

A woman with dark hair, smiling broadly, is sitting on a yellow Vespa scooter. She is wearing a red top with a colorful floral pattern and a teal quilted vest. The scooter's headlight and windshield are visible in the foreground. The background is a blurred outdoor setting with greenery.

GLÜCK AUF 2 RÄDERN

Claudia Acquah zog der Liebe wegen nach Italien und machte sich mit einer Vespa-Vermietung selbstständig.

Fühle mich wie ein neuer Mensch *

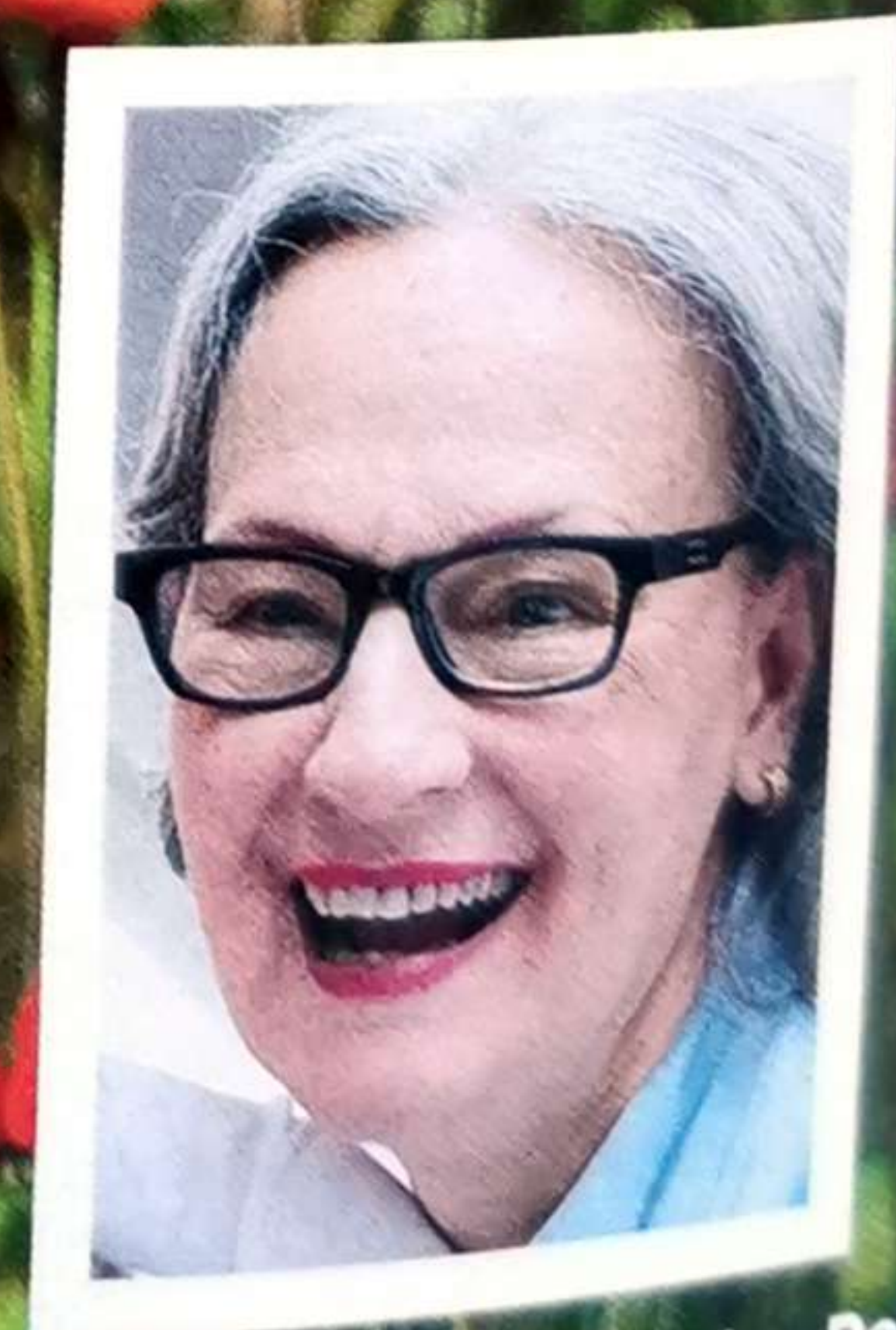
Gewohnte und sichere Pfade verlassen, Neues wagen - wie oft brennt diese Sehnsucht in unserem Herzen. Und allzu oft wischen wir den Wunsch beiseite, etwas ganz Anderes zu machen. Doch warum? Fehlt uns Mut? Vertrauen in uns selbst? Dabei gibt es so viele Beispiele von Frauen, die von jetzt auf gleich ihr Leben radikal veränderten. Und vielleicht geben die folgenden Seiten uns genau den Stups in ein neues Leben, den wir uns immer wünschten.



