

# FÜR SIE

26 | 2009 8. DEZEMBER

**Ihre Sterne stehen gut**

Liebe, Gesundheit, Beruf –  
Jahreshoroskop 2010

## Feines Festmenü

Für die Feiertage etwas ganz  
Besonderes: 4 Gänge,  
serviert von Spitzenköchen

### Lebensträume

Nicht zögern – handeln. Am Ende  
führen sie immer zum Glück

### Winter-Idylle

Stimmungsvolle Adventsdeko  
für Balkon und Terrasse

Das große

# Weihnachtsheft

**194 Seiten voller Überraschungen –**  
vom Christbaumschmuck bis zum Luxusgeschenk

*Schön &  
entspannt*

Märchenhafte Wohlfühl-  
Rituale aus dem Orient



## Immer der Sehnsucht folgen

**W**enn du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, die Arbeit einzuteilen und Aufgaben zu vergeben, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem endlosen weiten Meer!" Der Dichter und Pilot Antoine de Saint-Exupéry, der uns die wunderbare Geschichte „Der kleine Prinz“ hinterlassen hat, war selbst ein Mensch, den die Sehnsucht antrieb. Nach neuen Ufern suchte er zeit seines Lebens, so wie die Frauen in unserer Geschichte über Lebensträume (ab Seite 70) auf dem Weg zu neuen Herausforderungen waren (und sind). Sie sind der Sehnsucht gefolgt, und auch wenn der Alltag vielleicht anders aussah, als sie es sich gewünscht hatten, ist ihr Fazit ein durchweg positives. Was wir damit sagen wollen? Dass es sich immer lohnt, an Träume zu glauben.



*Ute Kröger*

Ute Kröger, Chefredakteurin

**GIORGIO  
MARTELL**  
MILANO 



*Schmuck,  
der die Seele berührt.*

ARGENTO 925  
STERLING SILVER



LEBENS  
TRÄUME

2005

Selbst wenn sie platzen, bringen sie uns Erfüllung. Denn jeder mutige Weg führt am Ende doch zum Glück

**E**s klang so märchenhaft, so romantisch: auswandern nach Italien, einen Olivenhain bestellen, Vino und Dolce Vita. Als die Engländerin Cathy Rogers 2005 mit Mann und Kind in ihr neues Leben aufbrach, dachte sie, sie würde ihre Heimat für immer verlassen. „Wir spürten echte Abenteuerlust, einen Drang nach Veränderung. Wir wollten körperlich arbeiten, etwas Handfestes in den Fingern halten. Das hätte zu vielen unterschiedlichen Dingen führen können – aber uns führte es eben nach Loro Piceno“, erzählt die 41-Jährige. In einen 3000-Seelen-Ort an der Ostküste Italiens.

Das Ehepaar kündigte seine Jobs in der Fernsehbranche und kaufte ein Häuschen umgeben von Olivenhainen, von deren Ertrag sie in Zukunft leben wollten. Das System war einfach: Menschen aus aller Welt sollten einen ihrer Bäume adoptieren, im Gegenzug bekämen sie dann zweimal im Jahr Olivenöl, das von ihrem „Adoptivkind“ stammte. Die ▶

Auswanderer-Pech  
mit Happy End

2009

**Familie Rogers**

– zufrieden in London. Nach vier Jahren als Aussteiger in Italien kehrten die Engländer in ihre Heimat zurück

„Wir fragten uns in Loro Piceno viel zu selten, ob wir wirklich glücklich waren, und hofften immer, dass es besser werden würde, wenn das Geschäft erst lief, wir Freunde hätten, die Sprache beherrschten. Der berufliche Erfolg kam irgendwann, doch der half nicht darüber hinweg, dass wir durch und durch Stadtmenschen waren – und sind. Unsere Erfahrungen möchten wir dennoch nicht missen.“



# Über Probleme denkt man

Leute, so dachten sich Cathy und Jason, erhielten so ihr eigenes kleines, flüssiges Stückchen Italien direkt nach Hause geliefert. Dass die beiden Briten nie etwas Größeres gezüchtet hatten als einen Topf Kresse, Land und Sprache kaum kannten und bisher niemals ein eigenes Geschäft betrieben hatten, blendeten sie aus. Zu schön war ihr Traum, viel zu malerisch das Bild in ihren Köpfen.

