ICH LEBE MEINEN TRAUM

Manchmal ist es eine zehrende Sehnsucht, die wir endlich umsetzen, auch gegen Widerstände. Manchmal ist es der Zufall, der uns zum perfekten Leben führt. Fünf Geschichten vom großen Glück – und ein paar Ideen, wie man es findet

Illustrationen: Léa Chassagne

»WAS, WENN SIE DOCH JEMAND LESEN WOLLEN WÜRDE?«

Meike Werkmeister, 43, hat nie laut gesagt, dass sie davon träumt, Buchautorin zu werden. Das schien ihr viel zu vermessen. Heute schreibt sie Bestseller

L

Lange schien mir diese vage Idee, erfolgreich Bücher zu schreiben, als etwas, das niemals im wahren Leben zu erreichen wäre. Nur ganz selten ist mir dieser Traum rausgerutscht, in inniger Runde, nach dem einen oder anderen Glas Wein. Am nächsten Tag wurde er dann aber schnell zurück in die Schublade gestopft, gemeinsam mit all den Ideen und Texten, die ich sammelte, seit ich denken kann.

Selbst mit Anfang 30, als ich neben meiner eigentlichen Tätigkeit als Journalistin abends und an den Wochenenden an meinem ersten Roman arbeitete, habe ich es kaum jemandem erzählt. Doch im Verborgenen, für mich allein, las ich Fachliteratur, besuchte Seminare für Autor*innen und schrieb immer weiter. Nicht nur, weil es Geschichten in mir gab, die irgendwo hinwollten, sondern auch eine leise Stimme, die sich fragte: Und was, wenn sie doch jemand lesen wollen würde?

Eine bekannte Literaturagentur wollte. Als sie mich unter Vertrag nahm und begann, Verlagen mein Buch anzubieten, war ich voller Hoffnung. Es folgten sieben Jahre, in denen ich den Satz „Danke für den Text, er passt gerade nicht in unsere Programmplanung“ in zig Varianten gehört und gelesen habe. In denen ich zwei Romane fertigstellte und zig Projekte anfing und wieder verwarf. In denen ich immer wieder zweifelte, ob es für mich vielleicht einfach nicht sein sollte, und doch dranblieb, weil es mir einfach zu großen Spaß bereitete.

Heute denke ich, es ist gut, dass ich früh die Härten dieser Branche zu spüren bekommen habe. Denn mit jedem Misserfolg lernte ich etwas – zum Beispiel, was gefragt war (immer gerade das, woran ich nicht schrieb) oder was einer der wichtigsten Faktoren dafür ist, ob jemand dein Buch kauft (nämlich Glück).

Vor allem fand ich heraus, was ich dringend brauchte: diesen einen Menschen, der etwas in meinen Texten sieht. Der an mich glaubt. Als ich meine heutige Agentin traf, war schnell klar: Sie war das für mich. Sie hat mich ewig an meinem Manuskript feilen lassen. Sie steckte die Verlage mit ihrer Begeisterung dafür an. Und verkaufte es dann quasi über Nacht an einen großen Verlag.

Als schließlich mein Debüt „Sterne sieht man nur im Dunkeln“ erschien, passierte etwas, wovon ich nicht mal zu träumen gewagt hatte – der Roman stieg in die Top 15 der Bestsellerliste ein. Vier Jahre sind seitdem vergangen, vier weitere Romane erschienen, auch diese Bestseller. Manchmal betrachte ich die Buchrücken im Regal und kann es kaum glauben, dass da mein Name draufsteht. Ich bin jeden Tag dankbar dafür, dass es sie wirklich gibt: die Leser*innen, die das, was ich mir ausdenke, lesen wollen.

Trotzdem hat auch dieser Traumjob schwierige Aspekte. Als noch niemand auf meine Texte wartete, lastete auf mir kaum Druck. Nun muss ich Erwartungen erfüllen, Deadlines einhalten, die sich nicht danach richten, wie kreativ ich gerade bin. Meine Freund*innen können mir gut zureden, Kolleg*innen bei der Ideenfindung helfen. Aber am Ende muss ich die 400 Seiten alleine schreiben. Und nicht nur das, sondern nebenbei auch noch Promotion machen, Social-Media-Accounts pflegen, für Lesungen herumreisen.

Dass Buchautorin zu sein oft mehr als ein Fulltime-Job ist, berichte ich, wenn jemand anmerkt, es sei bestimmt ein nettes Hobby, vor allem im Bereich der sogenannten Unterhaltungsliteratur, in dem ich veröffentliche. Mittlerweile gebe ich selbst manchmal Schreibseminare und versuche, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern beides zu vermitteln: dass sie an ihren Traum glauben müssen. Aber dass man in dieser Branche trotzdem niemals wissen kann, ob man es schafft.

Eins weiß ich jedoch sicher: Man schafft es nur, wenn man bereit ist, für etwas, das sich maximal leicht liest, ziemlich hart zu arbeiten.

●

Meike Werkmeister lebt mit Hund und Familie in Hamburg und veröffentlichte seit 2019 jedes Jahr einen Bestseller im Goldmann Verlag, zuletzt erschien ihr „Sterne glitzern auch im Schnee“. Ihr neues Buch „Am Horizont wartet die Sonne“ kommt am 17. Mai heraus. Mehr Infos gibt es auch unter: meikewerkmeister.de.

