

GENERATION WOW

Begegnungen

„Nach dem Tod
meines Vaters
musste ich wieder
Kraft tanken - das
hab' ich geschafft“

Ulli Kofler (51)

Über Umwege ZUM GLÜCK

Auf jedem Lebensweg liegen Steine.
Wir können entweder davor stoppen.
Oder sie beiseiteräumen und gestärkt
weitergehen. Damit wir dort ankommen,
wo wir uns selbst wirklich nah sind



„Heute schenke ich
mir selbst zwei
Sommer im Jahr“

Bettina Müller (59)

„Anderen die
Magie der Berge
näherzubringen – ist
jetzt mein Job“

Johanna Echter (67)



Auf der nächsten Seite geht's weiter ►

Begegnungen



„Eine Trauer-Meditation half mir“

Ulli (51) war die Hälfte ihres Lebens Hüttenwirtin aus Leidenschaft. Diese Frau hat Power, das spürt man sofort. Mit 24 Jahren übernimmt sie auf der Wurzer Alm in Südtirol auf 1707 Metern gemeinsam mit ihrem damaligen Mann eine Hütte. An das Chefseins als Wirtin muss sie sich erst gewöhnen. Als ihr Vater dann unerwartet auf der Alm stirbt, geht ihre Welt unter. „Es war die Hölle auf Erden für mich“, erinnert sie sich. Sie sucht Orientierung. Durch eine Trauermeditation gelingt es ihr, sich von ihrem Papa zu verabschieden. Sie schließt Frieden mit seinem Tod. Eine Befreiung, durch die sie sich selbst besser kennenlernenlernt.

„Ich brauche kein goldenes Schloss und keinen Ferrari. Gesundheit, gute Freunde, Natur, Ruhe, Zeit für mich – das sind Dinge, die wirklich zählen.“ Sie glaubt von nun an fest an ihre geistige Kraft. „Wenn der Schwei-

nehund hochkommt, musst du ihn abschalten und positiv denken.“ Und obwohl sie dankbar ist für jeden Tag auf der Alm, ist sie offen für Veränderung. „Man soll doch gehen, wenn es am schönsten ist“, sagt sie mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Vor über einem Jahr hat sie die Alm verlassen und ist mit ihrem neuen Partner auf einen Bauernhof gezogen. Ihr Motto bleibt: „Alles, was du tust, musst du mit Leidenschaft machen – dann gelingt es. Und deine eigenen Wünsche nie unausgesprochen lassen. Denn dann hört sie ja niemand.“ •

Buch-Tipp

„Glücksumwege“ von Alexander Tempel (National Geographic, 24,99 €). Alexander Tempel (Jahrgang 1981) ist passionierter Fotograf, Filmmacher, Autor und Weltreisender. Er lebte u. a. in Sydney, derzeit in Hamburg.

„Ich lernte viel von den Ärmsten der Armen“

Bettina Müller (59) vermietet Tiny Houses, die sie selbst gebaut hat. Für einen Euro ersteigerte sie einen ehemaligen Schiffskontainer – ihr neues Zuhause. Sie baut ihn eigenhändig um. Nach und nach schafft sie sich ganz allein ihr eigenes Paradies. Dabei war das Leben nicht immer gut zu ihr. Als sie 15 Jahre alt ist, stirbt ihre Mutter an Krebs. Mit ihrem dominanten Vater will sie nicht leben und haut von

zu Hause ab. Sie reist durch die Welt, durchquert mehrfach mit dem Motorrad die Sahara. Immer mit wenig Geld in der Tasche und viel Improvisations-talent. Sie lernt Schneiderin, dann Hotelfachfrau. Nirgendwo kommt sie richtig an. Sie heiratet früh, bekommt einen Sohn, der nach der Trennung beim Vater aufwächst. Sie bereist Afrika, lernt von den Ärmsten der Armen Demut. Und ihre Erfahrungen lehren sie: „Je mehr Vertrauen man in sich selbst hat, desto einfacher wird das Leben.“ Sie wird erst spät sesshaft. In der Nähe von Ohlstadt (bei Garmisch-Partenkirchen) findet sie ihre Heimat, ihre Freunde. Jetzt baut sie Tiny Houses neben ihrem Schiffskontainer, die sie seit einigen Jahren an Gäste aus aller Welt vermietet. Regenwasserdusche inklusive. Mit eigenen Händen Eigenes zu erschaffen ist für Bettina Freiheit. Die Wintermonate verbringt sie in Australien: „Ab einem gewissen Alter muss man sich zwei Sommer im Jahr schenken!“ Bettina bezeichnet sich nicht als Aussteigerin, sondern als jemanden, der eine andere Art zu leben gewählt hat. Auf jeden Fall versteht sie die Kunst des kleinen Glücks. •





„Seit dem
Vorruhestand lebe ich
meine Leidenschaft“

Johanna (67) träumt lange davon, als Wanderführerin zu arbeiten. „Für mein Glück musste ich immer wieder angestupst werden“, sagt sie lachend. „Von allein hätte ich mich vieles nicht getraut.“ Sie gehört zu einer Generation, in der Frauen nicht unbedingt zu Selbstbewusstsein erzogen wurden. Aufgewachsen ist sie als Älteste mit sechs Geschwistern am Tegernsee, später wird sie Bankkauffrau, lernt ihren Mann kennen. In der Ehe kriselt es. Die beiden trennen sich, als die Kinder klein sind. Einige Jahre später kommen sie wieder zusammen. „Rückblickend ist klar, dass es richtig war und alles so sein sollte.“ Die liebevolle Großmutter zieht ihre Kraft aus den Momenten am Berg. Immer ist da diese Sehnsucht, mehr zu tun als nur ihren Job. Sie macht einen Übungsleiterschein im Langlauf, arbeitet als Kindertrainerin und Gymnastiklehrerin. „Ich konnte mir nie vorstellen, vor einer Gruppe zu stehen, jetzt macht es mir riesigen Spaß.“ Nachdem sie in den Vorruhestand geht, fragt das Tourismusbüro an: „Ich sei ja eh ständig am Berg, da könnte ich doch gut ein paar Touristen mitnehmen.“ Sie hat sofort zugesagt. Und ist begeistert. „Wenn ich dort unterwegs bin, geht das Glücksgefühl bis tief in den Bauch.“ •



Wann und wo ich ins Schwitzen gerate, entscheide ich.

Die Nr. 1 aus der Apotheke* lindert nachweislich wechseljahresbedingte Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen¹. Rein pflanzlich und trotzdem stark wie ein Hormonpräparat² – nur eben ohne Hormone.

Hier mehr erfahren!

Nur 1 Tablette am Tag

femiLoges®

Zur Behandlung von Wechseljahrbeschwerden

60 vegetarische Tabletten

A box of femiLoges tablets is shown next to some green plants.

Ich bleib natürlich ich.



*Insight Health Umsatz YTD 12/2021. ¹Heger M et al.: Menopause 2006; 13 (5): 744–759. ²Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299–305; verglichen mit einer niedrigdosierten Hormonersatztherapie, nachgewiesen am Symptom Hitzewallungen. femiLoges®, Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. femiLoges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose (Milchzucker) und Sucrose (Zucker). Gegenanzeigen: Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 10/2020

Dr. Loges

Naturheilkunde neu entdecken