**O**b Auswandern nach Italien, ins Kloster gehen oder ein Job als Tischlerin – manche Lebensträume scheinen so verführerisch, dass man nicht lange überlegt, ob sie wirklich zu einem passen. Und nicht zögert, sie auch zu realisieren. „Träume sind in der Regel die Idealvorstellung, das bestmögliche Szenario“, sagt die Diplompsychologin Felicitas Heyne. „Man malt sich aus, wie es sein wird, wenn sie Wirklichkeit werden. Aber man benutzt dabei nur die hellen Farben aus dem Malkasten – über Schwierigkeiten und Probleme denkt man nicht nach.“ Und selbst wenn

man realistisch bleiben würde, man kann sich den wahr gewordenen Traum gar nicht im Detail vorstellen: Je weiter dieser von allem weg ist, was man bisher erlebt hat, desto größer ist das Risiko, dass er sich in der Realität vielleicht als nicht so toll entpuppen wird. Auf welche Erfahrungen soll man seine Vorstellungen schließlich beziehen?

Als sich Karin Dachs mit 19 Jahren entschied, als Nonne zu leben, hatte sie bereits vier Jahre eine Klosterschule besucht. „Dort hatte ich zum ersten Mal Kontakt zu Schwestern und war fasziniert davon, wie fröhlich und getragen von ihrer Liebe zu Gott sie waren. Das wollte ich auch erleben“, sagt sie. Aber reichen ein paar Schuljahre wirklich als Grundlage für so eine große Entscheidung? „Die ersten Jahre im Kloster war ich sehr glücklich“, sagt die Salzburgerin. Sie hatte zwei ältere Ordensschwestern, die sich wie Mütter um sie kümmerten. Und sie erlebte Gemeinschaft und Zusammenleben, wie sie es vorher noch nie kennengelernt hatte. Erst nach ein paar Jahren wurden in Karin Zweifel laut: Wird sie die Enge des Klosters ein Leben lang aushalten kön-

# Was wirkt stärker als Ihr Erkältungsmittel?



**Etwas Einzigartiges.** Ein Mittel, das nicht nur gegen eine „normale“ Erkältung wirkt, sondern auch bei ernsthaften Atemwegsbeschwerden mit Erfolg eingesetzt wird.

Bei starken Erkältungen.

**Kleine Kapsel – Große Wirkung**

**Warum sich also mit weniger zufrieden geben?** Nur **Soledum® Kapseln forte** mit dem reinen Wirkstoff „Cineol“ wirken so stark, dass sie neben Erkältungen auch bei stärkeren Beschwerden, wie akuter Bronchitis und Sinusitis (Nebenhöhlenentzündung), ja sogar bei chronisch-entzündlichen Atemwegserkrankungen eingesetzt werden dürfen. Und dabei auch noch gut verträglich sind!

Sollten Sie **Soledum®** nicht schon selbst nutzen – dann fragen Sie doch einfach in der Apotheke, ob Ihr Erkältungsmittel das auch kann. **Wenn nicht – dann sollten Sie wechseln.**

Soledum® Kapseln forte. Wirkstoff: Cineol 200 mg. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Behandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z. B. der Nasennebenhöhlen). Hinweis: Enthält Sorbitol. Packungsbeilage beachten. Nur in Apotheken erhältlich. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln. Stand der Information: August 2009. SOL/PUB/09



# gar nicht nach

men? Das Ordenskleid, die wenige Zeit außerhalb der kirchlichen Mauern? Zwei Jahre kämpfte sie gegen ihre innere Stimme an. Doch die wurde immer lauter. „Ich habe mir den Schritt, meine Gefühle vor den Schwestern auszusprechen, nicht leicht gemacht. Aber irgendwann musste es raus.“ Sie bekam Bedenkzeit – doch letztlich verließ Karin das Kloster nach zehn Jahren. „Kurz nach dem Austritt habe ich ein paar Mal mit meiner Entscheidung gehadert. Es war ein kleiner Kulturschock für mich, wieder im Alltag zu leben. Alles war so laut und schrill. Es dauerte ein bisschen, bis ich mich daran gewöhnt hatte.“

Es ist schwer, sich einzugestehen, dass ein Traum nicht der Wirklichkeit standhalten kann. „Es kostet umso mehr Mut, je mehr man in seine Erfüllung investiert hat“, erklärt ▶



## Aus dem Kloster zurück ins Leben

**Karin Dachs, 45**, lebte zehn Jahre im Kloster. Nach langem Zweifeln rang sie sich zum Austritt durch. Inzwischen ist sie verheiratet und glückliche Mutter eines 4-jährigen Sohnes\*