»PLÖTZLICH HATTEN WIR ZEIT – UND EINE IDEE«

Isabel Renner, 29, mochte ihr Leben eigentlich schon immer, aber dann hatte sie eine Eingebung, die es so richtig großartig machte

Sie und Ihr Mann Jascha veranstalten seit zwei Jahren sogenannte psychedelische Retreats. Was erlebt man, wenn man daran teilnimmt?
ISABEL RENNER: Man begegnet sich selbst auf eine sehr tiefe Weise – und das in einem maximal dafür ausgerichteten Rahmen.
Wie sieht das konkret aus?
Man kommt für mindestens drei Tage zusammen, es gibt Meditationen, Gespräche und Gruppenarbeit, und darin eingebettet die Psilocybin-Zeremonie, begleitet durch fachkundiges Personal als Reise zu sich selbst.
Und die halluzinogenen Drogen sind dabei der Schlüssel?
Ja, psychedelische Substanzen sind unspezifische Verstärker. Sie haben die Fähigkeit, Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen sehr bildhaft hochkommen zu lassen. Aber auch die Begegnung mit den anderen Retreat-Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist eine tolle Erfahrung.
Wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Unternehmen mit Psychedelika im Mittelpunkt zu gründen?
Jascha und ich sind im Februar 2020 zu einer Weltreise aufgebrochen. In den Monaten vor unserer Abreise hatte Jascha einen Youtube-Kanal und eine Website über Psychedelika gestartet, auf der man fundierte Informationen in deutscher Sprache bekommt – das war ein bisschen Mangelware. Psychedelika sind ein Thema, das uns stark verbunden hat – wir hatten, bevor wir ein Paar wurden, schon unabhängig voneinander diese Fährte verfolgt. Als wir dann in Thailand waren, kam Corona und wir saßen fest im Paradies. Plötzlich hatten wir viel Zeit. Und die Idee für „Set&Setting“. Mittlerweile sind wir der größte deutschsprachige Anbieter für psychedelische Retreats.
Was haben Sie vorher beruflich getan?
Ich hatte gerade meine Ausbildung als Hörakustikerin beendet, davor hatte ich einen Bachelor in Sprechwissenschaften und Phonetik gemacht. Jascha war IT-Produktmanager. Aber das mit „Set&Setting“ war wie eine starke Eingebung, es fühlte sich einfach zu gut an, um es nicht zu machen.
Sind Sie jetzt wieder in Deutschland?
Nein, wir wohnen an keinem festen Ort, sondern da, wo es schön ist, wo die Sonne scheint. Für die Retreats, die in den Niederlanden stattfinden, weil psychedelische Trüffel dort legal sind, haben wir eine Firma mit Sitz in Amsterdam. Und im Moment bin ich auf Bali, ich habe mir drei Wochen freigeschaufelt, um eine Yogalehrer-Ausbildung zu machen.
Das klingt ziemlich großartig.
Na ja, es gibt dieses Bild vom digitalen Nomaden, der am Strand kurz ein paar E-Mails beantwortet, aber so ist das natürlich nicht. In den letzten zweieinhalb Jahren haben wir eher 60 als 40 Stunden in der Woche gearbeitet. Wir beschäftigen eine feste Mitarbeiterin und dazu ein großes Team von Freelancern wie Köche, Psychologinnen und eine Ärztin für die medizinischen Checks.
Kommt es Ihnen manchmal wie ein Traum vor: dieses Gefühl, zum richtigen Zeitpunkt die richtige Entscheidung getroffen zu haben?
Total. Ich bin unendlich dankbar dafür. Mein Leben fand ich schon immer schön, aber dass es mal so frei sein würde, habe ich mir nicht vorstellen können. Ich war ja schon mal richtig sesshaft, ich hatte eine Wohnung, in der ich das Mehl in Behälter gefüllt habe, wo „Mehl“ draufstand. Jetzt habe ich nur noch einen 40-Liter-Rucksack, mit dem ich rumreise.

Interview: Christine Hohwieler

●

Isabel Renner und ihr Mann sehen sich als psychedelische Pioniere. Infos über ihr Angebot gibt es auf setandsetting-retreat.com.

FOTOS ULRIKE SCHACHT, PR

EIN HAUFEN LIEBE

Sandy, 35, führte ein klassisches Familienleben und teilte ihre Erlebnisse in ihrem Blog. 2019 dann Sendepause. Der nächste Post drei Jahre später trägt den Titel „Neuanfang, plötzlich ist alles anders“. Was ist passiert?

K

Kirschblütenzweige, Spargelsalat mit Erdbeeren, Kuscheln mit dem Jüngsten, das Glas Wein am Abend. Das sind die Bilder, die Sandy auf ihrem Blog postete. Ausschnitte aus dem geordneten Leben einer typischen Standardfamilie, wie sie selbst es nennt. „Uns ging es gut damit“, sagt Sandy heute. Und: „Nie hätte ich mir träumen lassen, dass sich an meinem Leben mal was ändert.“ Aber können nicht auch Träume wahr werden, von denen man gar nicht wusste, dass man sie hatte?

„Neuanfang“ heißt nach fast drei Jahren Pause der nächste Beitrag vom März 2022. Er zeigt Sandy, ihren Mann Christoph und eine weitere Frau: Lydia. Nicht im Bild: die fünf gemeinsamen Kinder der neuen Polyfamilie.

