

Das Glück ist ein U

Freuen wir uns über jedes Jahr mehr! Denn unser Leben wird immer besser – sagen sogar die Forscher. Weil uns jetzt nichts mehr bremst ...

Von Sibylle Hettich & Sibylle Royal

Von wegen mit dem Alter wird alles schwieriger: Vielleicht werden die Haare grauer, die Haut zeigt mehr Spuren unseres Lebens, und zum Scharfsehen brauchen wir eine stylische Brille – aber dafür steigt die Zufriedenheit. Wissenschaftler in mehr als 50 Nationen stellten fest, die Sache mit dem Glück verläuft wie ein U.

Wir starten mit Vollgas und Rückenwind von ganz oben auf der Zufriedenheitskurve: Als 20-Jährige sind wir in Aufbruchsstimmung, wir reisen, wir flirten, haben die schönsten Pläne für eine geniale Zukunft. Bis ungefähr Mitte 40, da holt uns die Realität ein. Mit Familie und Job fühlen wir uns oft wie im Hamsterrad. Mit 42,9 Jahren sind wir laut Studie am Tiefpunkt der Fröhlichkeit angelangt. Während manche, ohne nachzudenken, den eingeschlagenen Weg verfolgen, fangen andere an, Strukturen zu hinterfragen. Susanne Kucklei aus Wiesbaden, Coach für Menschen in der Lebensmitte (www.die-lebensmitte.de) erlebt ▶



Wenn ich auf meiner Harley sitze, könnte ich vor Glück laut lachen!

Andrea Geyer, 57

Es war ein Schock, als bei mir mit Mitte 40 Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium festgestellt wurde. Zwei Jahre kämpfte ich. Operationen, Chemotherapie, Bestrahlungen. Mein ganzes Leben drehte sich nur noch um die Krankheit. Keine Zeit und keine Kraft für Hobbys, Freunde, Ausgehen. Hauptsache, wieder gesund werden. Als ich alles überstanden hatte, stand für mich fest: Jetzt gebe ich noch mal richtig Gas! Ich will nicht irgendwann von der Erde gehen, ohne meine Träume erfüllt zu haben.

Einer dieser Träume war: eine eigene Harley-Davidson zu haben! Schon als Jugendliche schwärmte ich für diese Bikes. Das Blubbern des Motors, die ausgefallenen Designs, die rockigen Accessoires – das bedeutete für mich Freiheit und Abenteuer, zog mich magisch an. Kurzentschlossen kaufte ich meine Traummaschine. Wenn nicht jetzt, wann dann? Es war wie ein Befrei-

ungsschlag. Ich stieg auf, und los ging's. Seither bin ich jedes Wochenende auf Tour. Sommer wie Winter. Allein oder mit meiner Harley-Gruppe.

Es ist jedes Mal ein total aufregendes Gefühl.

Ich liebe es, durch die ergreifend schöne Natur an der Ostsee oder im Harz zu fahren, nicht zu wissen, was nach der nächsten Kurve kommt. Sorgen um mich braucht sich keiner zu machen. Meiner Tochter sage ich immer: „Harleys sind die sichersten Motorräder – man hört sie schon von Weitem.“

Vor Kurzem machte ich mir wieder ein Geschenk: eine neue Harley mit noch mehr PS-Power. Die kleinen Silbersteinchen im Lack machen sie zum funkelnenden Eye-catcher. Wenn ich den Motor starte und mein Gesicht in den Fahrtwind halte, könnte ich vor Glück immerzu laut lachen.

QUEEN OF THE ROAD

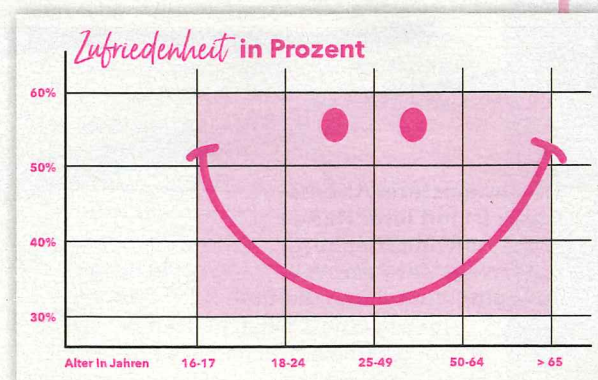
Friseurmeisterin Andrea Geyer ist mit ihrer Harley meist rund um Hamburg unterwegs. Ihre weiteste Tour ging quer durch die USA

Psychologie

das täglich. „Gerade Frauen fragen sich jetzt häufig: Bin ich noch im richtigen Leben? Oft passieren jetzt Kurskorrekturen.“ Laut Statistik kommt es zwischen 45 und 50 zu den meisten Scheidungen. Aber auch zu Neustarts im Job oder zu Umzügen in eine andere Umgebung. Wenn wir uns justiert haben, können wir den roten Faden unseres Lebens besser erkennen und mit Elan wieder aufnehmen.

