

# Meins

*Frauen wie wir!*

Nr. 26 | 12. Dezember 2018 | Deutschland 2,95 €



*Feiert schön, Ladys!*



*Schöner feiern 50+*

## Schnelle GLAMOUR-FRISUREN

**Wir freuen uns auf die Rente 2019!**  
Was sich alles ändert  
Wie wir sie genießen

**Charme für den DARM** mit 50+  
So feiern wir entspannt  
& schlafen gut!



**Jutta Speidel, 64,**  
nach dem Tod  
ihrer Mutter  
Das wird mein  
berührendstes  
Weihnachten

*Winterzauber*

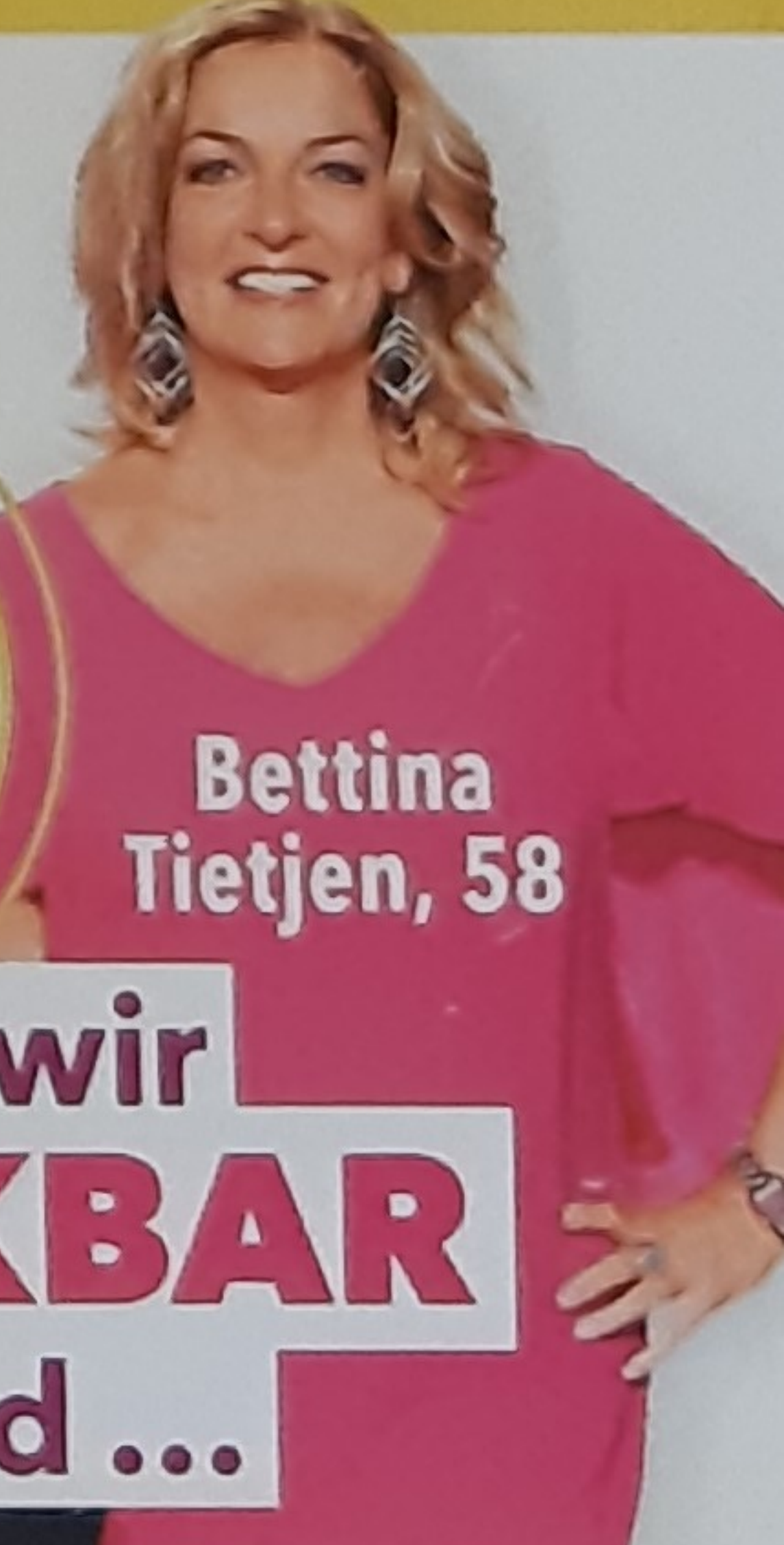


**STRAHLE-MODE 50+**

*Weil es uns stark macht*

**Über die Kraft des Verzeihens**

GENERATION **WOW!** 2018



**Wofür wir DANKBAR sind ...**

- Deutschland 2,95 €
- Österreich 3,40 €
- Schweiz 6,20 CHF
- Belgien 3,60 €
- Luxemburg 3,60 €
- Niederlande 3,70 €
- Frankreich 4,30 €
- Italien 4,30 €
- Portugal (Cont.) 4,30 €
- Spanien 4,30 €
- Slovenien 4,30 €
- Großbritannien 4,40 €
- Österreich 4,40 €
- Frankreich 4,40 €

deutlich: Es ist hauptsächlich für uns selbst wichtig, dass wir Vergangenes abschließen und neu starten können. Aber wie schaffen wir das? Wie werden wir den alten Ballast los? „Das ist eine wahre Kunst“, sagt Barbara Berckhan. „Zunächst sollten wir verstehen, was Vergebung überhaupt bedeutet.“

