

PERSONLICH  
ECHT. LEBENSNAH.

# Lydia



Frauen ermutigen  
und stärken  
Silvia Wambunika

*Familie & Beziehungen*

ALLTAG MIT PSYCHISCHER  
ERKRANKUNG

*Dossier*

ALLEINE  
LEBEN

*Körper & Seele*

SCHÖNHEIT –  
WAS WIRKLICH ZÄHLT

# Tritt ein

Tritt ein in den Lebensraum Gnade!

Wo Vergebung größer ist als das, was an dir klebt.  
Wo ein anderer deine Schuld bezahlt,  
und dir deshalb zugesprochen wird: frei und gerecht!

Tritt ein in den Lebensraum Friede!

Wo du deine Mühen und Sorgen ablegen darfst.  
Wo du zur Ruhe kommst,  
weil sich der kümmert, der nie schläft oder schlummert.

Tritt ein in den Lebensraum Freude!

Wo die Güte und Liebe des Vaters dein Herz erfüllen.  
Wo du Teil bist eines großen Plans,  
und sich entfalten kann, womit er selbst dich beschenkt hat.

Tritt ein in den Lebensraum Hoffnung!

Wo du staunend erlebst, dass für ihn nichts unmöglich ist.  
Wo selbst der Tod nicht mehr das letzte Wort hat,  
und Sterben Heimgehen ist ins Vaterhaus.

Tritt ein!

Die Tür?

Jesus!

*Andrea Bricken*



# Wertschätzend miteinander umgehen

Laut dem statistischen Bundesamt leben 20 Prozent der Deutschen allein. Das ist im Vergleich mit anderen europäischen Ländern eine hohe Zahl. Die wenigsten Alleinlebenden hat die Slowakei mit 3,8 Prozent, gefolgt von Zypern und Irland mit rund acht Prozent. Der Anteil der alleinlebenden Personen ist in den vergangenen Jahren in fast allen Staaten der EU gestiegen, auch in Deutschland.

Manche Menschen haben sich das so ausgesucht und gestalten ihr Leben aus Überzeugung für sich. Andere sind eher unfreiwillig allein, beispielsweise nach einer Trennung oder wenn der Partner gestorben ist.

Uns hat interessiert, wie alleinlebende Frauen ihr Leben gestalten. Unsere Coverfrau Silvia Wambululu hat einen Kurs für Singles entwickelt und erzählt offen von ihren Erfahrungen als alleinstehende Frau. In unserem Dossier „Alleine leben“ (ab Seite 40) erzählen alleinstehende Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen, wie sie ihren Alltag gestalten, wie sie die positiven Seiten des Alleinlebens entdeckt haben und was ihnen wichtig ist.

## APROPOS ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN:

In *Lydia* 2/24 hatten wir gefragt, ob Sie lieber geduzt oder gesiezt werden möchten.

Bis zum Redaktionsschluss haben wir 41 Zuschriften dazu erhalten. Vielen Dank allen, die sich die Zeit genommen haben, uns zu schreiben. Viele haben ihre Wahl begründet. Die Argumente für beide Varianten konnte ich sehr gut nachvollziehen. 29 Frauen haben sich das „Du“ gewünscht, 12 möchten lieber beim „Sie“ bleiben. Soweit die Zahlen.

Im Sommer habe ich dann selbst Erfahrungen mit der Anrede gesammelt: In Hamburg wurde ich in Restaurants und Ausstellungen geduzt, was für mich ungewohnt war. Aber dann fand ich es nett und unkompliziert, zumal die Mitarbeiter mir höflich und zuvorkommend begegnet sind.

Etwas später war ich zu Besuch in der Schweiz und lernte dort, dass die korrekte Begrüßung von Fremden das „Grüezi“ sei. Das sei die höfliche Anrede in „Sie“-Form. Die ursprüngliche Bedeutung von „Grüezi“ hat mir Wikipedia verraten: „Gott grüsse Euch“. Heute wird es allerdings meistens als „Ich grüsse Sie“ interpretiert.

In der Schweiz traf ich dann eine 81-Jährige zum Interview. Sie duzte mich ganz selbstverständlich und wollte auch selbst geduzt werden. Ich fühlte mich geehrt und wir führten ein gutes Gespräch. Das Interview lesen Sie in einer der nächsten Ausgaben.

In *Lydia* folgen wir zukünftig dem Wunsch der Mehrheit und gehen in der Zeitschrift zur Anrede „Du“ über. In persönlichen Anschreiben, E-Mails und Telefonaten reagieren wir auf die jeweilige Anrede, die die Verfasserin wählt.

*Lydia*-Leserinnen sind eine Gemeinschaft, in der wir vertrauensvoll Erfahrungen und Erlebnisse austauschen. Dazu passt das „Du“. Wichtig ist uns dabei, dass die persönlichere Anrede nichts an den Umgangsformen und dem Ton ändert. Gegenseitiger Respekt und Wertschätzung sind uns sehr wichtig.

In diesem Sinne wünsche ich Dir, liebe Leserin, viele wertvolle Impulse beim Lesen dieser Ausgabe.