Markus Escher gab das Rauchen auf.



Bettina Scheurer nahm mit über 50 Ballett-Unterricht.



Elisabeth Becke-Peixoto zog zum Enkel nach Berlin.



Barbara Ostermayr pilgerte auf dem Jakobsweg.



ie Frau mit den gelben Rollern“ – „La signora delle vespe gialle“. Als Claudia Acquah diesen Satz eines Bewohners von Perugia zum ersten Mal hörte, wusste sie, dass sie in ihrem neuen Leben angekommen war. „Ich liebe diese bunten Roller einfach“, erzählt die 50-Jährige und streicht dabei zärtlich über die Rundung einer Vespa, die nun sogar in Geranien-Rosa, Sonnenblumen-Gelb, Türkis mit Weiß, Rot mit Orange und noch vielen anderen Buntstift-Farben durch Umbrien tuckern. „Ich hätte nie gedacht“, lacht sie, „dass sie einmal die Basis für mein Leben hier in Italien sein könnten.“

Dass es dazu kam, verdankt Claudia Acquah dem Zufall, der Liebe und vor allem ihrem Mut. Eigentlich begann ihr Leben wie das von Millionen Frauen: Abitur, Studium Französisch und Spanisch, Lehrerin wollte sie werden, an der Pariser Sorbonne sollte das Studium weitergehen. Dann wurde sie

Neubeginn in einem anderen Land

schwanger, studierte aber weiter, zog mit ihrem kleinen Sohn nach Düsseldorf, in die Nähe ihrer Mutter – typisch für viele Alleinerziehende. Doch dann kam die Liebe. Ein Italiener – „ich spürte, dass er die Liebe meines Lebens ist“, erzählt sie. Und als er sie bat, mit ihm nach Umbrien zu kommen, gab sie alles in Deutschland auf und zog mit ihrem Sohn nach Umbrien an den Lago Trasimeno. „Ich habe meinen damals achtjährigen Sohn hierhingeschleppt. Er wollte überhaupt nicht

weg. Das hat mir fast das Herz zerrissen. Es war eine sehr schmerzhaft Entscheidung. Aber ich war halt verliebt bis über beide Ohren.“ Sie habe einfach gewusst, dass sie es machen müsse, dass es richtig sei, dass sich dahinter das Leben verberge, das sie insgeheim immer leben wollte.

Ganz ähnliche Gedanken hatte auch Elisabeth Becke-Peixoto, als sie erfuhr, dass ihre Tochter schwanger war. „Ich lebte mit meinem Mann in Brasilien, meine Tochter mit Enkel in Berlin – mir war klar, dass ich mein bisheriges Leben aufgeben musste, um näher bei meinem ersten Enkel zu sein“, erzählt sie. „Und deshalb war mir intuitiv vom ersten Moment an klar, dass ich nach Deutschland ziehen muss, wenn ich etwas von meinem Enkel haben möchte“, sagt die 66-Jährige. „Die Familie ist doch der Grund, warum wir leben. Für die Familie arbeiten wir, planen wir, setzen wir Pläne um und kämpfen wir. Und wir kümmern uns umeinander.“ Also packte sie ihre Koffer – ihr Mann blieb in Brasilien, da er noch berufstätig war. Bereut hat sie diesen Schritt keinen Moment: „Es war einfach wunderbar, das mitzuerleben, den kleinen Claus jeden Tag zu sehen.“ Und natürlich freuten sich auch ihre Tochter und Schwiegersohn, weil Oma immer Zeit hat. „Claus gibt mir die Gelegenheit, ein Stück Kindheit mit ihm zu teilen. Dadurch fühle ich mich wie beflügelt.“ Ihr Mann besucht Elisabeth Becke-Peixoto, sooft er kann: „Wir haben lange überlegt, was die beste Lösung ist. Aber wer so viele Jahre zusammen ist wie wir, weiß zum Glück: Liebe ist nicht von Kilometern abhängig. Also haben wir das Abenteuer gewagt – fast wie in jungen Jahren: Ich habe meine eigene Wohnung und mein Mann kommt mich oft besuchen, aber auch um seinen geliebten Enkel zu sehen.“