Geplant hat sie diese Kehrtwende nicht: In älteren Beiträgen ihres Mama-Blogs geht Sandy eine Liste mit „1000 Fragen an sich selbst“ durch. Darunter: Was ist das Verrückteste, was du jemals getan hast? Antwort: „Drei Kinder bekommen.“ Oder: Wann hattest du die beste Zeit deines Lebens? Antwort: „Als wir geheiratet haben.“ Ihr Mann Christoph, zwei Jahre älter sie, ist ihre Jugendliebe. Und Frage 454: Glaubst du an eine offene Beziehung? Antwort: „Ich fand den Gedanken immer ganz nett. Jeder kann tun, was er will. Inzwischen mag ich nicht mehr teilen und finde den Gedanken ganz furchtbar, dass mein Mann eine andere haben könnte.“

Doch dann lernt sie Lydia kennen. Eine Frau, genauso alt wie sie und geschieden, die ihr nicht nur schlagartig sympathisch ist, sondern in vielem auch sehr ähnlich. Christoph gegenüber ist Sandy von Anfang an ehrlich. Es ist die Grundlage ihrer Beziehung, offen anzusprechen, was beide bewegt. Dass sie auch auf Frauen steht, hat Sandy ihrem Mann schon vor Jahren gesagt, und auch jetzt erzählt sie ihm, dass Lydia und sie sich nicht nur „wie Freunde“ treffen. „Trotzdem war es am Anfang komisch für Christoph, dass ich zu einer anderen gehe“, sagt Sandy. Aber es sei schließlich kein Mann im Spiel gewesen. Vor allem aber gefällt Lydia auch Christoph auf Anhieb und umgekehrt, und so wird aus dem Dreiecksverhältnis eine Dreierbeziehung. Aber kann das überhaupt gehen? „Vorbilder hatten wir nicht“, sagt Sandy. „Wir haben vielleicht mal was auf Twitter gelesen über Polyamorie, aber da hatten die Leute keine Kinder.“

Sie starten ein Experiment – zwei Wochen Campingurlaub mit allen. Ein Härtetest, nach dem sich nicht nur die drei Erwachsenen, sondern auch die fünf Kinder, die heute zwischen fünf und zwölf sind, nicht mehr trennen wollen. Erst zieht Lydia daraufhin mit ihren Kindern ein halbes Jahr probehalber zu Sandy und Christoph, dann, nachdem es in deren Wohnung in der Pandemie ganz schön eng wird, wird der Mietvertrag gekündigt und seitdem wohnen alle zusammen in Lydias Haus. Den Kindern erklären die Erwachsenen ihr neues Familienmodell so: „Man kann mehr als einen Menschen lieb haben, bei euch sind es doch auch Mama UND Papa! Das hat ihnen eingeleuchtet.“

Heute sei ihre Patchwork-Polyfamilie ein eingespieltes Team, sagt Sandy. Auch wenn sich manche Probleme verdoppeln und Eifersucht immer noch ein Thema ist. Gerade dabei sei es wichtig herauszufinden, warum einen Dinge stören. „Nicht allein, miteinander!“, so Sandy. „Ich habe zu Anfang, als Lydia und Christoph ohne mich zusammen waren, oft gedacht: Der ist doch meiner.“ Aber so gehe das natürlich nicht: „Ich liebe Lydia und kann sie mir nicht mehr wegdenken. Es ist halt nicht mehr nur meins, es ist ‚unseres‘.“

Unsere Herkunftsfamilien waren am Anfang sehr ängstlich, vor allem wegen der Kinder“, sagt Sandy. Was ist, wenn ihr euch wieder trennt, werden die drei gefragt. Wie funktioniert das finanziell? Werden die Kids in der Schule gehänselt? Inzwischen können drei der insgesamt sechs Eltern von Sandy, Christoph und Lydia gut damit umgehen, die anderen drei noch nicht: „Da braucht es noch Arbeit.“

Sandy sagt, sie sei bis heute überrascht, wie „easy“ alles lief. „Anfeindungen oder dergleichen erleben wir kaum.“ Was ihnen noch im Wege steht, sei vor allem die rechtliche Lage: „Wir dürfen zu dritt nicht verheiratet sein und das macht es – was die Kinder angeht – kompliziert.“ Ohne Vollmacht etwa kann die eine mit den Kindern der anderen nicht zum Arzt. Da könne den neuen Lebensmodellen noch einiges leichter gemacht werden.

Das Wichtigste bleibe, dass sie sich selbst sicher ist. „Diese Beziehungsform vereint alles, was ich mir immer gewünscht habe“, sagt Sandy. Und vielleicht hatte sie ja doch schon früher eine Ahnung: „Ein Haufen Liebe“ zumindest hieß ihr Blog von Anfang an. **Judka Strittmatter**

Sandy (links, zusammen mit Lydia und Christoph) sagt: „Keiner muss unseren Weg gut finden, aber wir tun keinem weh und haben Respekt verdient.“

FOTO PR

»ICH EMPFINDE MICH IMMER NOCH ALS SUCHENDE«

Die Welt zu umsegeln und mit der Natur im Einklang zu leben, ist der Traum vieler. Heide Wilts, 80, und ihr Mann Erich machten ihn wahr. Mehr als 30 Jahre lang