Deine

*Ellen Nieswiodek-Martin*  
Ellen Nieswiodek-Martin



# N° 03/ 2024



## BERUF & *Gesellschaft*

- 16 MEIN TRAUM VOM THEATERSPIELEN**  
– *Romina Mallwitz*
- 46 DIE KUNST DES ÜBERGANGS**  
– *Britta Laubvogel*
- 56 DINOSAURIERMÜTTER  
VOM AUSSTERBEN BEDROHT?**  
– *Stephanie Eckart*
- 58 AUS DEM SLUM ZUM  
OBERSTEN GERICHTSHOF**  
– *Stephanie Friedrich*

## GLAUBE & *Lebenshilfe*



- 28 TIEFER GRABEN  
HELDINNEN DES ALLTAGS**  
Wie lebten Frauen zur Zeit der Bibel?  
– *Lydia Rieß*
- 32 MEIN HERZ AUF EMPFANG STELLEN**  
Wie ich in Südafrika lernte, auf Gottes  
Stimme zu hören  
– *Britta Schneider*
- 36 UNERWARTETE WÜSTENTAGE**  
– *Elisabeth Stiefel*
- 74 GLAUBENSFUNKEN**  
Cancelled ... – *Claudia Derksen*  
Der indonesische Taxifahrer – *Daniela Merkert*  
Inneren Frieden finden – *Dorothee Kowalke*

# 6

INTERVIEW

*Silvia Wambululu*

**Herzenssache:  
Frauen ermutigen und stärken**

# 40-51

DOSSIER

*Alleine leben*

## IN JEDER *Ausgabe*

- 3 GANZ PERSÖNLICH**  
Wertschätzend miteinander umgehen  
– Ellen Nieswiodek-Martin
- 12 LESERBRIEFE**
- 13 IMPRESSUM**
- 25 LIEBE LESERIN**
- 26 ZWISCHENDURCHGEDANKEN**  
Platz im Nest  
– Saskia Barthelmeß
- 63 SCHMUNZELN MIT LYDIA**
- 64 GUT INFORMIERT. NEU INSPIRIERT.**
- 68 STARKE FRAUEN, STARKER GLAUBE**  
Darlene Deibler Rose – Wenn der Glaube auf die Probe gestellt wird  
– Sonja Kilian
- 72 SELBST GEMACHT**  
Herbstgemütlichkeit  
– Luisa Seider
- 77 KLEIN, ABER FEIN**  
Kleinanzeigen
- 78 FÜR SIE ENTDECKT**
- 80 WELCOME TO MY LIFE**  
Zwischen rotem Teppich und Kirche  
– Kira Geiss

## FAMILIE & *Beziehungen*

- 38 „ICH HABE DICH GESUCHT!“**  
Wie eine spontane Begegnung mir wieder Hoffnung schenkte  
– Yvonne Völker
- 41 OHNE SEX ERFÜLLT LEBEN**  
– Bernadette Lang
- 44 DANKBARKEIT ÜBERWIEGT**  
– Anne-Maria Kreye
- 49 GOTTES ALTERNATIVES VERSORGUNGSKONZEPT**  
– Edelgard Kornelsen
- 52 UNSER ABENTEUERLICHES LEBEN MIT SIMON**  
– Ute Haller

## KÖRPER & *Seele*

- 14 SCHMINKEN VERBOTEN**  
– Karin Schmidt
- 18 HERBSTSPAZIERGANG**  
– Deborah Pulverich
- 20 MEIN ROSAROTER LUFTBALLON**  
– Jrene Bircher
- 22 MEIN WEG AUS DER FINSTERNIS**  
Den Alltag gestalten mit psychischer Erkrankung  
– Nora Hille
- 62 FERNKÜSSCHEN**  
– Christine Schlagner



FOTOS: Deborah Piterich

# Intervista

# Herzenssache: Frauen ermutigen und stärken

**Silvia Wambululu hat auf ungewöhnliche Weise den Glauben an Gott gefunden. Heute setzt sie sich dafür ein, dass Frauen sich gegenseitig unterstützen und helfen, ihre Bestimmung zu finden. Und sie ermutigt Singles, dass Gott durch sie etwas bewegen möchte.**

## **Silvia Wambululu, du hast einen ungewöhnlichen Namen. Woher kommt er?**

Er stammt aus Uganda, dem Heimatland meiner Mutter. Mein Vater kommt aus dem Kongo, aber die beiden haben sich in der Schweiz kennengelernt. Dort kamen dann meine Schwester und ich zur Welt.

## **Hast du einen Bezug zu Uganda?**

Ich kenne meine Eltern, habe aber nie bei ihnen gelebt. Weil ich in der Schweiz geboren und bei Pflegeeltern großgeworden bin, bin ich hier verwurzelt. Ich reise gelegentlich nach Uganda, um Urlaub bei meiner Mutter zu machen und meine Halbgeschwister zu treffen.

## **Du bist auf einem ungewöhnlichen Weg in die Kirche gekommen**

Ich bin Gott so dankbar, dass er mich damals gerufen hat, obwohl ich mich lange gesträubt habe und überhaupt nichts von ihm wissen wollte.