Und auf einmal sehen wir wieder Licht am Horizont: Ab 50 beginnt das, was Soziologen das „Paradox des Alters“ nennen. Susanne Kucklei: „Wir merken, dass unser Körper sich verändert – eigentlich müsste es uns also schlechter gehen. Aber das Gegenteil ist der Fall: In diesem Lebensabschnitt nimmt das gefühlte Glück meist wieder zu.“ Wir können uns besser auf uns selbst besinnen, weil die Kinder langsam, aber sicher ihre eigenen Wege gehen. Das gibt Raum zu überlegen, was uns früher Spaß gemacht hat. Vielleicht reisen wir mit dem Wohnmobil ans Nordkap? Womöglich stellen wir uns eine Staffelei ins Wohnzimmer oder engagieren uns für den Erhalt des Stadtparks? Wir lernen, uns über Nebensächlichkeiten keinen Kopf mehr zu machen. Denn die kostbare Zeit, die uns bleibt, wollen wir lieber für Schönes und Wichtiges verwenden.

Diese Erfahrung haben auch die drei Frauen gemacht, die hier von ihrer persönlichen Glückskurve erzählen. Sie stellen fest: Mit jedem Jahr mehr geht es uns besser. Denn wir werden immer klüger, gelassener, heiterer, kennen unsere Wünsche und Macken besser und hüpfen fröhlicher durchs Leben. Noch eine Kerze mehr auf der Torte? Toll! Freuen wir uns auf alles, was da noch kommt! •



LET IT ROLL!
Mit 60 wurde Elvira Weiss als DJ entdeckt. Seither legt sie in ganz Deutschland

Bei meinem neuen Job als DJ bin ich total im Flow!

Elvira Weiss, 63

Lange Zeit verlief mein Leben eher klassisch. Mein Mann verdiente das Geld, ich sorgte für den Rest. Ein Leben, mit dem ich eigentlich zufrieden war. Keine Ausbruchsfantasien, keine unerfüllten Wünsche. Zumindest war mir so etwas nicht bewusst. Dann traf ich einen alten Bekannten wieder. Er ist Wirt einer Bar in Frankfurt und fragte, ob ich kurzfristig als DJ bei seiner Silvesterparty einspringen könnte. „Ich weiß, dass du das kannst!“ Okay, ich hatte so etwas schon mal gemacht. Nach meiner Ausbildung jobbte ich als Barfrau, legte ab und zu Platten auf und lernte sogar einige Stars persönlich kennen. Aber das war ewig her. Inzwi-

schen hatte sich die Musikwelt total verändert. Dennoch sagte ich zu und verzog mich tagelang unter meine Kopfhörer. Der Ehrgeiz hatte mich gepackt, ich wollte einen tollen Mix aus alten Sachen, Hip-Hop, Independent und den aktuellen Hits kreieren. Als es losging, zitterten meine Hände. Doch dann bewegten sich immer mehr Leute selig lächelnd zur Musik. Und die nächsten Aufträge ließen nicht lange auf sich warten. Heute bin ich als DJ Vira in ganz Deutschland unterwegs und auf einmal finanziell unabhängig. Wie lange ich das noch machen will, weiß ich nicht. Im Moment bin ich jedenfalls total im Flow. Ich fühle mich so lebendig wie in meinen 20ern. Unglaublich, wie aufregend das Leben mit 60 wieder werden kann!

FOTOS: KATRIN BINNER, CAREN DETJE, PRIVAT



Heute zeige ich gern meine Kurven
Anna Feldtmann, 51

Wow, das bin ja ich! In der Sekunde, als ich das Petticoat-Kleid in der Umkleidekabine überstreifte, fühlte ich mich unfassbar lebendig. Stilvoll, umwerfend feminin – einfach perfekt!

Dabei hatte ich als junge Mutter meine Kurven immer unter weiten Pullis versteckt. Ich fand mich viel zu klein, viel zu üppig, einfach viel zu viel von allem. Ich versteckte mich automatisch immer in der zweiten Reihe. Bis ich vor sechs Jahren zufällig mit einer Freundin in diesem 50s-Laden landete. Wir schwelgten zwischen Tellerröcken und Vichy-Blusen wie kleine Mädchen in Prinzessinnenträumen. Offenbar sah mir der Inhaber meine Begeisterung an. Jedenfalls überredete er mich, eins der 50s-Kleider anzuprobieren. Das war mein Moment! Neben dem Vater meiner Kinder hätte ich nie den Mut dazu gehabt. Aber mit den Jahren hat sich mein Blick auf das Leben verändert: Ich bin entspannter geworden, toleranter, freundlicher zu mir selbst. Ich bin glücklich darüber, wie gut ich das mit den Kindern als Alleinerziehende hingekriegt habe. Ich freue mich über meinen Freundeskreis und meinen neuen Schatz, den ich über alles liebe. Mit diesem neuen Selbstbewusstsein habe ich in den letzten Jahren nach und nach alle „normalen“ Kleidungsstücke aussortiert. Heute zeige ich gern, dass ich Frau bin. Sobald ich Petticoat oder Bleistiftrock trage, fühle ich mich unbeschreiblich weiblich.

Ich fühle mich plötzlich unfassbar lebendig!