B

Blau, nichts als endloses Blau. Rundherum, bis zum Horizont. Indigoblaue Wellen, hellblauer Himmel. Mitten auf dem Atlantik ist es still, das Meer schwappt leise ans Boot, der Wind bläht die Segel. Heide Wilts erinnert sich gut an die erste Überfahrt in die Karibik: „Wochenlang in der Wärme zu segeln, ohne dass sich die Wetterlage ändert und man zu Manövern gezwungen ist, war für mich eine völlig neue Erfahrung!“ Auf der sogenannten Barfußroute fühlt es sich an, als würde man sanft in einer Wiege geschaukelt. „Das Gleichmaß beim Segeln übertrug sich auf uns, gab uns endlich Ruhe, Muße“, sagt sie. „Ich schrieb Gedichte, erfand neue Speisen, Erich bastelte am Schiff. Nachts schien der Vollmond derart hell, dass wir in seinem Licht lesen konnten!“

Außergewöhnliche Erfahrungen wie diese bilden den Schatz von Heide Wilts. Bis vor wenigen Wochen teilte sie ihn mit ihrem Mann; im Dezember ist Erich mit 80 verstorben. 350 000 Seemeilen haben sie gemeinsam bewältigt, das 14-fache des Erdumfangs. Immer wollten sie mehr als das „Barcardi-Feeling“ aus der Werbung. Sie sehnten sich nach ursprünglicher, wahrer Natur und Kulturen jenseits des Tourismus. Gerade Inseln, die noch kaum ein Mensch betreten hat, lassen sich oft nur mit Booten wie der „Freydis“ erreichen: Statt Honululu oder Barbados ist für die Wilts eher das abgelegene Egum-Atoll östlich von Papua-Neuguinea besonders. Große Anziehungskraft üben vor allem extreme Regionen auf die beiden aus, wie die Südshetland-Inseln oder die Kerguelen, beide gehören zur Antarktis.

Als die Wilts begannen, sich die Welt zu erobern, existierten weder Handys noch Satelliten-Navigation. Sie bestimmten ihren Standort mithilfe von Sonne, Mond und Sternen und peilten Buchten an, für die es keine Seekarten gab. Sie lebten bereits auf engstem Raum, als niemand von Tiny Houses sprach, und setzten sich für Meeresschildkröten ein, als noch Lady-Curzon-Suppe serviert wurde.

Früher war das Segeln nur ihr Hobby, wenn auch ambitioniert, 1975 bauen sie die „Freydis I“. Erich arbeitete als Führungskraft eines internationalen Unternehmens, Heide als Oberärztin; beide waren beruflich erfolgreich. „In unseren Berufen waren wir sehr eingespannt; abends kehrten wir spät und todmüde zurück. Hinzu kamen meine Wochenenddienste und Erichs Termine außerhalb. Die gemeinsame Zeit war rar“, sagt Heide Wilts. Sie begannen 1981/82 ein segelndes Probejahr rund um Südamerika und waren begeistert. Zudem wussten sie mit Ende 40 endgültig, dass sich ihr Kinderwunsch nicht erfüllen würde. Es kam die Frage: so weiter bis zur Rente?

Sie entschieden sich für ihren zweiten gemeinsamen Traum: Auf vielen, vor allem extremen Reisen, begleiteten sie Freunde und Mitsegler, die sich an den Kosten beteiligten. Die Törns planten sie im Basislager zuhause in Deutschland. Hier stellte Erich, inzwischen ein anerkannter Fotograf, die Fotos für Vorträge und Reportagen zusammen, während Heide an ihren Texten feilt, die gleichzeitig nüchtern und euphorisch sind wie sie selbst. „Meine Bücher brachten mir eine Anerkennung, die man als Frau in der Seefahrt sonst nur schwer erreichen konnte“, berichtet sie. Sie begann mit dem Segeln, als Yachtclubs Frauen oft noch den Zutritt verweigerten. Doch ihr Wille ist legendär. Weder konnten Seekrankheit, Malaria oder Ascheregen sie aufhalten noch Schneestürme und Packeis. Dafür badete sie in der Antarktis, in Vulkanlagunen und schwamm vor Puderzuckerstränden mit Delfinen und Seelöwen.

Der Tsunami in Japan 2011 zerstörte auch die „Freydis II“. „Wir weinten um unsere Gefährtin, die uns über 30 Jahre lang half, unseren Wunsch nach Freiheit und Wildnis zu verwirklichen!“ Erich und Heide waren 70. Sollten sie aufhören? „Der Verlust ließ sich nur durch den Bau der ‚Freydis III‘ lindern. Wir wollten einfach nicht klein beigeben.“

In den letzten Jahren waren die Touren leichter und kürzer. Und ob und wie es jetzt ohne Erich weitergeht, weiß Heide noch nicht. „Doch ich empfinde mich noch immer als Suchende“, sagt sie. „Durch das Nomadentum auf See komme ich ständig in Berührung mit Fremdem, Neuem, Unvorhersehbarem. Das ist oft mühsam, aber es bereichert mich!“ Sie liebt vor allem den Aufbruch. „Eine Verheißung liegt dann in der Luft – nun aber auch mit der Einsicht, dass das Leben ebenso schnell vorbeigeht wie eine Reise.“

Heide Fuhljahn

●

Heide Wilts hat, teils mit ihrem Mann, mehrere Bücher veröffentlicht, z. B. „K.O. – und nochmal gepackt!“ (Ostfriesland Verlag). Infos gibt es auf freydis.de.

FOTO PR

SCHNACKEN, SCHÄKERN, UND ALLES ZACK, ZACK!