Zwei mutige Frauen, zwei radikale Umbrüche des Lebens, zwei Mal das Gefühl, aus Liebe das Richtige getan zu haben. Doch woher kommt die Lust, dem Leben nochmals einen neuen, ganz anderen Schwung zu geben? Tragen wir alle diesen Wunsch in uns?

„Veränderungen haben immer damit zu tun, dass wir Bekanntes loslassen, dass wir aber auch ein Ziel haben, ein Ankommen“

Barbara Ostermayr weinte Freudentränen am Ende des Jakobswegs



GLÜCK TEILEN

Wer Dinge im Leben verändert, will vor allem eines: dem Leben neuen Schwung geben und innere Zufriedenheit finden. So wie Claudia Acquah, die nach Italien zog. „Und deshalb wollte ich auch immer mein Glück mit anderen teilen“, sagt die 50-Jährige.

Und warum setzen manche ihre Wünsche mit bewundernswerter Leichtigkeit um, während andere nur träumen und dadurch immer unzufriedener mit ihrem Leben werden.

Die Schweizer Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello hat sich zeit ihres Berufslebens mit Lebensumbrüchen beschäftigt. Ihre erstaunlichen Erkenntnisse: „Je älter Menschen werden, desto niedriger wird ihre Lebenszufriedenheit. Etwa um die 50 ist sie am niedrigsten“, so die Psychologin. Deshalb fänden sich gerade zwischen 50 und 60 viele, die ihr Leben komplett umkrepelten, weil sie das Gefühl hätten, das Leben müsse doch noch mehr zu bieten haben. „Hinzu kommt“, so Perrig-Chiello, „dass die Anforderungen gerade an Frauen und Männer über 50 so hoch sind und sie gleichzeitig wissen, wie wenig Zeit ihnen bleibt, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern.“ Das führe dann dazu, dass gerade viele Frauen ab 50 begin-

nen, ihr Leben neu zu strukturieren, sich auf sich selbst zu besinnen, den Mut fassen, dem Alltag neuen Schwung zu geben.

Bettina Scheurer kennt dieses Gefühl, etwas im Leben ändern zu wollen, nur zu gut.

Mehr Zufriedenheit erleben

„Ich spürte über längere Zeit eine leichte Unzufriedenheit“, erzählt die 55-Jährige aus Köln, „obwohl mein Leben gut war. Aber ich hatte den tiefen Wunsch, mehr auf mich zu achten, etwas für mich zu machen, das nur mir gehört, nicht mehr nur im Job, in der Familie funktionieren zu müssen. Und dann fiel ihr eines Abends ein, wann sie zum letzten Mal ein so leichtes, unbeschwertes Glücksgefühl hatte, nachdem sie sich jetzt sehnte: „Beim Ballett. Was habe ich das Tanzen geliebt. Aber bereits vor dem Abitur gab ich das Tanzen auf – irgendwie war nie genug Zeit: zuerst Schule, Ausbildung, dann Job, →

→ Familie.“ Vor einigen Jahren gab sie sich dann einen Ruck, gestand sich ein, dass vielleicht genau das ihr im Leben fehlte. Und mit über 50 begann sie wieder mit Ballett-Unterricht. „Das Tanzen gab meinem Leben wieder etwas ganz Besonderes“, sagt die Bibliothekarin. „Und wenn ich ehrlich bin, ärgere ich mich insgeheim auch, dass ich so lange gewartet habe. Tanzen ist genau das, was meinem Körper und meiner Seele gefehlt hat.“