Ich war 28 Jahre alt, als mir Gedanken durch den Kopf gingen, die ganz klar nicht von mir kamen: „Wende dich mir zu und geh in die Kirche!“ Ich war davon überzeugt, dass ich den Verstand verliere! Das ging einige Wochen so. Der Gedanke, ob ich doch mal eine Kirche besuchen sollte, ließ mich nicht los. Doch ich sagte weiterhin: „Nein, ich kann nicht! Das mache ich nicht. Niemals!“

Eines Abends hat eine Frau an meiner Tür geklingelt. Sie suchte ein Restaurant. Ich habe damals im fünften Stock gewohnt und wunderte mich, wieso sie im fünften Stock eines Wohnhauses ein Restaurant sucht.

Sie druckste ein bisschen herum und meinte dann: „Warum bist du denn nicht in die Kirche gegangen?“ Diese Worte haben sich in mein Gedächtnis eingebrannt. In diesem Augenblick war es, als hätte sich etwas in mir geöffnet und Gott würde sagen: „Du weißt doch, dass ich real bin! Schieb's nicht länger vor dir her.“

Danach war das Ganze für mich keine Frage des Glaubens mehr, sondern einfach des Annehmens. Ich wusste jetzt, dass Gott existiert und konnte nicht länger so tun, als wäre das nicht so. Ich weiß bis heute nicht, wer die Frau war. Also bin ich am folgenden Sonntag in den Gottesdienst

gegangen. Ich habe auch angefangen, in der Bibel zu lesen. Es hat ungefähr ein Jahr gedauert, bis ich mich wirklich für ein Leben mit Gott entschieden habe. Bis ich wirklich verstanden hatte, dass es nicht darum geht, zu akzeptieren, dass er existiert, sondern dass ich ihn persönlich brauche.

## **Was ist dann passiert?**

Ich wollte mehr wissen und Gott besser kennenlernen. Zuerst habe ich versucht, meine Fragen bei einem örtlichen Pfarrer loszuwerden. Irgendwann habe ich eine Gemeinde gefunden, doch ich hatte so viele Fragen und merkte, dass niemand die Zeit hat, sie alle zu beantworten.

Also habe ich mich entschieden, Theologie zu studieren. Am Seminar für biblische Theologie in Beatenberg wurden zwar nicht alle meine Fragen beantwortet, aber es war ein Riesensegen, dass ich dort Hilfestellung bekam, wie man an einen Text herangeht und sich jeden Tag mit Gottes Wort beschäftigt.

## **Du hast einen Bibelkurs für Frauen herausgegeben, der den Titel „Single und doch erfüllt“ trägt. Wieso „doch“? Das klingt so, als wäre das Singlesein ein Makel oder ein Problem.**

Ich spiele damit auf das Bild an, das die Gesellschaft, aber auch Christen im Speziellen vom Singlesein haben: dass wir Singles irgendwie nicht vollwertig oder noch zu etwas Höherem bestimmt sind. Der Kurs ist für Frauen gedacht, die ab und zu ein bisschen Mühe damit haben, Single zu sein.

## **Du lebst alleine. Hast du in der Gemeinde selbst negative Erfahrungen gemacht?**

Ja leider. Und manches hat mich wirklich verletzt. Zum Beispiel, wenn jemand meinte: „Du bist doch so eine Tolle! Warum hast du denn keinen Partner?“ Eine andere hat gefragt: „Warum bist du Single? Hast du keinen abgekriegt?“ Oder: „Ich bete dafür, dass du auch noch heiraten kannst.“ Das alles beinhaltete für mich die Botschaft: Du bist nicht gut genug. Irgendwas stimmt mit dir nicht.



*Mein Weg*  
aus der Finsternis

FOTO: Valentina Wellbrock

Den Alltag gestalten mit  
psychischer Erkrankung

*Von Nora Hille*



Die Matratze knarrt. Mein Mann hat sich zu mir gesetzt, blickt mich liebevoll an. Neben mir im Bett unser wenige Stunden alter Sohn, eingepuckt in eine hellblaue Decke. Sein Gesicht ist runzlig und rosig. Er schläft friedlich. Unser Wunschkind. Eigentlich bin ich glücklich. Eigentlich ... Doch in mir tobt ein Sturm. Die Geburt, ein Notkaiserschnitt, war der blanke Horror. Dass ich dabei traumatisiert wurde und zusätzlich ein altes Trauma reaktiviert wurde, verstehe ich erst Wochen später.

Zu Hause klingelt alle drei Stunden der Wecker, auch nachts, zum Milchabpumpen. Ich schlafe nicht mehr, werde immer rastloser, bekomme eine Brustentzündung. Mit unserem Baby bin ich überfordert. Immer wieder streiten mein Mann und ich. Die Situation eskaliert weiter. Wir brauchen Hilfe! Mitten in der Nacht bringt mein Mann mich in die Psychiatrie.