Katrin Kerkhoff, 42, konzipierte als Architektin Häuser, bis sie merkte, dass sie schon immer Gastro im Blut hatte – und dieser Leidenschaft Raum gab

K

„Klar ist es stressig, wenn der Laden brummt! Jeder Tisch besetzt, vor der Vitrine mit den Eissorten wuseln kleine Kinder aufgeregt herum, draußen wird die Schlange immer länger. Aber genau das macht mir Spaß: die Bude zu rocken, wenn Halligalli ist! Das mag ich am liebsten: mit den Leuten schnacken und schäkern, im Flow und trotzdem zack,zack. Es ist ein bisschen, als wäre ich eine Dirigentin, die ein Orchester zum Klingen bringt.

2014, im ersten Jahr, stand ich jeden Tag hinterm Tresen. Sieben Tage die Woche, den ganzen Sommer lang. Heute gehen etwa 70 Prozent meines Jobs für Büroarbeit und Personalplanung drauf. Früher als Architektin und Bauleiterin war ich nicht unglücklich, aber auch nicht mit Feuer und Flamme dabei. Schon während des Studiums habe ich in der Gastronomie gearbeitet. Ich glaube, dass man dafür geboren sein, die Gastro im Blut haben muss! Es ist wie beim Sport, manche können sich nur selten aufraffen, andere trainieren mehrfach die Woche mit Leidenschaft.

Irgendwann bekamen eine damalige Kollegin und ich Lust, etwas Eigenes aufzumachen. Wegen der späten Arbeitszeiten entschieden wir uns gegen Restaurant oder Bar. Ein Freund von mir, Konditormeister, sagte dann: Macht doch Eis. Super Idee! Man trifft Menschen in ihrer Freizeit, mit einem Produkt, das positiv besetzt ist und von dem nicht massenhaft Reste weggeschmissen werden müssen.

Wir besuchten ein Seminar in der Eisfachschule in Werl – eine der besten Wochen meines Lebens! Wir lernten Herstellung und Hygienevorschriften, probierten erste eigene Sorten. Wir fanden ein Geschäft und sanierten es von unten bis oben; unser Leben bestand aus Businessplan und Bankterminen, Handwerk und Handelskammer.

Mittlerweile führe ich den Laden allein. Reich bin ich, wie manche glauben, deswegen nicht; es sind ja immer kleine Beträge und wir schließen zwei Monate im Jahr. Auch passiert ständig etwas Unvorhergesehenes: Eine Maschine geht kaputt, das EC-Gerät spinnt, ein Wasserrohr bricht, Mitarbeiter*innen fallen kurzfristig aus. Ich bin für alles zuständig. Wenn wir um 20 Uhr schließen, gehe ich um 22 Uhr nach Hause. Aber trotz der hohen, langfristigen Kredite kann ich von dem Laden gut leben. Eine gewisse Gelassenheit hilft mir, mit dem Stress umzugehen, genauso wie Meditation. Und weil ich weiß, wofür ich es mache: Neulich sagte eine Dame, dass unser Eiscafé wie ihr zweites Wohnzimmer ist!

Anfang 2023 genehmige ich mir erstmals sechs freie Wochen und reise nach Indien. Im Sommer möchte ich dann wieder mehr hinterm Tresen stehen.“

Protokoll: Heide Fuhljahn

Katrin Kerkhoff betreibt ihre „Eisprinzessinnen“ in Hamburg-Ottensen. 2020 zählte sie das Magazin „Foodie“ zu den 20 besten Eisdielen Deutschlands.

»WIE ERWECKT MAN TRÄUME ZUM LEBEN?«

Mit Mut, Fleiß und einer sehr konkreten Idee, sagt Coach Angelika Gulder

FOTO PRIVAT

Inwiefern spielt unsere Erziehung und Sozialisierung eine Rolle bei der Erfüllung von Lebensträumen?
ANGELIKA GULDER: Es geht darum, wie wir als Kind in Bezug auf Neues geprägt worden sind. Traue ich mir zum Beispiel etwas zu und erlaube ich mir, mutig genug zu sein, oder habe ich gelernt: „Lass das lieber“, „Das kannst du eh nicht“, „Schuster bleib bei deinen Leisten“. Natürlich gibt es auch verschiedene Persönlichkeitstypen, etwa diejenigen, die sich schnell begeistern und Dinge anfangen, sie aber nicht durchziehen. Ich habe für eins meiner Bücher viele Menschen interviewt, wie sie es geschafft haben, ihre Träume zu leben, und jeder Einzelne von ihnen hat gesagt, „mit Fleiß“. >

Was wäre denn der erste Schritt in Richtung Realisierung?
Der erste Schritt ist, sich klarzumachen, was die eigenen Träume überhaupt sind. Die allermeisten Menschen haben ihren Traum gar nicht so weit vorn im Bewusstsein, dass sie morgen anfangen könnten, ihn umzusetzen. Es sind diffuse Sehnsüchte, Ahnungen, wiederkehrende Tagträume, die erst mal Hand und Fuß kriegen müssen. Nehmen wir mal das Haus am

