

8/2019
Deutschland € 3,90
Österreich € 4,40
Schweiz SFR 7,40

DONNA

Meine
Zeit ist
jetzt

Mode
tut gut!

8 Sommer-Looks
(natürlich
nachhaltig)

Face Yoga
Der sanfte Weg zu
straffer Haut

IM HEFT
*Richard Gere –
ein Traummann
wird 70!*

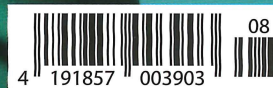
Mehr
Durchblick
Die 50-Sekunden-
Augen-OP,
von uns getestet

Liebe gesucht
Was passiert auf
Stefanie Stahls
„Matching Party“?

Auf Kreuzfahrt
Anekdoten des
Traumschiff-Kapitäns

Älter, klüger, schöner!

Warum wir das Beste noch vor uns haben
PLUS: 10 Dinge, die erst ab 45 Spaß machen



Nach der Flucht aus ihrer Heimat musste Helen, hier 23, kämpfen lernen



Helen Hain, 51

Früher war sie oft verzagt. Heute hilft die Unternehmerin anderen Frauen, sich mehr zuzutrauen

„Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen“ – dieser Spruch könnte von mir stammen. Schon die Flucht aus der damaligen Tschechoslowakei mit meiner Mutter und Schwester hat mich geprägt und abgehärtet für alles, was noch kommen sollte. Mit gerade mal 16 Jahren musste ich das neue Leben in Deutschland selbst in die Hand nehmen, meinen eigenen Lebensunterhalt verdienen. Neben der Schule und später der Lehre ein Job als Putzfrau, viele Tränen, Wut und Einsamkeit. Und im Wechsel dazu Partynächte im Madonna-Look. Die Träume von einem besseren Leben waren der Strohalm, an den ich mich festgeklammert habe.

Diese aufreibende Phase hat damals Spuren hinterlassen – auch körperlich. Meinen Frust habe ich mit Essen kompensiert, wog irgendwann 90 Kilo. „Du bist fett geworden“, sagte mein Freund, also habe ich für ihn gehungert. Blöd, was? Doch letztlich hat mir das Abnehmen natürlich nicht geschadet, im Gegenteil mein Selbstbewusstsein so gesteigert, dass ich diesen Freund verlassen habe. Seither halte ich mein Gewicht eisen, denn eine derartige Tortur würde ich nie wieder auf mich nehmen – schon gar nicht für einen Mann!

Mit 22 Jahren erlebte ich die große Liebe. Das Gefühl von Angekommenem fühlte sich wundervoll an, und so habe ich keine Sekunde lang gezögert, als der Heiratsantrag kam. Kurz darauf war ich schwanger. Die Bürgerschaft, die mein Mann für seine Firmenkredite brauchte, habe ich ohne Zögern unterschrieben. Total naiv! Nur ein Jahr später stand ich als Witwe vor einem Schuldenberg. Die Lawine, die der frühe Tod meines Mannes auslöste, kapituliert mich für mehrere Jahre in ein Hamsterrad, das sich endlos weiterdrehte. Ohne jegliches unternehmerisches Know-how übernahm ich die Firma, um die Schulden zurückzuzahlen – *learning by doing*. Heute weiß ich, dass diese harte Erfahrung die beste Schule für den weiteren Verlauf meines Lebens war. Ich habe gelernt, an mich zu glauben. Bin mutiger als jemals zuvor. Nachdem ich die Schulden abgezahlt hatte, habe ich die Firma meines Mannes verkauft und wenig später eine Telemarketing-Agentur ge-

gründet. Dass sie mein eigenes Baby war, hat sich richtig gut angefühlt. In der Liebe dagegen lief es nicht so toll. Als berufstätige, alleinerziehende Mutter von drei Kindern ging es immer nur darum, allen Anforderungen gerecht zu werden. Da blieb nicht viel Zeit für Reflexion, für Gedanken übers Älterwerden oder das Zählen von Falten. Dann aber habe ich endlich doch innegehalten und nachgedacht. Es war Zeit, sich endlich um mich selbst zu kümmern. Ich habe angefangen zu schreiben und mir zum 50. Geburtstag nicht nur ein rauschendes Fest geschenkt, sondern auch eine Rednerausbildung – und die Veröffentlichung meines Buchs „Mut geht weiter“.

