

Neuanfang

Nach 33 gemeinsamen Jahren trennte ich mich von meinem Mann. Er konnte nicht treu sein. So wollte ich nicht leben. Entweder ganz oder gar nicht. Ich bin Sozialpädagogin, hatte vor der Familie eine Kita in Berlin-Wedding geleitet. Als unsere vier Kinder selbstständiger wurden, arbeitete ich im Büro meines Mannes. Jetzt waren sie erwachsen, und ich saß mit 55 erstmals allein in meiner Altbauwohnung.

Es fühlte sich an, als stünde ich am Ende einer langen Straße, einer Sackgasse ohne jegliche Perspektive. Ich dachte wirklich, die schönsten Jahre meines Lebens seien vorbei. Eine tränenreiche Zeit. Ich stand zwar nicht ganz ohne Geld da, aber emotional war ich am Ende. Die Enkelkinder gaben mir Halt, denn ich betreute die Babys fast den ganzen Tag, bis sie ins Kita-Alter kamen. Abends und am Wochenende holte ich all die Dinge nach, die mein Mann nie mochte: Kino, Konzerte, Flohmarktbesuche. Jeder Tag brachte neue Freude in mein Leben. Langsam wuchs auch wieder meine Selbstsicherheit.

Ich suchte gerade ein Geschenk für meine jüngste Enkelin, als mich mitten auf dem Ku'damm ein Modelscout ansprach. Wenige Tage später hatte ich mein erstes Modeshooting! Der Einstieg mag Zufall gewesen sein, aber ich entwickelte großen Ehrgeiz: Ich stellte mich bei einer Agentur für Models 50+ vor. Dann bei großen Agenturen in Hamburg, Paris, Kopenhagen und London. Ich laufe auf Modeschauen, bin in Designer-Kampagnen zu sehen und drehte mit Schauspieler Colin Farrell einen Spot. Ich schrieb sogar ein Buch über meine Lebensgeschichte.* Dennoch bin ich privat ein zurückhaltender Mensch. Beim Modeln lebe ich ein anderes Ich aus. Es gibt mir Kraft und neuen Antrieb. Doch das Wichtigste: Ich fühle mich heute so lebendig wie nie zuvor.

*Anna von Rüden: „Jeden Tag aufs Neue glücklich“, GU Verlag

Ich fühle mich heute so lebendig wie nie zuvor

Anna von Rüden, 69



Es ist nie zu spät, um endlich ICH zu sein

Schluss mit „Ich muss“: Jetzt ist die beste Zeit, um aus dem falschen Joballtag ausubrechen. Wie man zu **Plan B** findet, weiß unsere Expertin aus eigener Erfahrung

Von Sibylle Royal



Umsteigern

NICOLA SIEVERLING
Die Expertin hat sich schon zweimal für **Plan B** entschieden und coacht heute andere beim Neuanfang

Morgens auf dem Weg zur Arbeit stoppt Nicola Sieverling oft an einer taufrischen Wiese. Sechs Kälbchen hüpfen dort übermütig durchs Gras, rennen zum Zaun, sobald sie die 55-Jährige entdecken. „Ich darf sie sogar ausgiebig streicheln“, erzählt Nicola. „Dieser Moment. Das ist für mich Glück.“ Lange Jahre sah der typische Glücksmoment in ihrem Leben anders aus: etwa shoppen, ohne auf das Geld zu achten. Nicola arbeitete damals bei Tages- und Wochenzeitungen, bis ein Hörsturz sie aus der Bahn warf. Dann führte sie 16 erfolgreiche und ebenso stressige Jahre lang die eigene PR-Agentur, bis die Diagnose Brustkrebs kam. Da zog Nicola aus der Großstadt in ein 236-Seelen-Dorf nahe der Ostsee und schrieb ein Buch: „Plan B: Endlich etwas finden, für das man wirklich brennt“, heißt ihr Ratgeber mit inspirierenden Tipps und Porträts über Frauen wie Britta (r.) und Christine (S. 14). Die Botschaft: Mut zum Neustart! Denn unzufrieden sind viele.

70 Prozent aller Arbeitnehmer machen nur noch Dienst nach Vorschrift. Laut AOK-Fehlzeiten-Report fühlt sich fast jeder Dritte ausgebrannt, 52 Prozent berichten von Rücken- oder Gelenkschmerzen, 31 Prozent von Schlafstörungen. Gerade in der Mitte unseres Lebens kommt vielen der Gedanke: Ist es wirklich das, was ich noch bis zur Rente machen will? Andere werden durch einen Jobverlust zur Umorientierung gezwungen – oder weil eine Ehe doch nicht hält, bis dass der Tod sie scheidet.

Warum ändern wir dann nichts an der Situation? „Weil Angst uns kleinhält“, sagt Nicola Sieverling. „Wir müssen sie akzeptieren, aber ausbremsen darf uns die Angst nicht.“ Die Autorin gibt ihr Wissen auch in Seminaren weiter und empfiehlt



Gegenwind hat mich angespornt

Britta Janzen, 48

Ich war leer geschrieben. Nach 25 Redakteursjahren fehlte mir die Motivation. Außerdem konnte ich mir den Beruf als freie Journalistin schlicht nicht mehr leisten: Die Aufträge wurden weniger, die Konkurrenz wurde immer größer. Das drückt die Preise. Und ich fand, dass alles, was ich mache und mir über die Jahre an Erfahrung angeeignet hatte, nicht mehr wertgeschätzt wurde. Manchmal hatte ich das Gefühl, ich wäre sogar als Taxifahrerin glücklicher ...