»HINTER DEM TRAUM VOM HAUS AM MEER STECKEN OFT GANZ ANDERE WÜNSCHE«

Meer, davon träumt ungefähr jeder Zweite, aber wenn man genauer nachfragt, geht es vielleicht um etwas ganz anderes.
Wie findet man das heraus?
Am einfachsten geht das mit der Warum-Kette. Ich frage mich also, warum will ich das Haus am Meer? Dann kommt vielleicht als Erstes: weil ich immer schon am Meer leben wollte. Aber warum noch? Vielleicht war ich dort als Kind mit meinen Eltern im Urlaub und das war immer so schön, weil es so harmonisch war. Schon beim dritten Warum komme ich mir also selbst auf die Spur, dass es eigentlich um Harmonie und die Erinnerung an meine Kindheit geht. Und wenn die Warum-Kette doch dazu führt, dass es das Haus am Meer ist, habe ich mir zumindest meine Motivation bewusst gemacht.
Und wenn man dann herausgefunden hat, was man will?
Ich bin ein großer Fan davon auszuprobieren, was man sich vorgenommen hat. Außerdem sucht man sich im Idealfall Vorbilder, die dieses Leben bereits führen. Ich habe seit einigen Jahren einen kleinen Gnadenhof auf dem Land – ein Backsteinhof mit Reetdach und Eseln, eins zu eins so, wie ich es mir als Kind immer vorgestellt habe – und vorher habe ich Leute besucht, die etwas Ähnliches gemacht haben. Ich habe vor Ort erfahren, wie viel Arbeit es macht, und mich dann in vollem Bewusstsein, was auf mich zukommt, dafür entschieden. Diese glasklare Entscheidung braucht es für den Erfolg.
Und wenn der Realitätscheck dazu führt, dass man zurückschreckt?
Dann ist auch das sinnvoll, denn es bringt ja nichts, etwas anzufangen und damit unglücklich zu sein und alles wieder hinzuschmeißen. Wichtig ist, dass man dann nicht damit hadert, es nicht gewagt zu haben, sondern schaut: Wenn es jetzt im großen Stil zu anstrengend, zu teuer oder zu kompliziert ist, wie lässt sich etwas davon im Kleinen umsetzen. Dann wird aus der Sehnsucht, mit Tieren zu leben, vielleicht nicht der Hof wie bei mir, sondern ein Leben mit Hund oder Katze.
Und wenn ich mich trotzdem noch nach der großen Lösung sehne? Sind Träume auch gut, wenn sie immer nur Träume bleiben?
Ich finde es wichtig, dass man die großen Sehnsüchte auf jeden Fall umsetzt. Selbst wenn man scheitert, hat man nicht nur das Gefühl, es probiert zu haben, sondern sich selbst wichtig genug genommen, diesen Weg zu gehen. Wenn ich mir meinen Kindheitstraum, hier in Norddeutschland mit vielen Tieren und viel Grün zu leben, nicht erfüllt hätte – das hätte ich nicht ausgehalten und immer bereut. Und wenn wir Träume aus irgendeinem Grund im Moment nicht leben können, sollten wir immer wieder diese Energie suchen und sie nicht aufgeben.
Wie könnte das aussehen?
Indem wir auf dem Bauernhof oder im Haus am Meer Urlaub machen oder die Weltreise, die wegen der Kinder gerade nicht möglich ist, in Etappen aufteilen und über mehrere Jahre verteilen. Also nicht „Das geht nicht, weil …“, sondern „Wie kann es trotzdem gehen?“.
Und dann fängt man am besten in kleinen Schritten an.
Oder mit Meilensteinen, je nachdem, wie beherzt man ist. Ich kann zum Beispiel sagen, in drei Jahren will ich meinen Traum leben, und dann Rückwärtsplanung machen. In meinem Fall hieß das: Bis wann muss ich mein Business planen, dass es nicht nur in Frankfurt, sondern auch auf dem Land funktioniert? Bis wann muss ich das Objekt gefunden haben? Bis wann muss ich entscheiden, in welche Gegend ich möchte? Diese Schritte von hinten nach vorn durchzugehen, ist sehr hilfreich, weil es die zukünftige Realität ins Hier und Jetzt bringt und dadurch sehr motivierend wirkt.
Und wenn der Zug abgefahren ist, zum Beispiel weil man zu alt ist?
Da bin ich der Ansicht: Geht nicht, gibt’s nicht. Es geht nur um die Frage, wie drehe ich es so, dass ich es trotzdem machen kann. In einem meiner Bücher kommt eine ältere Dame vor, die immer Primaballerina werden wollte, und dann mit 80 bei einer Bühnenaufführung mitgewirkt hat, für die nur ältere Menschen genommen wurden. Das ist natürlich nicht das Gleiche, aber es macht auf jeden Fall glücklicher, als es nie erlebt zu haben.
Wie geht man damit um, wenn aus dem Traum Alltag wird?
Irgendwann kommt zwangsläufig Routine rein und so ist es auch bei mir auf meinem Hof. Wichtig ist dann, immer wieder neue Träume zu finden. Deswegen mache ich regelmäßig Reflexion, ob alles noch so ist, wie ich es mir wünsche, und treffe, wenn erforderlich, entsprechende Entscheidungen und lasse konkrete Ziele und Änderungen daraus werden.
Und wenn man sich manche Dinge doch lieber nur ausmalt?
Das ist besser, als gar nicht zu träumen. Sich vorzustellen, was man lieber hätte, ist vollkommen in Ordnung. Träume sind gesund und tun der Seele gut, aber ich sollte nicht den Fehler machen, sie über mein Leben zu stellen und mich dafür zu verurteilen, wenn ich sie nicht umsetze.