Lange Zeit brauchte auch Markus Escher, um sein Leben so zu verändern, dass er sich damit wohler fühlt. Doch bei ihm war es etwas, das sein Leben beherrschte – und ihm nicht guttat: Zigaretten. „Ich brauchte lange, bis ich mir eingestand, dass ich mir ein falsches Lebensgefühl mit den Zigaretten eingeredet hatte“, erzählt der 49-Jährige, „irgendwann gehören sie zum Leben und man merkt, wie sich alles um die Zigaretten dreht“, erzählt Escher. Gleichzeitig spürte er die ersten gesundheitlichen Folgen. „Doch von den Zigaretten loszukommen, das war der schwierigste Veränderungsprozess, den ich in meinem Leben vornahm.“ Dabei wählte der 49-Jährige die Technik, die er für sich am besten akzeptieren konnte: „Nicht die radikale Veränderung, sondern ich habe mir immer gesagt, dass ich versuche, den nächsten Tag ‚ohne‘ auszuhalten.“

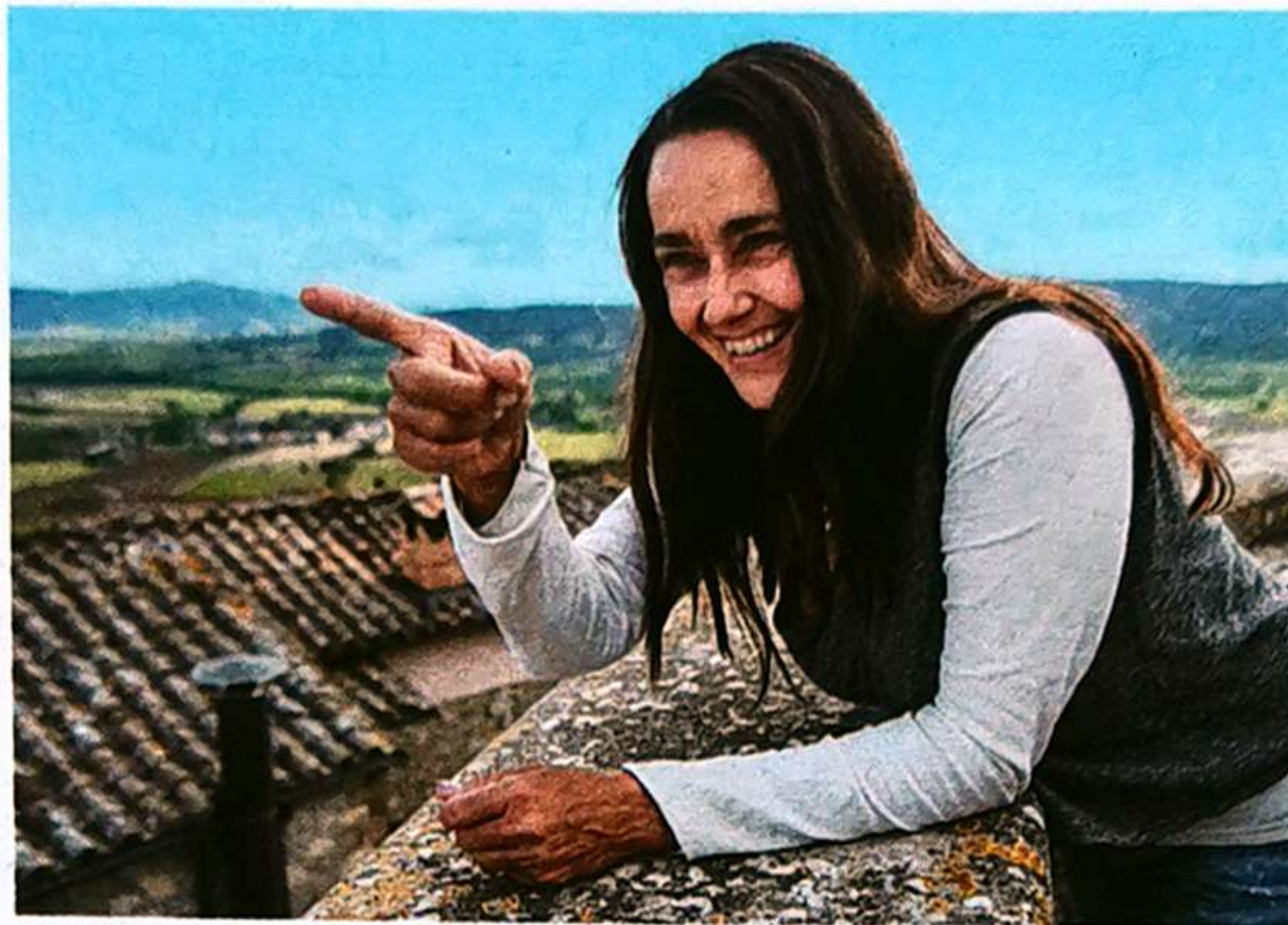
Ist das der beste Weg, um Veränderungen ins Leben zu lassen? Kleine Etappen wählen?