„Ich bin in keinem sehr gläubigen Elternhaus aufgewachsen, wurde erst mit 14 Jahren getauft. Meine Mutter war seit meiner Geburt schwer

krank, und ich pflegte sie. Gott wurde dafür meine Kraftquelle. Mit 15 wechselte ich auf eine Klosterschule, entschied mich mit 19, ins Kloster einzutreten. Ich träumte nicht von Ehe und Familie, wollte lieber anderen Menschen helfen. Lange genoss ich die Gemeinschaft im Kloster. Aber mit den Jahren fühlte ich mich immer eingeeengter, schon durch das Ordenskleid. In den zwei Jahren meiner Ausbildung hatte ich kaum Kontakt nach draußen, danach spielte sich mein Leben nur in der Klosterschule ab, wo ich unterrichtete. Erste Zweifel kamen auf. Lange habe ich mit mir gerungen, ob ich mein Gelübde brechen sollte. Zum Glück haben mich die Schwestern nach meiner Entscheidung sehr unterstützt. Ich habe weder den einen noch den anderen Schritt je bereut. Gott spielt immer noch eine wichtige Rolle in meinem Leben. Als Lehrerin arbeite ich noch heute – aber ich bin auch Ehefrau und Mutter.“

\*In ihrem Buch „Die Nonnenfrau“ (edition riedenburg, 92 Seiten, 14,90 Euro) erzählt die Salzburgerin von ihren Erfahrungen.



»»  
**Was fällt Ihnen  
als Erstes an  
mir auf?** ☺☺



## REPORT

# Geplatzte Träume sind k

Felicitas Heyne. Das können Energie und Zeit sein, aber auch Geld. Und natürlich all das, was man an Vorhandenem aufgegeben hat: ein sicherer Job, die Heimat, Freunde und Familie, liebe Gewohnheiten und Freiheiten. Der wichtigste Maßstab ist immer die Frage, ob man glücklicher ist, seit der Traum Wirklichkeit wurde. Und ob man alles noch mal genauso machen würde, wenn man die Zeit zurückdrehen könnte. Allerdings dürfe man die Messlatte auch nicht zu hoch hängen, warnt die Psychologin. Ohne Opfer lassen sich Träume kaum erfüllen. „Man gibt etwas anderes auf, und das fehlt einem. Aber man muss sich im Klaren darüber sein, dass erst unterm Strich abgerechnet wird“, sagt Felicitas Heyne.

**B**ei Martina Breiholz (44) hat diese Abrechnung ergeben, dass ihr Traumjob nur ein schönes Hobby ist. Seit einem Praktikum in der zehnten Klasse hatte sie davon geträumt, eine Ausbildung zur Tischlerin zu machen, nach dem Abitur erfüllte sie sich diesen Wunsch. „Im Alltag merkte ich schnell, dass der Job auch Tücken hat. Ich liebte es zwar, mit einem Stoff zu arbeiten, der lebt – aber es fiel mir unglaublich schwer, unbekümmert mit ihm umzugehen.“ Sie brauchte viel zu lange für die einzelnen Arbeitsschritte und spürte ständig den Zeitdruck im Nacken. Dieser nahm ihr nach und nach die Freude am Tischlern. „Es dauerte fast zehn Jahre, bis ich mir eingestehen konnte, dass ich das nicht mehr wollte.“ In den nächsten Jahren waren sämtliche Arten von Holz für Martina tabu, nicht mal Holzmöbel konnte sie in ihrer Woh-

nung noch ertragen. Sie suchte nach einer neuen Leidenschaft und landete schließlich wieder bei etwas „Handlichem“: Martina entdeckte ihre Lust am Backen. „Da man genauso kreativ sein wie beim Tischlern, wenn man sogar noch kreativer. Ich backe nie nach Rezept, sondern probiere einfach immer neue Sachen aus“, sagt sie. Mittlerweile hat sie diese Leidenschaft zu ihrem neuen Beruf gemacht und ein kleines Café in Hamburg eröffnet. Bei den Auswanderern Cathy und Jason kam die Erkenntnis, dass etwas falsch läuft, an einem Wochenende in Sie standen in der U-Bahn, als Cathy bei ihrem Mann einen Gesichtsausdruck sah, den er lange verloren hatte: Zorn. Endlich sprach sie das längst fällige aus: „Aber doch so: Hier fühlen wir uns zu Hause, in einer stichhaltigen U-Bahn mit anderen Menschen um uns herum.“ Seit diesem Sommer lebt die Familie wieder in London, bereut Cathy die vier Jahre in Italien trotzdem nie. Aus allem kann man seine Lehren ziehen: dass man die beiden, Großstädte liebt. Dass die eigene Freiheit wichtiger ist als die Gemeinschaft hinter Klostermauern. Dass man seiner Leidenschaft nur ohne Druck nachgehen kann. Es gehört zum Leben dazu, dass sich manche Dinge als nicht richtig herausstellen. Falsch waren sie doch noch lange nicht. Hätte man den Schritt nicht gewagt, würde man vielleicht ewig seinem Wunsch hinterhertrauern. So hat man viel über sich selbst herausgefunden. Zur Überraschung, dass man mutiger ist, als man glaubt, weil man es gewagt hat und trotzdem nichts verloren hat. Oder dass man eben nicht alle Eigenschaften mitbringt, die man zu dem Leben des Traumes braucht. „Vielen fällt es dann trotz-