Interview: Antje Kunstmann

●

FOTO ANGELA FARAH

Angelika Gulder ist Psychologin, Coach und Autorin, u.a. von „Aufgewacht. Finde das Leben, das dich glücklich macht“ (Campus). Mehr Infos: coaching-up.de

Impressum & Service

Brigitte Service

SIE HABEN FRAGEN ZU THEMEN IM HEFT?
Dafür ist unser Leserservice da.

So erreichen Sie uns:
E-Mail infoline@brigitte.de
Facebook facebook.de/brigitte
Twitter twitter.com/brigitteonline
Postanschrift BRIGITTE-Leserservice, Brieffach 22, 20444 Hamburg

Unser Leserservice ist Ihr Kontakt in die Redaktion – für alle Fragen, Anregungen und Kritik zu den Themen im Heft.

SIE HABEN FRAGEN ZUM ABONNEMENT? UNSER KUNDENSERVICE HILFT IHNEN GERN!

Alle Abo-Services können Sie auch bequem auf unserem Serviceportal im Internet erledigen:
brigitte.de/kundenservice

So erreichen Sie uns:
E-Mail kundenservice@dpv.de
Telefon 040/55 55 89 91
Tel. für Österreich + Schweiz + das restliche Ausland:
+49 (0) 40/55 55 89 91

Unsere Service-Zeiten
montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,
samstags 9 bis 14 Uhr

Postanschrift
BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg

Unser Kundenservice hilft Ihnen bei allen Fragen rund um das Abo:
• Wenn Ihre Adresse oder Ihre Bankdaten sich geändert haben
• Wenn Sie in den Urlaub fahren und Ihr Abo unterbrechen oder sich die Hefte an den Urlaubsort nachsenden lassen möchten
• Oder wenn Sie einzelne BRIGITTE-Ausgaben oder ein Abonnement bestellen möchten

BRIGITTE im Abonnement Preis für 26 Ausgaben (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. je 3,90 Euro), inkl. MwSt. und Versand
Deutschland: 101,40€
Österreich: 111,80€
Schweiz: 171,60 sfr

USA: BRIGITTE (USPS no 00533850) is published bi-weekly by Gruner+Jahr Deutschland GmbH. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.
Postmaster: Send address changes to BRIGITTE, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo. NY 14205-0155,
E-Mail: service@roltek.com,
Toll free: 1-877-776-5835
Kanada: SUNRISE NEWS,
47 Silver Shadow Path, Toronto, ON, M9C 4Y2, Tel. (001) 6472195205,
E-Mail: sunriseorders@bell.net

SIE WOLLEN BRIGITTE-PRODUKTE BESTELLEN?
Dann besuchen Sie uns online unter:
brigitte.de/shop

RÄTSEL-LÖSUNGEN
Das Preisrätsel-Lösungswort aus Heft 26/2022 lautet:
ZEITGEWINN

Auflösung der kleinen BRIGITTE von Seite 128:
SchlAnge, Maus, VÖgel, LiBelle, TigEr = AMÖBE

Die kleine Maus
sitzt oben rechts in der Astgabel.

●

Foto Sevim Aslan
Produktion Birgit Potzkai
Model Rebecca/M4
Haare & Make-up Agnesha Kollien
Bluse Privat

VERLAG UND SITZ DER REDAKTION
Gruner+Jahr Deutschland GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Anschrift: REDAKTION BRIGITTE, Brieffach 21, 20444 Hamburg
E-Mail: infoline@brigitte.de **Telefon:** 040/37 03-0 **Internet:** brigitte.de

