

D  
I  
E  
M  
I  
T  
T  
E  
D  
E  
S  
L  
E  
B  
E  
N  
S



Wenn sich Türen öffnen  
– Mit Haltung und  
Zuversicht in einen  
neuen Lebensabschnitt



Von Wolfgang Fuchs

Der Wunsch nach einem Neubeginn war einfach übermächtig geworden, erinnert sich eine Frau aus dem Landkreis Schwandorf. Ihren Namen möchte sie lieber nicht in einer Zeitschrift lesen. Jahrelang habe sie ihre Bedürfnisse hintan gestellt; für ihre große Liebe und das gemeinsame Haus im Grünen, das ihr so viel Herzblut abverlangt. Dabei wollte sie doch eigentlich immer ein Leben führen, das sie beflügelt. Sie wollte ungebunden sein und von ihrer Kunst leben, dem Zeichnen. Hach, was haben sie gemeinsam geträumt damals am Strand auf der schönen Südseeinsel, sie und ihr Mann, die Kunststudentin und der Architekt, als sie noch jung waren.

Doch schon bald hielt sie der Alltag fest im Griff. In den ersten Jahren ihrer Ehe war ihr das kaum aufgefallen. „Wir

hatten es uns gemütlich eingerichtet in unserer Wohlfühlzone“, sagt sie heute. Das Leben plätscherte so dahin. Aber da saß auch immer dieser Stachel in ihrem tiefsten Inneren, der sie im Laufe der Zeit immer öfter schmerzhaft daran erinnerte, dass sie doch eigentlich einmal ganz anders haben leben wollen. Unabhängig, spontan und offen für das Leben und seine Wendungen. Ihr 50. Geburtstag wurde dann zu einem Wendepunkt in ihrem Leben, das einstige Traumpaar war in einer Sackgasse gelandet. Nach vielen langen Gesprächen trennt sie sich von ihrem Mann, kündigt ihren Job als Sachbearbeiterin und wagt den Schritt ins Ungewisse.

Das Leben radikal ändern, neues Glück suchen – ist es dazu für eine Frau um die 50 nicht etwas spät? Keineswegs. Während für frühere Generationen

von Frauen in der Lebensmitte nur die Rolle der Mutter denkbar gewesen sei, ist das mittlerweile „eine mögliche Aufgabe unter vielen“, schreibt Spiegel-Autorin Susanne Beyer in ihrem neuen Buch „Die Glücklichen“. Heute verharren Frauen in der Lebensmitte nicht mehr still. Sie sind frei, gelassen und selbstbewusst. Die Zeiten haben sich geändert. Niemand müsse mehr versuchen, an einem festgeschriebenen Ziel anzukommen. Die Folge: Wir bleiben in Bewegung, das Leben fließt weiter. Hinzu komme: Menschen bleiben heute länger gesund: „Wenn wir ab der Lebensmitte also noch erwarten können, eine längere Zeitspanne bei guter Gesundheit vor uns zu haben, können wir versuchen, sie bewusst zu gestalten, uns weiterentwickeln, korrigieren oder sogar etwas Neues beginnen.“

Jetzt aber lebe ich

L  
E  
B  
E  
N

Die Weidener Psychiaterin Helena Heckrodt sieht das ähnlich. Sie weiß aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, dem Leben noch einmal eine neue Richtung zu geben. Auch bei ihr sei nicht immer alles einfach verlaufen, erzählt sie auf Nachfrage, aber irgendwann habe sie ihr Schicksal in die eigene Hand genommen. Heute sagt sie: „Als Frau bin ich sehr eigenständig. Mein Leben fühlt sich stimmig an.“

Doch so habe es sich nicht immer angefühlt. Aus Rücksicht auf ihre Eltern, die ein Psychologiestudium als „brotlose Kunst“ ansehen, studiert sie Medizin. Sie heiratet, tritt eine Stelle im Bezirksklinikum Wöllershof an und arbeitet dort zuletzt als Leitende Ober-



© Bildstudio Zacharias Weiden / Bildstudio Schuster

Das Leben selbst gestalten

Helena Heckrodt, 56, macht gerne, was sie macht. Um sich ihren lange gehegten Traum von der Selbständigkeit zu erfüllen, hängt sie ihre Position als leitende Oberärztin an und eröffnet als Psychiaterin ihre eigene Praxis in Weiden. Sie engagiert sich als Beratungsärztin bei der Suchtberatungsstelle der Caritas und gibt psychiatrische Sprechstunden in der Justizvollzugsanstalt Weiden. Auch privat geht sie neue Wege. „Ich mag es, mein Leben selbst zu gestalten. Ich versuche, gut zu leben.“

den Nagel

ärztin in der Suchtabteilung. Nebenher widmet sie sich ihrer Leidenschaft und bildet sich weiter zur Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Es läuft, wie man so sagt, doch Helena Heckrodt fühlt sich fremdbestimmt.

