung. Eine Trennung ist immer sehr emotional. Je schneller man in dieser schweren Zeit aufgefangen wird, desto besser. In solchen Zeiten investieren wir oft sehr viel in Äußerlichkeiten, aber vernachlässigen unsere Seele. Wir sollten erst einmal

erkennen, was in uns steckt und das wertschätzen. Das ist besser, als sich ständig optimieren zu wollen. Wir sind schon gut so, wie wir sind. Auch wenn es manchmal eine Zeit braucht, um das für sich klar sehen zu können. Darum ist eine positive, stärkende Begleitung in herausfordernden Phasen die beste Investition in sich selbst. Denn jede Frau kann Fähigkeiten erlernen, mit denen man Krisen besser meistern kann. Und genau das herauszuarbeiten, ist meine Stärke geworden.

FINDET EURE SUPERPOWER!

Während der Trennung sehnte ich mich damals nach einer Coachin, die mich in dieser schweren Zeit begleitet. Die mir dabei hilft, zu erkennen, wer ich bin und was ich für die Zukunft möchte. In meinen heutigen Coachings finde ich zunächst heraus, was für ein Typ Frau meine Klientin ist. Ist es zum Beispiel eine Strategin, beruhigt es sie, wenn ich mit ihr gemeinsam ganz klare Strukturen und Pläne entwickle. Es gibt uns Sicherheit, wenn wir

wissen: Das bin ich und das tut mir gut. Das ist meine Schwachstelle und das ist meine Superpower. Diese Übung hilft dabei: Stelle dir eine Parkbank vor, mit einem wunderschönen Blick über das Meer. Da sitzt eine alte Frau – und wenn du näherkommst, wird dir klar, dass du die Frau gut kennst. Denn das bist du an deinem Lebensende. Du sprichst mit ihr über die Phasen des Lebens. Was würdest du anders machen, wenn du es könntest? Lebst du so, dass du rückblickend stolz auf dich und dein Leben bist? Die Antworten auf diese Fragen helfen ungemein, um seine Ziele nicht aus dem Blick zu verlieren.



BUCHTIPP

Melanie Pignitter,
„Honigperlen: Warum dein Leben süßer ist als du denkst“, 192 Seiten,
GU Verlag, 16,99 €



BUCHTIPP

Sarah Sophie Koch,
„Erlaube dir, du selbst zu sein“, 192 Seiten,
GU Verlag, 18,99 €

„Wir müssen offener über das Thema Fehlgeburt reden“

Natascha Sagorski

Alles schien gut zu sein. Ich war schwanger, mein Bauch wuchs, ich bekam den Mutterpass in die Hand gedrückt. Doch beim nächsten Ultraschall erfuhr ich, dass das Baby in mir nicht mehr lebt. Ich war völlig geschockt. Noch am selben Abend fuhr ich in eine Klinik und hatte eine Operation unter Vollnarkose. Für mich war das alles erst einmal ganz unwirklich. Ich dachte sogar zunächst an das Kundenmeeting, das für den nächsten Tag geplant war. Aber als der Schmerz, die Trauer und die Tränen kamen und ich auch Nachblutungen hatte, fragte ich nach einer Krankschreibung.

EIN GEFÜHL VON DUNKELHEIT

Doch die junge Klinikärztin sagte zu mir: „Eine Krankschreibung brauchen Sie nicht, Sie können morgen wieder ins Büro gehen.“ Nie hätte ich mir vorstellen können, dass man sich in einer solchen Situation so schlecht aufgehoben fühlen kann, so schlecht versorgt ist. Obwohl ich jemand bin, der für sich einsteht und nicht so schnell klein beigibt, war ich nach der Fehlgeburt dazu nicht in der Lage. Glücklicherweise half mir mein Mann und legte einen Telefonmarathon hin: Zwar lehnte auch meine gynäkologische Praxis unsere Bitte nach einer Krankschreibung ab, da man sich dort dafür nicht zuständig fühlte. Aber schließlich schrieb mich mein Hausarzt eine Woche krank, seine Frau hatte auch eine Fehlgeburt erlebt. Einige Wochen lang war ich in einem ganz tiefen Loch. Dieses Gefühl absoluter Dunkelheit war neu für mich. Damals dachte ich, ich

hätte einfach Pech und kein gutes Ärzteamfeld gehabt. Ich sah noch keine politische Dimension für das Thema Erholungszeit nach einer Fehlgeburt. Erst, als ich entschied, ein Buch über Schwangerschaften ohne Happy End zu schreiben, erfuhr ich, das unzählige Frauen Ähnliches erlebten. Immer wieder erzählten mir Frauen, dass sie gar nicht oder gerade einmal zwei Tage von ihrem Arzt krankgeschrieben wurden.

Bei mir machte es klick: Ich bin gar kein tragischer Einzelfall. Es schien ein strukturelles Problem zu sein. Also recherchierte ich, schrieb Sternenkinder-Vereine und Hebammenverbände an, die das Problem von Frauen gerade mit frühen Fehlgeburten kannten. Und ich dachte: „Warum reden wir als Betroffene nicht darüber?“

KRAFT AUS DER KRISE SCHÖPFEN

Seit 2021 kämpfe ich nun für einen gestaffelten Mutterschutz, der sich mit den Schwangerschaftswochen immer weiter aufbaut und Frauen deutlich früher schützt. Durch meine Petition, die ich in den Bundestag eingereicht habe und die viel Aufmerksamkeit erhielt, konnte ich die Politik zwingen, mir zuzuhören. Uns betroffenen Frauen hilft es, wenn das Thema Fehlgeburt enttabuisiert wird. Wenn wir offen darüber sprechen. Fehlgeburten passieren jeden Tag und Betroffene dürfen sich nicht selbst die Schuld dafür geben. Anderen Frauen möchte ich mit meiner Arbeit zeigen, dass wir aus einer großen Krise Kraft schöpfen und Wut über die Umstände in Konstruktives verwandeln können.