CHEFREDAKTEURIN Brigitte Huber
STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURINNEN
Claudia Münster, Isa Petereit
(Head of Fashion + Ltg. Wohnen)
CREATIVE DIRECTOR Kerstin Peters
TEXTCHEFIN Kathrin Tsainis (Mitglied der CR)
CHEFIN VOM DIENST Tanja Kuge
GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEURIN
Britta Brenneisen
CHEFREPORTERIN Meike Dinklage
REDAKTEURIN FÜR BESONDERE AUFGABEN
Andrea Lepperhoff
FASHION & BEAUTY
FASHION Sandra Krutzsch (Deputy Head of Fashion), Lena Benzrath, Sabine Eichstedt, Leonie Heilig, Swolke Karberg (Elternzeit), Jana Kruse
Assistentinnen: Hannah Jabs, Paulina Sonnenschein, Alicia Martens, Isabelle Wedel
BEAUTY Merle Rebentisch (Head of Beauty), Nicole Lötters (Deputy Head of Beauty), Alexandra Busse-Richter, Lea Diemel-Rellecke, Sarah Harms, Abenaa Namslau, Birgit Potzkai, Angela Schöneck, Charlotte Isabel Schwarck;
Assistentinnen: Lena Dubberke, Melanie Golly, Rabea Wahner
Freie Mitarbeiterin: Julia Christian
ART BUYING Sophia Bokelberg, Sandra Hintze
DOSSIER/REISE/GESUNDHEIT
Nikola Haaks (Leitung), Sonja Niemann (Stellvertreterin), Sina Andreae, Anja Haegele (Reise), Dr. Antje Kunstmann (Gesundheit), Daniela Stohn (Fitness/Ernährung), Alexandra Zykunov
REPORTAGE/ZEITGESCHEHEN/KULTUR
Meike Dinklage (Leitung), Meike Schnitzler (Stellvertreterin), Stefanie Hentschel, Kristina Maroldt, Angela Wittmann;
Freier Mitarbeiter: Stephan Bartels
KOCHEN
Achim Ellmer (Leitung), Frauke Prien; Blueberry Food Studios
WOHNEN Christina Poppe
Assistentin: Lisa Marie Leiding
GRAFIK BOARD WOMEN & PEOPLE
Jennifer Georgi, Natascha Hendricks (stv. Creative Directors),
Anne Ellerkamp, Sibylle Friese, Heike Hähnle, Jill Hartmann-vom Hau, Bettina Kindler, Merve Lindloff, Susanne Meyer, Nina Roberts, Lev-Frederik Schacht, Philipp Schubel, Kirsten Sobek, Niklas Suxdorf, Richard Wistrach
BILDREDAKTION Sybille Scharmann (Head of Photography), Julia Wochnik (Deputy Head of Photography), Marie Blau-Pielke, Holger Geys
LESERSERVICE Maren Groeger
SCHLUSSREDAKTION BHL Medienprojekte
BRIGITTE ACADEMY
Sarah Wendelborn (Leitung), Laura Heyer (Projektleitung und Crossmedia-Redakteurin)
DIGITAL: BRIGITTE.DE
CHEFREDAKTEURIN Doris Brückner
STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURINNEN
Biona Schütt, Kathrin Staudinger-Saller
REFERENTIN DER CHEFREDAKTION
Catarina von Koschitzky
ASSISTENZ D. CHEFREDAKTION Sandra Neeb
NEWS Kathrin Staudinger-Saller (Leitung), Carolin Banser (Stv.), Lisa Böttcher, Annkristin Engelbrecht, Angela Marlier, Jenifer Nadolski, Liesa Naumann, Julia Nothacker, Sabrina Page, Julia Seiffert, Sally Tine, Minke Zimmermann
LIFESTYLE Biona Schütt (Leitung), Lara Golombek (Stv.), Mareike Dudwiesus (Stv.), Susanne Arndt, Julia Ballerstädt, Lisa Handschuh, Lena Kluß, Katrin Kunze, Susanne Lange, Anke Makosso Makosso, Mara, Rehfisch, Sina Lea Riebe, Christian Schierwagen, Julia Schmidt-Jortzig, Daniela Schönbrunn, Johanna Schumann, Laura von Troschke
FASHION & BEAUTY Nane Meyer (Leitung), Friederike Dejan (Stv.), Lisa Marie Horstmann (Stv.), Anna-Lisa Blank, Ilka Alves Goncalves, Julika Holz, Katharina Janzen, Jessica Liebeknecht, Sarah Liedtke, Hannah Lutterbach, Tine Milbret, Linda Shllaku
VIDEO Kathrin Staudinger-Saller (Leitung), Henning Hönicke (Stv.), Sina Hörster, Helen Kreimer, Marie Mühlenberg, Jasmin Rahimi
SEO Ulrike Kaschuba (Leitung), Stephanie Pingel (Stv.), Merle Blankenfeld, Christine Brasch, Rachel Brozowski, Claudia Enders, Janine Dauer, Vivien Windel, Julia Gerbeth, Andrea Berning, Nathalie Birkholz, Janina Oehlbrecht
COMMERCIAL CONTENT EDITORS Natalja Fischer, Pia Goward, Julia Koschel, Yannic Stock, Elena Schefner, Tim Schröter, Susanne Möller-Andres
RESEARCH & DEVELOPMENT Claudia Fudeus (Leitung), Christian Reimers
VOLONTÄRINNEN Rike Andresen, Carolin Gelb, Leonie Hultsch, Eva Keller, Emely Mielke, Melanie Wenzke
DIGITAL BUSINESS MANAGEMENT
Thorsten Heger, Henning Meyfarth
VERLAG
VICE PRESIDENT LEBEN & LEUTE Iliane Weiß, Kathrin Giersch (Publishing Managerin)
VERMARKTER Ad Alliance GmbH, Brieffach 12, 20444 Hamburg
SALES DIRECTOR Nicole Cortez, DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH
HERSTELLUNG G+J Herstellung, Heiko Belitz (Leitung), Michael Rakowski
KOMMUNIKATION UND MARKETING
Maike Pelikan (Leitung), Jana Jaeschke, Frauke Meier
VERIFIKATION Quality Board G+J
SYNDICATION ddp media GmbH, E-Mail: info@ddpimages.com, ISSN 0931-8763 © 2023 by Gruner+Jahr Deutschland GmbH. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Bilder, Manuskripte, Waren keine Haftung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet, Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. nur nach schriftlicher Zustimmung des Verlages. Lesezirkel dürfen BRIGITTE nur mit Genehmigung des Verlages führen. Der Export der BRIGITTE und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.
VERANTWORTLICH FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT
Brigitte Huber, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
VERANTWORTLICH FÜR DIE ANZEIGEN (V.I.S.D.P.) Astrid Bleeker, stv. General Director, Brieffach 12, 20444 Hamburg.
Es gilt die gültige Preisliste.
Infos hierzu unter ad-alliance.de
REPRODUKTION MWW Medien GmbH, Hamburg (Titel); Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh (Inhalt)
DRUCK Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh, Printed in Germany
BRIGITTE erscheint alle 14 Tage mittwochs