Es dauert eine Weile – dann macht sie sich frei. Sie besinnt sich auf ihren ursprünglichen Wunsch und gründet in Weiden als Psychiaterin ihre eigene Praxis. „Es war schon immer mein Ziel gewesen, mich selbständig zu machen und meinen eigenen Weg zu gehen“, sagt sie heute. „Ich habe diesen Schritt nie bereut, das war sehr positiv. Ich mache gerne, was ich mache.“

Helena Heckrodt definiert sich aber nicht über die Arbeit. Ihr Wunsch nach Unabhängigkeit bleibt, erinnert sie sich. Sie sehnt sich nach dem Gefühl von Leichtigkeit und Lebendigkeit. Schließlich trennt sie sich von ihrem Mann. „Wir waren 32 Jahre lang zusammen, 22 Jahre davon verheiratet. Wir haben eine sehr gute Ehe geführt, aber ich hatte das Gefühl, das Leben stagniert, ich brauche etwas anderes.“ Natürlich, Angst habe ihr die Vorstellung vor dem Alleinsein schon bereitet. „Aber ich war bereit, das in Kauf zu nehmen – für mehr Selbstbestimmung.“ Sie habe sich einfach noch zu jung gefühlt, um so weiterzumachen.

Bald verwandelt sich ihre persönliche Krise in Aufbruchstimmung. Sie legt Ängste ab, wagt Dinge, die ihr Furcht bereiten und sie hemmen. Sie lässt sich eine Blume auf die Schulter tätowieren, „so dass man sie auch sieht“. Das habe sie vor allem deshalb getan, weil es ihr immer alle ausreden wollten, nach dem Motto: Das geht nicht mehr weg, du

könntest das bereuen. „Aber man tut doch jeden Tag Dinge, die das Leben prägen und die wir nicht rückgängig machen können. Ich bin ein intuitiver Mensch.“

Sie zieht in die Altstadt und genießt dort das heimelige Leben, freut sich, wenn sie Leute trifft, die sie kennt und mit denen sie ein bisschen schwatzen kann. „Ich mag es, mein Leben selbst zu gestalten. Ich versuche, gut zu leben.“ Sie probiert immer wieder neue Dinge aus, kocht und isst gerne exotische Speisen, geht auf Wanderreisen. Sie lebt wieder in einer glücklichen Beziehung, trifft sich mit Menschen, mit denen sie gerne zusammen ist, tut Dinge, die ihr Freude bereiten. „Ich musste mich immer durchkämpfen und mir viel erarbeiten. Jetzt aber lebe ich.“

### Die eigene Kreativität

Auch Alexandra Sitter weiß, was es bedeutet, noch einmal neu zu beginnen. Mit 50 Jahren blickt sie auf eine erste Lebenshälfte zurück, die sich sehen lassen kann, die aber auch von Auf und Abs geprägt ist. Mit 17 Jahren erleidet sie unverschuldet einen schweren Verkehrsunfall, bei dem ihr erster Freund ums Leben kommt. Sie selbst sitzt mehrere Monate im Rollstuhl und durchläuft einen langen Genesungsprozess. Dieses Ereignis lehrt sie „schon sehr früh Demut und das Schicksal anzunehmen“. Alexandra Sitter schätzt das Leben.

Mit 38 Jahren wird sie Bürgermeisterin von Ammerthal. Als Politikerin will sie neue Wege gehen, doch es kommt zu zahlreichen Anfeindungen und Diffamierungen. „Diese Anfeindungen 2



© Fotostudio Michael Sommer

### Ein spannendes Alter

Alexandra Sitter, 50, ist Mutter, Familienmensch, gelernte Hörfunkredakteurin, Journalistin, Fremdsprachenkorrespondentin, freie Autorin, amtierende Kreisrätin. Nach ihrer Zeit als Bürgermeisterin von Ammerthal richtet sie den Blick nach vorne und macht sich als weltliche Trau- und Trauerrednerin selbständig – sie gründet ihr kleines Unternehmen RedensArt und erfüllt sich damit einen Traum. Ab Herbst absolviert sie eine Zusatzausbildung als Sterbebegleiterin beim Amberger Hospizverein. „50 ist ein spannendes Alter.“

K  
R  
E  
A  
T  
I  
V

S  
E  
I  
N

Jahre im Amt waren oft nur schwer zu ertragen, aber das Positive, was für die Kommune erreicht werden konnte, überwiegt im Rückblick.“ Alexandra Sitter lässt sich nicht unterkriegen. Als sie schließlich abgewählt wird, trägt sie das mit Fassung.