## Balsam gegen Schmerz

Schon seit Jahrtausenden nutzt die fernöstliche Heilkunst die Kräfte der Natur. Wertvolle ätherische Öle wie die der Cajeputpflanze werden im einzigartigen Tiger Balm zu einer kraftvollen Wirkkombination vereint und wirken gezielt bei:

- Gelenksbeschwerden
- Muskelschmerzen
- Rückenschmerzen
- Erkältungssymptomatik

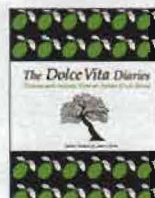




# Grund zur Reue

schwer, den Gesichtsverlust vor sich selbst und anderen zu ertragen, wenn man sich hinstellt und zugeben muss, dass es das eben nicht war“, sagt Felicitas Heyne. „Dabei zeigt das doch Eigenschaften wie Flexibilität, Neugier und Korrekturbereitschaft.“ Der englische Dramatiker William Somerset Maugham hat gesagt, dass man im Alter vor allem die Sünden bereut, die man nicht begangen hat. Mit Träumen ist das wahrscheinlich ganz genauso. Also: Nur Mut!

ANGELA MEIER-JAKOBSSEN



LESESTOFF:  
die Story von  
Cathy & Jason  
(nur auf Englisch  
erhältlich)

● Cathy Rogers und Jason Gibb haben ein Buch über ihre Zeit in Loro Piceno geschrieben – mit Pasta-Rezepten: „The Dolce Vita Diaries“, Friday Travel, 17,99 Euro. Ihre Olivenbäume kann man unter [www.nudo-italia.com](http://www.nudo-italia.com) adoptieren.



## Tischlern: Doch nur ein schönes Hobby

**Martina Breiholz, 44**, wollte immer Schreinerin werden, doch nach zehn Jahren im Job war Schluss. Heute betreibt sie das „Café Sommerliebe“ in Hamburg – und ist angekommen

„Nach einem Schülerpraktikum in einer Tischlerei wusste ich: Das ist mein Traumjob! Kreativ sein, etwas mit den Händen machen – das war mein

Ding. Ich habe mit 19 eine Ausbildung zur Tischlerin begonnen und musste mich als Frau immer ein bisschen mehr als die Kollegen behaupten. Zunächst kein Problem – erst nach ein paar Jahren merkte ich, dass es mir doch nicht so leicht fiel. Ich war unsicher und deshalb viel zu vorsichtig. Wenn ich eine Fensterbank bauen sollte, habe ich nie – wie üblich – einen Schnitt an der ausgemessenen Stelle gemacht, sondern das Holzstück nach und nach gekürzt. So hatte ich ständig Zeitdruck und den Chef im Nacken – das wurde stressig. Mit 29 hängte ich den Job an den Nagel. Jahrelang hatte ich kein einziges Möbelstück aus Holz in meiner Wohnung, konnte das alles nicht mehr sehen. Doch als ich mich vor ein paar Jahren mit dem Café selbstständig machte, bekam ich Lust, ein paar Möbelstücke für den Laden selbst zu bauen. Der Job war vielleicht nicht das Richtige – aber Tischlern ist ein schönes Hobby!“



Meine strahlenden Augen? Ich freue mich, wenn ich darauf angesprochen werde. Oder wenn andere schnell merken, dass ich kreativ bin. Doch meine sensible Blase, die fällt garantiert niemandem auf. Dank TENA Lady mit dem einzigartigen Geruchsschutz Fresh Odour Control™, der Gerüche gar nicht erst entstehen lässt. Das gibt mir den ganzen Tag ein frisches Gefühl. Und ich kann mir sicher sein, dass ich die Aufmerksamkeit allein durch meine Ausstrahlung auf mich ziehe.



Das neue TENA Lady Sortiment jetzt mit dem einzigartigen Geruchsschutz – Fresh Odour Control™



Auffallen, wie es mir gefällt.

Überzeugen Sie sich selbst. Fordern Sie gleich Ihr kostenloses Muster an unter:

Deutschland  
018 02 / 12 12 20  
(0,06 Euro/Gespräch)\*  
[www.TENA.de](http://www.TENA.de)

Österreich  
08 10 / 30 01 11  
(0,02 Euro/Minute)\*  
[www.TENA.at](http://www.TENA.at)

Schweiz  
08 40 / 22 02 22  
(0,08 CHF/Minute)\*  
[www.TENA.ch](http://www.TENA.ch)

\*Mobilfunkpreise können abweichen.