### ZWISCHEN DEPRESSION UND MANIE

Sechs Wochen Klinik. Diagnose: Bipolar, akut manisch-verzweifelt. Was es damit auf sich hat? Betroffene erleben extreme Gefühlszustände, weit jenseits der Norm. Sie werden zwischen den beiden Polen Depression und Manie (ein Zustand stärkster Beschleunigung, oft sehr euphorisch und mit Rededrang, Gedankenrasen und Schlaflosigkeit verbunden) hin- und hergeworfen, können auch Phasen der Hypomanie (leichte Beschleunigung und Euphorie) oder gemischte Episoden erleiden, dazwischen längere Zeit, also Monate, Jahre oder Jahrzehnte, stabil sein oder direkt in den nächsten Schub gleiten.

Trotz meines desolaten Zustandes ist mir die Verantwortung für unser Kind bewusst. Deswegen will ich zu hundert Prozent mit Ärzten und Therapeuten kooperieren. Ich entscheide mich noch in der Klinik, Managerin meiner Erkrankung zu werden. Krankheitseinsicht fällt vielen Betroffenen in der Phase der Manie schwer. Eine solche Haltung kann die Behandlung verhindern und schlimmstenfalls dazu führen, dass man sein Privat- und Berufsleben gegen die Wand fährt, vor allem, wenn Psychosen, also Wahnvorstellungen, vorliegen. Doch ich bin einsichtig, die Liebe zu unserem Sohn ist stärker. Aber kann es für uns jemals ein normales Leben geben? Die glückliche Familie, von der wir immer geträumt haben? Oder werden wir an meiner psychischen Erkrankung zerbrechen?

### EINE FLAMME DER ZUVERSICHT

Es fühlt sich an, als hätte ich mich selbst verloren. Statt bei meinem geliebten Kind und meinem Mann zu sein, sitze ich in dieser Klinik, muss Unmengen an Medikamenten nehmen. Bei den täglichen Runden im Park ist mir jede Hoffnung abhandengekommen, kaum schaffe ich es, die

Füße zu heben. Und so beginne ich, die nie gläubig war, beim Spazierengehen zu beten. „Lieber Gott, bitte beschütze mich und meine Familie. Amen.“ Dieses Gebet begleitet mich von nun an durch die finsternen Tage. Es sagt aus, wonach ich mich sehne: der Wunsch, behütet zu sein von einer höheren Macht. Es dauert nicht lange, da spüre ich nach dem Sprechen des Gebets eine minimale Erleichterung. So, als habe jemand einen Gramm der Last von meinen Schultern genommen.

Seitdem fühle ich Gott an meiner Seite und in mir eine kleine Flamme der Zuversicht. Besonders stark spüre ich unsere Verbindung an der frischen Luft, mein Gesicht dem Himmel zugewendet, die Augen geschlossen. Sanfter Wind auf meiner Haut, der Geruch frisch geschnittenen Grases. Ich bin Teil der Schöpfung. Und immer wieder fühle ich seine Liebe.

Nach sechs Wochen Klinik starten wir endlich in unsere Familienzeit. Bei der Taufe unseres Sohnes lasse ich mich mittaufen. Mein Taufspruch lautet: „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Psalm 31,9) – Metapher dafür, dass in meinem Leben mit psychischer Erkrankung viele Chancen warten. Neben meinem Glauben war es Psychotherapie, die mir geholfen hat, einen guten Umgang mit meiner Bipolaren Störung zu finden.

### LEBE LIEBER UNPERFEKT

Als mein Mann und ich uns etwa zwei Jahre nach der Geburt unseres Sohnes als Elternteam gut eingespielt haben und uns ein weiteres Kind wünschen, meint meine Psychiaterin: „Ihre Prognose ist besser mit einem Kind. Zwei Kinder bedeuten mehr Stress. Ihre Belastbarkeit kann mit jedem weiteren Krankheitsschub abnehmen.“ Doch wir wollten uns von meiner Krankheit nicht unser Leben diktieren lassen. Die Entscheidung für unser zweites Kind, eine Tochter von jetzt 11 Jahren, haben wir nie bereut.

Denn mehr Kinder bedeuten auch mehr Liebe und mehr intensive Beziehungen. Kurz: einen fröhlich-turbulenten Familienalltag. Mitunter auch kleine Streitigkeiten, manchmal Chaos in der Bude, jede Menge Kinderbesuche, füreinander da sein, sich gegenseitig stärken, aber auch beim Wachsen zusehen und Loslassen lernen. Fast jeden Abend treffen wir uns zur gemeinsamen Familienmahlzeit mit intensiven Gesprächen.

Wegen meiner begrenzten Kräfte habe ich zu dem Motto „Lebe lieber unperfekt“ gefunden: In unserem Leben geht es nicht um den perfekten Haushalt, gebügelte Wäsche, einen unkrautfreien Garten. Im Vordergrund steht das liebevolle und harmonische Miteinander, das wir alle genießen und für das wir dankbar sind. Und das mit meiner Bipolaren Störung möglich ist. Denn auch, wenn meine Stimmung



DOSSIER

# Alleine leben

Denkt nicht daran,  
was war, und grübelt nicht mehr über das Vergangene.  
Seht hin, ich mache etwas Neues, schon keimt es auf.  
Seht ihr es nicht?