Durch Zufall hörte ich davon, dass ein Wollgeschäft in Kiel vor der Schließung stand. Ich habe mich schlaugemacht, was das kostet. Wie hoch sind die Gewinnspannen bei Wolle? Welche Hersteller gibt es? Wie viel Eigenkapital braucht es? Und dann habe ich Nägel mit Köpfen gemacht und einen Businessplan verfasst.

Ich konnte noch nicht mal stricken, aber ich bin ein begeisterungsfähiger und enthusiastischer Mensch. Außerdem hatte ich meine Schwiegermutter als Beraterin an meiner

Seite, die sehr lange in einem Wollgeschäft gearbeitet hatte. Rückblickend sage ich heute, dass es ein Riesenvorteil sein kann, wenn man branchenfremd einsteigt. Man ist durch die Unkenntnis frischer und unkomplizierter dabei.

Nicht alle waren nur begeistert. Aus meiner Familie kam auch Gegenwind. Mich hat das eher angespornt. Jetzt erst recht! Einen Teil des Startkapitals bestritt ich aus meiner Altersvorsorge, den Rest lieb mir dann doch die Familie. Im Oktober 2016 eröffnete ich in Kiel mein Geschäft Wolle und Wunder (www.wolle-und-wunder.de). Wir verkaufen auch handgemachte Sachen aus der Region, bieten Kurse und Workshops an, bringen den Menschen Stricken und Häkeln bei. Mir macht die Arbeit Riesenspaß. Ich schnacke mit jedem Kunden, und es gibt so viele nette Gespräche. 2020 werde ich erstmals schwarze Zahlen schreiben, trotz Corona. Ich träume schon von einer Wollladen-Kette ...

Neuanfang

als ersten Schritt zum Neuanfang eine Bestandsaufnahme: Was stört wirklich im jetzigen Job? Öde Aufgaben? Oder würde schon ein neues Arbeitszeitmodell die Laune heben? „Aufschreiben! So erkennt man eine grobe Richtung“, sagt Sieverling. „Danach sollten wir unsere Talente auflisten. Gerade wir Frauen wissen oft nicht, was alles in uns steckt.“ Stattdessen erkennen Freunde oft glasklar, was für ein Organisations-Ass oder eine Deko-Queen wir sind. Auch ein Rückblick in die Kindheit hilft: Was hat uns damals begeistert? Vera Schrader tollte als Schulkind am liebsten mit dem Familienhund. Jahrzehnte später machte sie sich als Dogwalkerin selbstständig (r. u.).

Und was ist mit unserer Sicherheit? Darf man mit 50+ ernsthaft für einen Plan B kündigen? „Vielleicht können wir uns ein Stück Leichtigkeit von der Generation Y abschauen“, rät Sieverling. Für Ypsiloner ist Work-Life-Balance wichtiger als viel Geld. Statt im eigenen Neuwagen fahren sie per Carsharing. Statt im Kleiderrausch schwelgen sie beim Kleidertausch. „Verzicht ist nicht gleich Mangel“, bestätigt der Coach aus eigener Erfahrung. Zumal Corona bei vielen die Prioritäten verändert hat. Manche Umsteigerin begegnet der Unsicherheit auch, indem sie den Traumjob als zweites Standbein aufbaut. Wie Traurednerin Susanne Stang, die sich nebenbei eine Perspektive für den Ruhestand schafft. Geld allein macht eben nicht glücklich, weiß auch Nicola Sieverling und sagt: „Unser Leben ist einfach zu kurz für den falschen Job!“ •

Lesetipp und Seminare

NEUGIERIG? Im Buch „Plan B“ gibt Nicola Sieverling ihr Wissen in Sachen Neustart weiter (Kailash Verlag). Der Coach hält auch Vorträge und gibt Seminare zum Thema. Mit Christine Färber (Protokoll oben) ist Sieverling 2020 auf Städtetour in München, Hamburg, Berlin und Köln unterwegs. Infos und Termine unter: www.plan-b-sieverling.de



Zwei Standbeine: Das ist Freiheit!

Christine Färber, 55

harmlos war. Aber die Sehnsucht nach einer sinnvollen Beschäftigung wurde immer größer. Nur was? Der Spaziergang mit einem Freund brachte überraschend die Antwort: Seine Tochter wolle Heilpraktikerin werden, erzählte er mir. Ich war augenblicklich wie vom Donner gerührt, und wusste, was ich will. Am nächsten Abend stieg ich in einen neuen Kurs an der Heilpraktikerschule ein. 2016 hängte ich den Job bei der Beratung an den Nagel.

Ich machte mich einfach zweigleisig selbstständig.