Sie überlegt eine Weile, spricht mit ihrer Familie und kommt zu dem Schluss: „Ich habe genug mitgemacht. Jetzt will ich es mir gut gehen lassen und meine Kreativität ausleben.“ Mut und Zuversicht seien wichtige Eigenschaften im Leben, und daran mangelt es Alexandra Sitter nicht. Ihr sei damals einfach klar gewesen, dass der richtige Zeitpunkt gekommen war, um sich einen alten Traum zu erfüllen. „Ich habe mir gesagt: Wann, wenn nicht jetzt?“

Sie schüttelt das Gewesene ab und macht sich als weltliche Trau- und Trauerrednerin selbständig. „Ich mag es, in die Lebensgeschichten von Menschen einzutauchen. Das Abschiednehmen ist sehr wichtig für Angehörige. Ich bin da sehr akribisch. Jedes Wort muss sitzen.“ Wenn ihr Hinterbliebene erzählen, dass sie mit ihren Worten und Beschreibungen zufrieden sind, sieht sie das als hohes Lob. Ja, eigentlich habe sie immer das Glück gehabt, einer Arbeit nachzugehen, die sich nicht nach Arbeit anfühlt. „Ich habe immer das getan, was meinen Neigungen entspricht und mir Freude bereitet. Das Schreiben war schon als Kind meine Leidenschaft. Mir liegt der Umgang mit Worten“, sagt sie und fügt lachend hinzu. „Dafür bin ich grottenschlecht in Mathe.“

Alexandra Sitter ist eine stolze Frau und leidenschaftliche Mutter. „Ich bin mit mir selbst in Einklang.“ Und sie richtet

den Blick nach vorne, hat den Kopf voller Pläne. „Mit 50 hat sich mein Leben komplett verändert“, sagt sie. „50 ist ein spannendes Alter. Vielleicht muss man ein gewisses Alter erreichen, um wieder zu träumen. Ich bin ein sehr zufriedener Mensch.“



© privat

### Immer neugierig bleiben

Susanne Teufel ist zufrieden mit dem Lauf der Dinge. Nach dem Abitur besucht die gebürtige Bayreutherin die Porzellanfachschule in Selb und arbeitet danach als Dekorentwerferin in Staffelstein. Nach der Familienzeit gelangt sie über ein Praktikum zum Bayreuth Journal, wo sie viele Jahre als Anzeigenverkäuferin tätig ist. Heute ist sie Teamleiterin in der Lohengrin-Therme in Bayreuth. Ihre Kinder sind erwachsen und führen ihr eigenes Leben. Susanne Teufel freut sich: „Jetzt kommt etwas Neues. 50 bedeutet für mich: Neue Freiheit.“