### Zu verzeihen heißt nicht, einverstanden zu sein!

„Es heißt nur *anzunehmen*, was passiert ist. Schließlich können wir nichts ungeschehen machen und auch keine Menschen verändern.“ Die Sichtweise macht den Unterschied.

Wenn es uns gelingt, etwas Gutes aus der Sache zu ziehen, fällt Verzeihen leichter

Eltern, die zu wenig Liebe schenken, gaben vermutlich ihr Bestes und konnten aus ihrer Geschichte heraus nicht anders handeln. Die Freundin, die ein Geheimnis ausplaudert, konnte nicht anders, weil sie es für richtig hielt. Der Ex-Partner, der sich

nach der Trennung umgehend mit einer anderen tröstet, zeigt uns damit, dass es richtig war, die Geschichte zu beenden. Wenn wir versuchen, etwas Gutes aus der Sache zu ziehen oder etwas über uns selbst zu lernen, fällt Vergeben leichter.

### Wir lassen den Groll los und kommen zurück zu unserer Kraft.

Dabei kommt es nicht darauf an, die eigenen Gefühle und die Worte „Ich verzeihe dir“ wirklich auszusprechen. Manchmal hilft es, in einem Brief reinen Tisch zu machen oder einfach nur eine andere Haltung zu entwickeln und diese auszustrahlen. Auch uns selbst gegenüber! Denn häufig haben wir noch offene Rechnungen mit uns selbst. Wir werfen uns vor, nicht immer die perfekte Mutter, Freundin oder Tochter gewesen zu sein. Auch da macht Loslassen Sinn. Zerreißen wir unsere Schuldscheine, damit wir uns freier fühlen und gesünder leben. Denn Verzeihen ist das beste Anti-Aging-Mittel! •

**WIEDER VEREINT**  
Bettina Lühmann und Silke Koppe retteten ihre Freundschaft und ihr gemeinsames Unternehmen



... du so viel  
ohne mich  
entschieden  
hast

Bettina Lühmann, 44 (l.)

# ... ich plötzlich mehr allein machen musste

Silke Koppe, 54 (r.)

**D**ie Idee schlug ein wie ein Blitz und war der Beginn einer Erfolgsstory - die uns fast die Freundschaft gekostet hätte. Bettina und ich waren shoppen und studierten die Inhaltsstoffe eines Beauty-Produkts. Unglaublich - fast nur Chemie. Fast gleichzeitig meinten wir: Man müsste eigene Kosmetik entwickeln. Wir sahen uns an. Warum nicht? Wir wären die optimale Besetzung, Bettina als Chemikerin, ich als PR-Fachfrau, und auch der Zeitpunkt war perfekt. Beide brauchten wir eine neue Aufgabe.

Heute ist unsere Salbenmanufaktur *Beti Lue*. bestens etabliert, wir betreiben zwei Läden und einen Online-Shop. Klingt wie ein Raketenaufstieg? In Wirklichkeit war es eine höllische Achterbahnfahrt. Es fing an, als Bettina schwanger wurde und ein Jahr ausfiel. Ich gönnte ihr das Kind, dennoch fühlte ich mich alleingelassen und überfordert. Es war nicht einfach, alles auf die Reihe zu kriegen, aber ich schaffte es. Als Bettina aus der Babypause zurückkam, fühlte sie sich von mir übergangen. Sie hatte offenbar das Gefühl, dass sie nur noch mit anpacken sollte und nichts mehr zu bestimmen hatte.

## Die Emotionen kochten hoch. Wir fühlten uns beide unverstanden.

Der Kontakt kühlte ab, keine gemeinsamen Wanderungen mehr, keine Feiern, kein privates Wort. Irgendwann war uns klar: Wir sind erwachsene Frauen mit einem tollen Unternehmen - wir müssen uns zusammenraufen. Also fuhren wir für drei Tage nach Bayern. In aller Ruhe sprachen wir über unsere angestauten Gefühle. Jede sagte, was sie verletzt hatte, und plötzlich ergab sich ein völlig neues Bild der Situation. Wir hatten beide Fehler gemacht! Es fiel uns leicht, der anderen zu verzeihen und die Aufgaben neu zu verteilen. Seitdem ist es wieder da, dieses *Wir-schaffen-es-gemeinsam-Vertrauen*, das uns so stark machte!