Sich einfach auf den Weg machen

Oder sind die radikalen Schritte besser, das Alles-oder-Nichts? „Sofort starten mit einer Veränderung, wenn man das Gefühl hat, es ist richtig“, sagt die Psychologin Iris Reiche, „aber genauso wichtig sind kleine Schritte. Denn das größte Hindernis für Veränderungen sind unsere Gewohnheiten. Um Zeit und Energie zu sparen, greift das Gehirn am liebsten auf bekannte Verhaltensweisen zurück. Deshalb ist es wichtig, dem Gehirn zu zeigen, dass es neue Wege gibt und dass etwas mit einem kleinen Schritt klappt.“ Wer am Ziel

zweifele, so Reiche, aktiviere im Gehirn alte Verknüpfungen. „Deshalb sollten wir unsere Gedanken umpolen, wenn wir etwas verändern wollen, und negative in positive Sätze umwandeln: „Ich kann das, weil...“ Und wer sich solche Dinge aufschreibe und immer wieder lese, gebe dem Gehirn Sicherheit.

Wenn der Wunsch nach Veränderungen da sei, aber noch ein Stups zum Start fehle, dann rät Iris Reiche, äußere Ereignisse zu nutzen. So war es bei Barbara Ostermayr.



DER 360-GRAD-BLICK

Vom Dach ihres Hauses kann Claudia Acquah weit über die Landschaft ihrer neuen italienischen Heimat schauen. Auch dank ihrer Vespa-Vermietung (www.umbriainvespa.com) fühlt sie sich in Umbrien längst heimisch.

Mit Beginn ihrer Rente stellte sich die 66-Jährige diese Fragen: Wie soll mein Leben ohne Arbeit ab sofort aussehen? Was hat mir in meinem bisherigen Leben als Berufstätige gefehlt? Die Münchenerin merkte schnell: „Ohne genaue Pläne rinnt mir die Zeit schneller durch die Finger. Ich hatte das Gefühl, dass ich dann nicht mein Leben lebe, sondern gelebt werde.“ Deshalb beschloss sie, sich ganz bewusst eine Auszeit zu nehmen. „Ich wollte den Jakobsweg pilgern, um mir über mich und mein neues Leben klar zu werden“, erzählt sie. Am 17. Mai 2018 startete sie, am 23. Juni erreichte sie nach 800 Wegkilometern mit Dankestränen in den Augen

Santiago de Compostela. Mit schneller Handbewegung wischt sich die grundfröhliche Frau über die Augen, weil auch heute noch – Monate später – Tränen in ihr steigen, wenn sie vom Moment des Ankommens erzählt. Viele Geschichten hat sie mitgebracht – abenteuerliche, lustige, skurrile oder auch traurige. Stundenlang könnte man ihr zuhören. „Ich brauchte diese Pilgerreise, um mich in meinem neuen Leben zurechtzufinden.“

Stundenlang kann auch Claudia Acquah von ihrem Leben in dem halb verlassenen italienischen Dörfchen erzählen, in dem nur noch fünf Menschen wohnen. Ihr Sohn Julian ist längst erwachsen, lebt in Perugia, ist dreifacher Vater, verheiratet und tief in Umbrien verwurzelt. „Genau wie ich; ich würde hier nie wieder weggehen und freue mich jeden Tag, dass ich vor so vielen Jahren den Schritt gemacht habe. Ich liebe mein Leben.“

SPAR HABEN

Weil sie selbst so gerne Vespa fährt, kann Claudia Acquah auch mit Liebe ausgearbeitete Tourenpläne und Restaurant-Tipps weitergeben.

„Starten Sie sofort mit einer Veränderung, wenn Sie das Gefühl haben, es ist richtig“

Iris Reiche, Psychologin