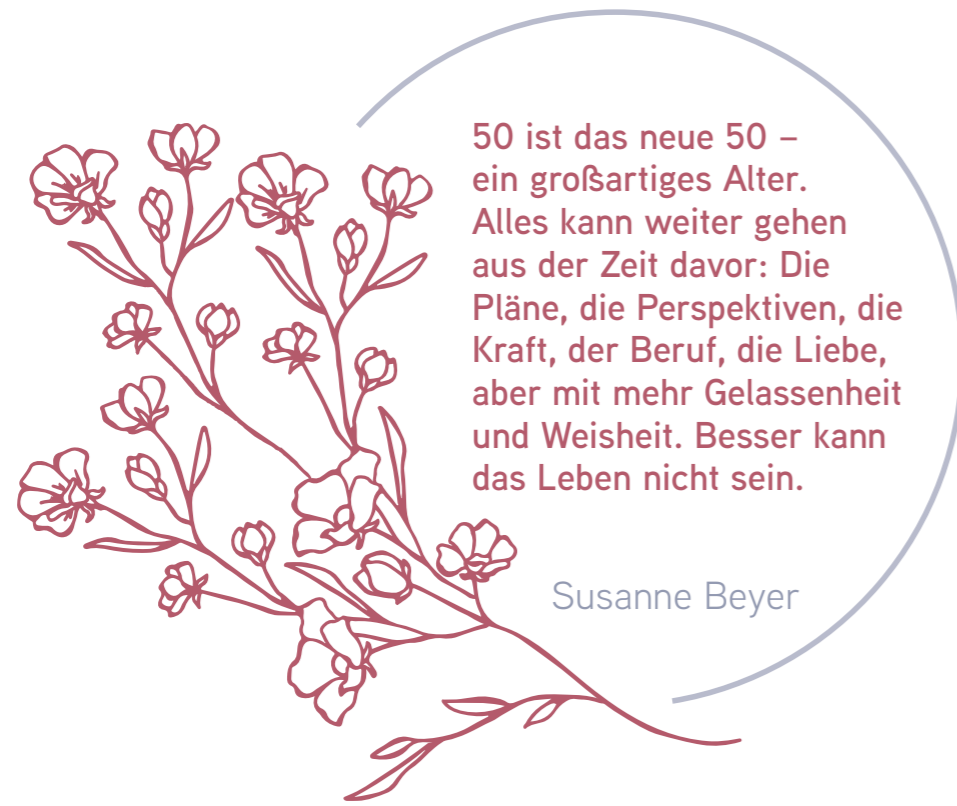
### Die neue Freiheit

Das Leben umkrempeln? Aber warum denn, wenn es doch gut ist, wie es ist? „Es kommen ja sowieso immer wieder neue Dinge dazu“, sagt Susanne Teufel. Eine Freundin habe einmal über das Leben gesagt: „Du kriegst immer das vor die Nase gesetzt, was du gerade brauchst.“ Darin steckt viel Weisheit. Man muss sich einlassen und die Aufgaben bewältigen, die einem das Leben

stellt – dann kann man sich persönlich weiterentwickeln und zufrieden sein. Die große Konstante im Leben der 55-Jährigen ist die Familie. Die Gesundheit ihrer Lieben und der große Zusammenhalt sind ihr das Wichtigste.

Ihren Ehemann lernt die gebürtige Bayreutherin während der Fachschulzeit in Selb kennen. Beide verbindet die Lust am Reisen und Motorrad fahren von Anfang an. Sie heiraten, bekom-

E  
I  
N  
L  
A  
S  
S  
E  
N



50 ist das neue 50 – ein großartiges Alter. Alles kann weiter gehen aus der Zeit davor: Die Pläne, die Perspektiven, die Kraft, der Beruf, die Liebe, aber mit mehr Gelassenheit und Weisheit. Besser kann das Leben nicht sein.

Susanne Beyer

men zwei Kinder. Susanne Teufel trifft eine Entscheidung: „Ich wollte zuhause für meine Kinder da sein und mich um sie kümmern.“ Es folgt eine intensive Zeit - mit Job im Bayreuth Journal und Familie - die sie nicht missen möchte. Jetzt aber sind die Kinder aus dem Haus. Noch einmal 30 sein? „Nein, jetzt kommt etwas Neues.“

Am Liebsten würde sie sofort mit Mann und Hund die Welt erkunden. „Unser Wohnmobil ist unser Schneckenhaus. Auch für Bella ist das das Größte.“ Jedes Jahr fahren sie und ihr Mann mit Freunden zum Mineraliensammeln nach Portugal – eine Leidenschaft, die sie seit Jahren verbindet. Oft geht es auch in den Urlaub nach Kroatien, wo sie einst mit ihrer Tochter das Tauchen für sich entdeckte. Und auch ihren Motorrad-Führerschein hat sie jetzt gemacht: „Ich bin zufrieden mit meinem Leben. 50 bedeutet für mich: Neue Freiheit.“

## 50 – und keine schlechte Laune

Frauen in der Lebensmitte sind heute unabhängiger als frühere Generationen. Das zeigen uns Helena Heckrodt, Alexandra Sitter und Gudrun Graf ebenso wie die Porträts in Susanne Beyers Buch, in denen sie Frauen vorstellt, die ihr Leben mit „Grandezza“ meistern – „ein Begriff, der selten für junge Frauen verwendet wird. Er hat wohl etwas mit Lebenserfahrung zu tun, mit Weisheit, mit Würde. Und mit einer Körperhaltung, die aussagt: Ich fühle mich gut, ich bin mit mir im Reinen.“

Ist 50 also das neue 30? „Ich kenne diese Sprüche, aber auf mich wirken sie wie Trostpflaster, im Sinne von: Es sei doch nicht so schlimm“, erklärt Susanne Beyer auf Nachfrage. „Mein Spruch lautet: 50 ist das neue 50 –

ein großartiges Alter. Alles kann weiter gehen aus der Zeit davor: die Pläne, die Perspektiven, die Kraft, der Beruf, die Liebe, aber mit mehr Gelassenheit und Weisheit. Besser kann das Leben nicht sein.“

Und auch die Frau aus Schwandorf genießt ihr neues Leben. Gemeinsam mit einer befreundeten Nachbarin betreibt sie in Italien ein Atelier, in dem sie ihre Bilder verkauft – mit Erfolg: Bei Touristen ist ihre Kunst ebenso geschätzt wie bei den Einheimischen. Als sie am Telefon von ihrem neuen Alltag erzählt, atmet sie einmal tief durch vor Erleichterung und Stolz. Dann kichert sie neckisch: Von Zeit zu Zeit besucht sie ihr Ex-Mann in ihrer neuen Heimat. Dann sei es zwischen ihnen wieder wie früher, als sie auf der Südseeinsel gemeinsam aufs Meer hinausblickten und von einem freien Leben träumten.