Jesaja 43,18-19



# Ohne Sex erfüllt leben

**Ich verzichte freiwillig auf sexuelle Intimität, denn ich habe mich vor zwei Jahren segnen lassen für ein Leben als Jungfrau. Aber ich verzichte nicht auf Intimität an sich. Denn ohne Intimität können wir nicht leben – mit oder ohne Partner.**

*Von Bernadette Lang*

Es gibt viele Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht allen Dimensionen von Intimität Ausdruck verleihen können. Zum Beispiel, weil sie noch auf der Suche nach einem Partner sind. Oder weil ihre Ehe zerbrochen ist.

Intimität ist immer ein ganzheitliches Geschehen. Wir denken oft, dass wir unseren Körper vollstopfen können mit allen möglichen Dingen: Alkohol, Medikamenten, Filmen, Pornos und so weiter, ohne dass es einen Effekt auf unsere Seele hätte. Gleichzeitig vergessen wir, dass seelische Verletzungen, Enttäuschungen, Entzug von elterlicher Liebe oder zerbrochene Beziehungen sich auch in unserem körperlichen Wohlbefinden bemerkbar machen.

Unser Körper ist Ausdruck unserer Seele, und somit berührt alles, was wir erleben, immer auch das Ganze unseres Wesens, ob es uns bewusst ist oder nicht. Da wir ganzheitliche Wesen sind, können wir erfüllende Intimität auf den verschiedensten Ebenen unseres Seins erleben.

## UMARMUNGEN UND TOBEZEITEN

Da gibt es zum einen die körperliche Intimität. Sie ist uns natürlicherweise gegeben, indem wir einen Körper besitzen. Und das vom ersten Moment an. Babys und Kinder fordern von sich aus ein hohes Maß an körperlicher Intimität. Da

ist keine sexuelle Intention dahinter. Faktisch entwickeln sich Kinder, indem sie einen guten und gesunden Umgang mit dem körperlichen Ausdruck von Geborgenheit und Liebe lernen. Das sehe ich immer wieder, wenn ich Zeit mit meinen Nichten und Neffen verbringe. Mit sehr hoher Natürlichkeit springen sie in meine geöffneten Arme, zeren mich an den Händen in alle Richtungen und fordern mich auf, sie huckepack zu tragen oder durch die Luft zu wirbeln. Mit ihnen erlebe ich körperliche Intimität auf sehr natürliche Art und Weise.

Leider leben wir in einer Zeit, in der es für viele schwierig geworden ist, eine gesunde, angemessene Form von körperlicher Intimität zu erfahren. Warum? Weil wir in einer übersexualisierten Gesellschaft leben. Gerade unter Männern ist es sehr schwierig geworden, dass ein körperlich-kollegialer Ausdruck von Freundschaft nicht sofort sexuell gedeutet wird. Ich glaube, dass ein großes Maß an natürlicher körperlicher Nähe verloren geht, weil wir sehr gedrillt sind auf sensuell-sexuelle Berührungen.

Auch in ganz normalen Freundschaften glaube ich, dass es ein gesundes Maß an körperlicher Intimität in angemessener Form braucht. Ich liebe es, meine Freundinnen und Freunde zu umarmen. Oder auch meine Eltern.

# Die Kunst des Übergangs

**Wie kann es gelingen, die Zeit der Berufstätigkeit hinter sich zu lassen und gut in die neue Lebensphase zu starten?**

*Von Britta Laubvogel*



Und plötzlich ist er da – der Ruhestand. Wobei: So ganz plötzlich auch wieder nicht. Da gibt es den Stichtag, der den Ruhestandseintritt markiert. 2019 rückte dieses Datum für mich näher. Zuletzt hatte ich etliche Jahre als Bildungsreferentin im evangelischen Dekanat Wetterau gearbeitet. Diese Stelle war auf mich zugeschnitten. Ich konnte Projekte entwickeln, kreativ gestalten, mit Gruppen arbeiten. Am 1.3.2022 war dann mein offizieller Eintritt in den Ruhestand.

Vor 18 Jahren ist mein Mann verstorben, seitdem lebe ich allein. Meine Arbeit hat mir über weite Strecken über meine Trauer hinweggeholfen. Die berufliche Phase meines Lebens sollte nun also zu Ende gehen. Mir war bewusst, dass ich damit am Übergang in eine neue Lebensphase stand. Der letzte Lebensübergang war mit dem Tod meines Mannes über mich hereingebrochen. Ein großer Schock. Weil mein Mann Pfarrer im Dienst gewesen war, hatte ich auch unser Pfarrhaus räumen und umziehen müssen.

Alles ungewollt. Dieses Mal sollte der Übergang anders werden. Selbstbestimmt – einfach gut. Ich wollte nicht in das „Neue“ hineinschlittern, sondern mich gut vorbereiten.

## BRÜCKE IN DEN RUHESTAND

So machte ich mich auf die Suche nach unterstützenden Angeboten und fand ein Seminar zum Thema „Spiritualität als Brücke in den Ruhestand“. Die Brücke beschreibt sehr anschaulich den Prozess des Übergangs von der beruflichen in die nachberufliche Lebensphase. Wir verlassen das eine Ufer, gehen über die Brücke, bis wir das andere erreichen.