BUCHTIPP

Natascha Sagorski, „Jede 3. Frau: 25 Frauen erzählen von ihren Schwangerschaften ohne Happy End“, 304 Seiten, Komplet-Media Verlag, 18 €



TEXT ANNIKA HANSEN-SCHÖNING FOTOS GELA ALLMANN; BEN JENAK; FRANK ALTMANN; MELANIE PIGNITTER; KLARA HANSTEIN; PR (5) ILLUSTRATION ISTOCK IMAGES

„Der Unfall sollte nicht umsonst gewesen sein“

Gela Allmann

Mein Leben hat sich durch einen Unfall drastisch verändert. 2014 stürzte ich während eines Fotoshootings in Island aus 800 Metern Höhe in die Tiefe. Ich überlebte schwer verletzt: Mein rechtes Bein war gebrochen, beide Knie zerstört und die linke Schulter zertrümmert. Ein halbes Jahr musste ich in Kliniken behandelt werden. Moderieren, modeln und Leistungssport war von heute auf morgen nicht mehr möglich. Ich hatte Angst, mich selbst zu verlieren, weil Bewegung – vor allem Skibergsteigen – einen Großteil meines Lebens ausgemacht hatte. Plötzlich war körperlich nichts mehr möglich. Doch Aufgeben war nie eine Option.

ICH HABE DIE HOFFNUNG AUF HEILUNG NIE AUFGEBEN

Die Prognose der Ärzte: Ich würde nie wieder richtig gehen können. Schlimmer noch, mein Bein könnte amputiert werden. Diese Gedanken habe ich aber nie zugelassen, sondern mir immer gesagt: „Das wird, das wird, das wird!“ Zum Glück konnte mein Bein durch eine Not-OP gerettet werden. Ich war danach zwar längere Zeit auf fremde Hilfe angewiesen, wollte aber auch selbst aktiv werden und alles für meine Heilung tun, was in meiner Macht stand – und das war die Kraft meiner eigenen Gedanken. Dieser Optimismus und meine Willensstärke halfen mir sehr auf meinem Heilungsweg. Zudem habe ich mir neue sportliche Ziele gesetzt. Das pusht mich enorm. Meine Wahl fiel auf Rennradfahren, weil das mit einem kaputten Kniegelenk möglich ist. Vergangenes Jahr bin ich zum ersten Mal 200 Kilometer am Stück gefahren!



BUCHTIPP

Gela Allmann, „Fight. Smile. Love.: Alles, was du brauchst, ist in dir“, 256 Seiten, Piper Verlag, 18 €

MEIN LEBENSMOTTO: KÄMPFEN, LACHEN, LIEBEN

Ich habe mich immer gefragt, welchen „Sinn“ dieser Unfall mir geben kann – er sollte nicht umsonst gewesen sein. Als ich Anfragen von Verlagen für ein Buch erhielt, wusste ich: „Das ist jetzt mein Weg, Menschen mit meiner Erfahrung zu helfen.“ Heute bin ich Buchautorin und Motivationstrainerin. Ich kann meine Learnings aus dieser Krise weitergeben, das erfüllt mich sehr. Mein Resilienz-Rezept für schwere Zeiten ist eine Mischung aus „Fight, Smile, Love“. Zusammengefasst: Habe den Mut, deine Komfortzone zu verlassen und für deine Ziele zu kämpfen! Passe deine Erwartungshaltung an – Niederlagen wird es immer geben. Lächle bei Rückschlägen und denke positiv. Optimismus lässt sich wie ein Muskel trainieren. Zu guter Letzt ist Selbstliebe wichtig, um in Krisen innerlich stark zu bleiben. Das wünsche ich vor allem Frauen, die noch gar nicht entdeckt haben, wie liebenswert sie in Wahrheit sind.

Mehr Infos über Gela Allmann unter www.angelikaallmann.de



Resilienz stärken

3 ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Um bei künftigen Krisen innerlich stärker zu bleiben, können Sie Ihre Resilienz trainieren – zum Beispiel mit diesen drei Übungen:

1 STRESS REDUZIEREN:
Versuchen Sie im Alltag kleine Ruheoasen einzubauen, um Ihrem Körper die Chance zu geben, Stress abzubauen. Erholung ist wichtig für eine starke Resilienz. Dafür eignet sich zum Beispiel eine kurze Meditation, egal wo Sie gerade sind. Schließen Sie für eine Minute die Augen und atmen Sie kurz durch – probieren Sie es aus.

2 POSITIVER DENKEN:
Optimismus ist für die eigene Resilienz wichtig. Wer eine positive Grundhaltung hat, vertraut auch in schwierigen Zeiten oder bei Problemen darauf, dass sich alles zum Guten wenden wird. Positives Denken können Sie mit einem Tagebuch trainieren: Schreiben Sie jeden Tag auf (z. B. morgens), wofür Sie heute dankbar sind.

3 SICH MEHR AKZEPTIEREN:
Verurteilen Sie sich nicht, wenn Sie mal scheitern. Durch die Schuldzuweisung senken Sie Ihren Selbstwert und somit auch den Mut, einen neuen Anlauf zu nehmen. Akzeptieren Sie Misserfolge – und vor allem sich selbst! Halten Sie es wie Thomas Edison, Erfinder der Glühbirne: „Ich habe nicht versagt. Ich habe nur 10 000 Wege gefunden, die nicht funktionieren.“