Heute weiß ich, wie viel Kraft in mir steckt. Wäre mir in jungen Jahren bewusst gewesen, wozu ich fähig bin, hätte ich mir die eine oder andere Achterbahnfahrt erspart.



Mit 51 ist Helen Hain eine leidenschaftliche Mutmacherin

FOTO: SEBASTIAN HUBNER/STUDIO CONCIE HART 02, ANJA JAHN (1)

Bärbel Schäfer, 55

Die Journalistin liebt am Älterwerden: sich nicht mehr verstellen zu müssen

Wie schreibt man einen Brief an die Frau, mit der man seit 55 Jahren das Leben teilt? Kenne ich mich? Oder begegne ich mir jeden Tag neu – in Krisen und krachendem Glücksrausch? In der Achterbahnfahrt des Lebens bleibt gar nicht ausreichend Zeit innezuhalten; mich zu betrachten. Du drehst dich um und befindest dich bereits auf dem Planeten des Älterwerdens. Es ist nur ein Wimpernschlag. Dein wohlmeinender Time Tunnel sieht dich noch als Studentin in den Clubs bis zum Morgengrauen tanzen, Talkshows moderieren, Wellen reiten. Dein Spiegelbild zeigt dir im Bad die vom High-Heels-Tragen malträtierten Zehen, die ersten Implantate und Botox gegen die Zornesfalte. Und du siehst, was du bist.

Ich bin ich. Ehefrau, Mutter, Freundin, Kollegin, Europäerin, Moderatorin, Nachbarin, Demokratin, Schwimmerin, Jüdin, Autorin, Yogafan, Skifahrerin, Mülltrennerin, ehrenamtlich engagiert. Ich war mal Tennisspielerin und Joggerin, da streikt die Wadenmuskulatur im fünften Lebens-

jahrzehnt. Verbindungen, auch die zu mir selbst, sind oft leidenschaftlich, aber auch schwierig. Ich wollte immer frei sein, wissen, wie es hinter dem Horizont weitergeht. Neugierig, wissbegierig und vorurteilsfrei die Welt entdecken. Dabei habe ich Fehler gemacht. Ich bin in beruflichen und privaten Situationen zu lange verharrt, falsch abgebogen. Ich habe kostbare Lebenszeit verschenkt. Mich und andere auch dabei verletzt. Ich war jung, unerfahren.

Das Leben lehrt uns mit jedem Jahrzehnt so viel Neues. Ich reite noch immer die Welle des Lebens, nehme an, was das Leben mir entgegenschleudert. Schönes und Nerviges. Ich bin engagiert in Freundschaften, lamentiere selten rum, bin diszipliniert, habe oft einen derben Humor und bin eine treue Seele. Ich kann heute sagen: Bärbel, ich kenne dich. Ich mag dich. Das ist unglaublich entspannend, nicht mehr jemand sein zu wollen, die ich nicht bin. Ich mach mein Ding. Inklusive aller Makel und Lebenswunden. Ich muss sie mir nicht dauernd anschauen, ich schaue nach vorn. Jeder Tag ist ein Tag. Die Lebensnarben begleiten mich dennoch. Der schleichende Abschied im 'Wenigerwerden und Sterben meines Vaters hat mich viel gelehrt



Bärbel Schäfer – so sah sie früher aus

Ihre Lebensnarben trägt Bärbel Schäfer mit Haltung



über die Kostbarkeit von Lebenszeit. Die Trauer über den Verlust meines Freundes Kay-Uwe und meines Bruders Martin hat mich extrem verändert. Der Schmerz ist unter meine Haut gekrochen, manchmal taucht er wieder auf wie ein Alien, der an meinem Herz zerrt. Doch der Schmerz leitet mich auch zu den Dingen, die mir wichtig sind. Zu meiner Familie, zu meinem Mann, dessen Liebe mich weit getragen hat und mich wachsen ließ.

Ich schreibe diesen Brief in Deutschland. Dem Land, in dem meine Kinder geboren sind. Dem Land der Täter. Es erschreckt mich zutiefst, wie fragil Frieden und Demokratie heute wieder sind. Wie schnell sich das braune Gestein in nationalen Hirnen reaktivieren lässt. Es sind viele Schichten, die mich mit diesem Land verbinden. Ich habe einige Jahre im Ausland gelebt, zu Hause bin ich hier. Und heute auch in mir.