Welche Brücke passt zu meinem Übergang? Welche Bedeutung bekommt dabei der Glaube?

## VOM LOSLASSEN

Der Gang über die Brücke ist zunächst geprägt vom Loslassen. Es gilt, Abschied zu nehmen. Über manches war ich froh, anderes fiel mir schwer und war mit Trauer

verbunden. Sitzungen, Gremien, Ausschüsse – darauf konnte ich gut verzichten. Die gehörten nicht zu meinen Lieblingstätigkeiten. Deutlich schwerer fiel mir der Abschied von Kolleginnen und Kollegen. Die Gespräche zwischen Tür und Angel, die Arbeit im Team, gelungene Projekte, Feste, Gottesdienste – so viel Gutes habe ich erlebt. Mir fehlen diese sozialen Kontakte. Nun muss ich gut für mich sorgen, meinen Freundeskreis pflegen und in Verbindung bleiben.

Die berufliche Arbeit ist nicht länger Taktgeber meiner Zeit. Der Wecker klingelt nicht mehr, der gewohnte Alltagsablauf fällt weg. Das empfinde ich immer noch als große Herausforderung. Nun muss ich mir eine Tagesstruktur geben, für mich allein.

Ich bin einmal mehr auf mich gestellt. Manchmal überfällt mich die Traurigkeit darüber, dass ich diese Lebensphase nicht mit meinem Mann gestalten darf. Wir hatten uns damals ausgemalt, was wir alles machen würden, wenn wir dann Zeit hätten. Der Ruhestand ist also in meinem Fall auch der Abschied von erträumten Lebensentwürfen.

Ich habe gemerkt, wie wichtig es ist, meine berufliche Arbeitsleistung noch einmal zu bilanzieren. Bei einem Spaziergang bin ich die Stationen meiner Arbeit noch einmal intensiv durchgegangen und habe mich gefragt:

Wie war die kollegiale Zusammenarbeit? Was musste liegen bleiben?

Was waren die Höhepunkte? Was hat mir Mühe bereitet und mich viel Kraft gekostet?

Was sind die Schätze meiner Arbeit? Wo bin ich gescheitert?

Alles will noch einmal angeschaut werden. Erfolge und Misserfolge, Erreichtes und Unerreichtes. Würdigung der Arbeitsleistung und der Erfahrungen im Berufsleben scheint mir eine wichtige Voraussetzung zum Loslassen zu sein. Mir hat das jedenfalls gutgetan.

#### DIE KRAFT DER RITUALE

Ich wurde im Rahmen eines Gottesdienstes aus meiner kirchlichen Arbeit feierlich verabschiedet, wenn auch unter coronabedingten Einschränkungen. Bei der Gestaltung dieser Feier konnte ich meine Ideen, Wünsche und Vorstellungen einbringen. Und weil ich eine absolute Kranichliebhaberin bin, habe ich einige gefaltete Kraniche im Kirchraum aufgehängt und für jeden Anwesenden ein Exemplar bereitgelegt. Der Gedanke dahinter: Ich mache es wie die Kraniche – schwinde mich auf und ziehe weiter.

Mir hat dieser Gottesdienst sehr viel bedeutet. Es tut gut, sich in dieser Übergangsphase des Lebens bewusst unter den Segen Gottes zu begeben. Das schenkt Kraft, Mut und Zuversicht. Ich wünschte, es gäbe mehr gottesdienstliche Formen und Angebote für alle.

Ich habe in diesem Rahmen auch meine Vision vom Ruhestand verraten: Ich werde auf dem Darß – der schönsten deutschen Halbinsel an der Ostsee – ehrenamtliche „Rangerin“ werden.

Was ist daraus geworden? Im Herbst 2022 habe ich erst einmal mit vier anderen mutigen Frauen eine Alpenüberquerung zu Fuß gemacht. Das war mein persönliches Ritual: „Wenn schon Übergang, dann kann ich doch auch über die Alpen gehen!“, das habe ich mir gesagt. Unvergessliche Eindrücke, phantastische Ausblicke, unterwegs in den Bergen mit allen Strapazen und Glücksmomenten, wenn die Etappenziele erreicht waren. Das war mein persönliches Übergangsritual. Und die Kraniche? Die kommen in diesem Jahr dran. Das Ferienhaus ist gebucht, Kontakte zum Kranichzentrum Groß-Mohrdorf sind geknüpft. Ich freue mich.

#### ZWISCHENZEIT

Zwischen Abschied und Aufbruch liegt die Zwischenzeit oder Schwellenzeit. Das ist der eigentliche Gang über die Brücke. Je nach Brückentyp kann es da schon mal zu Schwankungen kommen. Auf einer Hängebrücke über einer Schlucht wird mir flau im Magen. Eine Hängepartie, das wollte ich nicht. Lieber ist mir eine stabile Brücke, auf der ich Schritt für Schritt sicher ans andere Ufer komme.