Es ist immer gut, wenn man ein zweites Standbein hat, ist meine Überzeugung. Mit joycon gründete ich die eigene Firma für Personal- und Organisationsentwicklung. Dazu eröffnete ich meine Praxis für Naturheilverfahren mit Schwerpunkt Burnout und Aura-Arbeit und gebe Seminare (www.sakurabandi.de). Ich liebe beide Aufgaben und bin angekommen.

Stehen bleiben ist für mich keine Option. Ich bin gelernter Verlagskauffrau, arbeitete als Personalreferentin, dann als Personalleiterin. Ich war sehr stolz. Karriere machen war mir damals enorm wichtig. Nachdem ich Mutter wurde, stieg ich in eine freiberufliche Tätigkeit bei einer internationalen Personalberatung um. Viele Reisen, viel Geld, immer im Funktionsmodus – irgendwann kam die Frage nach dem Sinn meines Tuns. Ein Zufallsbefund beim Arzt hat mich wach gerüttelt. Es stellte sich heraus, dass der Tumor

FOTOS: DP/PICTURE-ALLIANCE/ZACHARIE SCHEURER, DOMINIK GIGLER FOTOGRAFIE, GETTY IMAGES, MANFRED KARDEL, BEA MARQUARDT, PRIVAT



Jetzt darf ich jeden Tag mit meinen Hunden draußen sein

Vera Schrader, 50



Ich fand den schönsten Beruf der Welt

Susanne Stang, 62

Es war die Zeit der großen Gewitter: Kurz vor der Trauung begann es, fürchterlich zu schütten – doch als die Braut durch die Tür schritt, schien wieder die Sonne ins festlich dekorierte Gewächshaus. Genau so, wie meine Rede das junge Paar beschrieb: Sie hatten vor dem Jawort einige Schicksalsschläge durchgestanden, aber auch schon fantastische Reisen zusammen erlebt. Nach der Zeremonie sprachen mich enge Freunde der beiden an, die ganz gerührt waren, weil ich das Paar so gut gespiegelt hätte. Das war für mich der schönste Lohn!

Schon mein Leben lang umgebe ich mich mit Worten

in meiner Arbeit als Bibliothekarin. Ich schreibe Geschichten für die Enkel, und wenn es Familienfeste zu organisieren gab, lief ich zu Hochtouren auf. Meine Liebsten waren bestimmt froh, dass ich vor fünf Jahren meine Energie in die Hochzeitsplaner-Ausbildung steckte. Ich wollte Neues lernen, etwas, was mir eine Perspektive für den Ruhestand nächstes Jahr schaffen konnte, und kam über einen TV-Beitrag auf die Idee. Aber ich hatte mehr mit Dienstleistungen als mit dem Brautpaar zu tun. Nach den ersten Trauungen beschloss ich, mich auf die Zeremonie zu spezialisieren, und setzte an Wochenenden eine Ausbildung zur Traurednerin obendrauf. Am Ende fragte die Leiterin, ob ich Teil ihrer Glücksmarie-Familie sein wollte. Seitdem habe ich dank ihrer Vermittlung gut 30 Brautpaare getraut! Noch fließt mein Haupteinkommen aus dem Job in der Bibliothek. Aber ab Juli 2021 werde ich mich auf die Trauungen konzentrieren. Was gibt es Erfüllenderes, als immer wieder bei glücklichen Menschen am schönsten Tag ihres Lebens Gast zu sein?

Gestern saß ich auf einem Baumstumpf. Hugo, Merle, Sunny, Yoshi und Honey tollten um mich herum, während Maxl, Don und Dodo sich zu meinen Füßen ausruhten. Und ich dachte: Was habe ich für einen tollen Beruf!

Ich bin gelernte Industriekauf-frau, habe als Finanzbuchhalterin und zuletzt als Wirtschaftsjournalistin gearbeitet. Im Homeoffice, eigentlich ideal, gerade als alleinerziehende Mutter. Ich konnte mir endlich wieder einen Hund anschaffen: Yoshi, einen schokoladenbraunen Labrador. Wobei: So wirklich gerecht konnte ich ihm nicht werden, weshalb er dreimal die Woche von einem Dogwalker ausgeführt wurde. Während ich weiter Börsen-News am Bildschirm verfolgte, kam Yoshi Stunden später

dreckig und glücklich zurück. Irgendwann dachte ich: Das will ich auch! Ich absolvierte eine Ausbildung zur Hundetrainerin und Verhaltensberaterin, wurde Mitglied im Berufsverband zertifizierter Hundetrainer (BVZ), ließ meinen neuen Hundebus vom Veterinäramt zulassen – und erhielt von meiner Ex-Firma eine faire Abfindung.

Mit diesem Geld als Sicherheitspolster startete ich 2013 mit „Yoshi & Friends“. Nach zwei Jahren konnte ich davon leben. Um 9 Uhr hole ich jetzt meine Kundenhunde in Kanzleien und Wohnungen ab. Dann darf meine „Gang“ im Auslaufgebiet des Grunewalds spielen. Am Wochenende unterrichte ich zudem in meiner Hundeschule. Ich bin mein eigener Chef, bei jedem Wetter draußen – und glücklich!