In dieser Ambivalenz zwischen Abschied vom Alten und Neugier auf das Neue suche ich auch jetzt noch meinen Weg. Umgangssprachlich sagen wir auch: Ich sitze zwischen zwei Stühlen; im „Nicht-Mehr und Noch-Nicht“.

Die Amerikaner haben eine passende Bezeichnung für diese Zeit gefunden. Sie sprechen von der „time between“. Das ist ein gängiger Begriff. Wechselt jemand seinen Job, dann nimmt man sich eine Zwischenzeit. In dieser Zeit darf auch mal nichts sein. Schwellenzeit, das bedeutet Wandlungszeit. Sie bringt existenzielle und praktische Fragen mit sich: Wie will ich im Alter leben? Ich muss mir darüber Gedanken machen. Welche Lebensformen gibt es? Was kommt infrage?

Vor Kurzem saß ich in einem Seminar. Es startet mit einer Vorstellungsrunde. „Mein Name ist ... ich wohne in ... ich bin Lehrerin“, so meine Vorgängerin. Doch was sage ich nun? So lange habe ich mich mit meinem Beruf vorgestellt. Wer bin ich ohne meine Arbeit? „Ich bin Rentnerin“ oder: „Ich bin im Ruhestand“ – das will mir einfach nicht über die Lippen. Und so kam es zu den Worten: „Ich bin im lebendigen, kreativen Ruhestand.“ Eine Freundin, die auch gerade über diese Schwelle gegangen ist, sagte zu mir: „Das ist das Schwerste: Vom Tun zum Sein zu kommen.“ Kurz, knapp – aber es trifft den Kern.

# welcome TO MY LIFE

Aufregend und herausfordernd ist der Alltag als Mädchen. Hier erzählen junge Frauen, was sie bewegt.

## Zwischen rotem Teppich und Kirche

**Seit ihrer Wahl zur „Miss Germany 2023“. (Lydia berichtete in Ausgabe 2/23) erlebt Kira Geiss die Licht- und Schattenseiten einer Person des öffentlichen Lebens. Sie lernt, mit Heiratsanträgen, Komplimenten, Kritik und auch mit Hasskommentaren umzugehen und fragt sich nicht nur einmal: Wer bin ich eigentlich?**



FOTO: STUDIO WEY

Seitdem ich den Titel „Miss Germany“ trage, kommentieren wildfremde Menschen mein Aussehen, mein Verhalten, raten mir, zu- oder abzunehmen, umarmen mich, ohne mich um Erlaubnis zu fragen, oder küssen mich einfach so auf die Wange. Sie überhäufen mich mit Komplimenten oder schicken mir über Social Media Hassnachrichten. Vom Heiratsantrag bis hin zu derben Beleidigungen ist alles dabei.

„Wieso liest du all das, Kira?“, fragt mich eine Freundin während eines Telefonats. Gerade habe ich ihr verzweifelt davon erzählt, dass ich nachts nicht schlafen kann, weil ich so großen Druck verspüre, und wie sehr mir die Hasskommentare zu schaffen machen. „Das hier ist vermutlich erst der Anfang von dem, was noch auf dich zukommt. Also überlege dir gut, wer das Recht hat, in dein Leben zu sprechen.“

### KEINE SCHÖNHEITSKÖNIGIN

„Glauben Sie, Gott hat Ihnen geholfen, Miss Germany zu werden?“, fragt mich ein Journalist am Telefon. Ich muss schmunzeln. Eine ganz schön große Frage für den Gesprächseinstieg. „Wer weiß. Vielleicht ist es Teil seiner Idee für mein Leben“, antworte ich. „Ich habe nie gebetet, Miss Germany zu werden. Dafür aber seit der Bewerbung, dass er meinen Weg so führen soll, wie es für mein Leben richtig ist. Ich habe versucht, die Kontrolle abzugeben. Wenn Gott meint, dass die Reise als Miss Germany das Richtige für mein Leben ist, bin ich auch bereit, mich dieser Herausforderung zu stellen. Ich habe mich dazu entschieden, an diesem Wettbewerb teilzunehmen. Was aus solchen Entscheidungen entsteht, möchte ich aber ganz bewusst in seine Hände legen. In mir ist deshalb definitiv die Hoffnung, dass er all das zusammengeführt und meine Entscheidung begleitet hat.“

„Mit oder ohne Gott, Sie sind es geworden. Heißt das denn, Sie sind die Schönste im Land?“ Es ist das erste Mal, dass mich jemand danach fragt und nicht einfach behauptet, dass ich eine Schönheitskönigin sei. „Nein, auf keinen Fall. Das wäre das Letzte, was ich wollte. Was als schön empfunden wird, sollte nicht von einer Jury entschieden werden. Menschliche Schönheit ist höchst subjektiv, nichts, was gegeneinander aufgewogen oder anderen gar als Idealbild aufgezwungen werden sollte. Wer bin ich, jemandem zu sagen, dass er schön genug ist oder eben nicht? An diesem Wettbewerb teilzunehmen, war für mich nur aufgrund des Konzeptwandels vertretbar. Die Krone wurde abgeschafft und die Körpermaße durch Inhalte ersetzt. Ich möchte mit meinem Namen und meinem Körper kein ungesundes Selbstbild in den Köpfen junger Menschen fördern und freue mich deshalb umso mehr, jetzt Teil von etwas sein zu dürfen, dass sich gegen diese Ideale ausspricht und Frauen mit allen Konfektionsgrößen und Hautfarben zeigt“, antworte ich ihm.

### BEWERTET NACH AUSSEHEN

Häufig erlebe ich, dass Menschen das alte Wettbewerbskonzept in mich hineinprojizieren und versuchen, etwas aus mir zu machen, was ich nicht bin. „Aber Sie sind doch schlank und ein hübsches Gesicht haben Sie auch“, wird argumentiert, wenn ich versuche, auf die Neuerungen aufmerksam zu machen. Ja, ich bin hellhäutig, relativ schlank, habe lange Haare und mit den richtigen Tricks können selbst meine Beine lang aussehen.

Es gibt Tage, an denen ich wütend bin, weil ich aussehe, wie ich aussehe. Wütend, weil mir Menschen aufgrund meiner Optik die Kompetenz absprechen. Während ich erzähle, werde ich unterbrochen, nur um mir durch die Blume mitzuteilen, dass ich keinen Inhalt brauche, weil ich doch schön bin. Eine so oberflächliche Bewertung von mir, von Menschen grundsätzlich, dass es fast schon wehtut! Niemand sollte aufgrund seines Aussehens, Alters, Geschlechts oder seiner Herkunft hinsichtlich seiner Kompetenz oder Attraktivität bewertet und eingeschränkt werden. Ich bin mehr als das, und bin es leid, mich dafür zu rechtfertigen.

### EIN PROZESS DER SELBSTANNAHME

„Finden Sie sich selbst schön?“, fragt mich der Journalist als Nächstes. „Natürlich“, antworte ich prompt, pausiere dann aber kurz. Die Frage fordert mich heraus. „Aber ich mache meinen Wert und meine Schönheit schon lange nicht mehr von meinem Gewicht abhängig.“

Es gab vor einigen Jahren eine Zeit in meinem Leben, in der ich deutlich mehr gewogen habe. Nie war da das Gefühl von Schönheit, wenn ich in den Spiegel geschaut habe. Durch viel Sport und eine Ernährungsumstellung habe ich einiges an Gewicht verloren. Doch das Gefühl beim Blick in den Spiegel hat sich dadurch nicht verändert. Nur weil ich schlank geworden bin, habe ich mich nicht wie erhofft automatisch schön gefühlt. Mein Aussehen anzunehmen und wertzuschätzen, war ein langer Prozess. Kein einfacher. Und ist es häufig auch heute nicht. Immer wieder ver falle ich in ungesunde Verhaltensmuster. Oft sehe ich mich im Spiegel an und habe kein freundliches Wort für mich übrig.

Erst neulich bin ich während eines Termins fast in Panik verfallen. Während der Mitarbeiterbesprechung eines Jugendevents gab es einen vor lauter Öl nur so triefenden Käse-Nudel-Auflauf. Alles, woran ich bei jeder Gabel denken konnte, war die Menge an Fett, Kohlenhydraten und Kalorien, die auf meinem Teller zerrannen. Gedanken wie „Das kannst du dir nicht leisten“, „Du hattest heute schon drei Mahlzeiten“ oder „Morgen musst du dafür reduzieren“ schossen mir durch den Kopf. Das sind Momente, die in den letzten Jahren weniger geworden sind und mich dennoch immer wieder einholen.

### SCHÖNHEIT ALS KUNSTWERK

Es ist normal, dass ich zum Schönheitsideal für andere werde und mein Körper dadurch unentwegt kommentiert und beobachtet wird. „Du siehst auf Fotos immer so toll aus. Ich wünschte, ich wäre so schön wie du.“ Bei den Worten eines jungen Mädchens zerreißt es mir fast mein Herz. Ich kenne ihre Gedanken nur zu gut. Ich selbst habe schon zu oft die Bilder fremder Menschen angeschaut, mit der Sehnsucht im Herzen, so wie sie auszusehen oder einzelne Körperteile, wie meine Beine, mit ihren zu tauschen.

„Ich verrate dir ein Geheimnis“, antworte ich lächelnd, in dem Wissen, dass ich die folgenden Informationen im Alter von dreizehn selbst gut hätte vertragen können. „Was du als schön bezeichnest, ist die 90-minütige Arbeit einer Hair- und Make-up-Artistin, die mir ein Full-face-Make-up verpasst und jede meiner Haarsträhnen sorgfältig gelockt hat“, beginne ich grinsend und verdrehe die Augen. „Und das ist noch nicht alles! Vor Ort ist immer mindestens eine Person dafür zuständig, die Umgebung perfekt ausleuchten, damit meine Haut glatt und rein aussieht. Und das krönende Ende ist, dass mithilfe von Photoshop abstehende Haarsträhnen entfernt, die Zähne geweißt und kleine Flecken auf der Haut gelöscht werden. Das Bild, das du hier siehst, ist ein Meisterwerk. Es ist eine eigene Art von Kunst. Aber auf keinen Fall mein echtes Gesicht.“