

Renate (46) meisterte eine schwere Krise

„Die Liebe zu mir selbst machte mich stark“

Renate mit ihrer
Kristallkugel: „Ich
nehme sie in die
Hände, wenn ich
vor einer wichtigen
Entscheidung stehe“



Als ihr Mann stirbt, ist Renate allein mit vier kleinen Kindern, einer Metzgerei und Schulden! Schritt für Schritt gelingt es ihr, aus der scheinbar ausweglosen Situation heraus zu kommen und Kraft in sich selbst zu finden ...

Es ist ein wunderschöner Herbsttag im schwäbischen Vaihingen. Aufmerksam betrachtet Renate die Natur, das bunte Laub. Bleibt stehen und genießt für ein paar Minuten ganz intensiv die Wärme der Sonne auf ihrem Gesicht: „Früher wäre das überhaupt nicht möglich gewesen. Zeit für mich? Die gab es nicht! Ich war gefangen in meinem stressigen Alltag.“

Rückblick. 14. Juni 2000. Der Tag, der Renates Leben völlig verändert. Ihr Mann stirbt – mit nur 39 Jahren! Die Todesursache: Herzstillstand. Die Situation ist ein Alptraum. Renate verliert in dieser Nacht nicht nur ihre große Liebe, mit der sie 16 Jahre glücklich verheiratet war. Auch für ihre vier Kinder muss sie jetzt allein sorgen: Sarah (damals 15), Eva (13), Johannes (10) und Susanne (7). Und entdeckt, dass ihre Existenz in Gefahr ist: „Fünf Jahre zuvor hatte Wolfgang sich mit einer Metzgerei selbständig gemacht. Inzwischen hatten wir vier Filialen mit 21 Mitarbeitern.“

Den Tod ihres Mannes verdrängt sie zuerst: „Für mich war Wolfgang nicht wirklich weg. Seinen Tod konnte und wollte ich noch nicht akzeptieren. Erst, als sie im Bestattungsinstitut Abschied nehmen will, brechen die Gefühle aus ihr heraus: „Ich schluchzte und schrie. Ich war wütend, dass er mich so früh verlassen hatte. Es war gemein, ungerecht und grausam!“ Nach der Beerdigung läuft der Alltag weiter. Renate

„Ich fühlte mich wie in einem Sumpf, war verzweifelt. Nirgendwo war Land in Sicht“

hat kaum Zeit zum Trauern: „Das Geschäft musste weiterlaufen. Einen Tag nach der Beerdigung machte ich wie zuvor jeden Morgen sechs Kilo Kartoffelsalat, brachte meine Kinder zur Schule. Dann fuhr ich in die Metzgerei, arbeitete dort im Verkauf – wie seit fünf Jahren.“

Die Testamentseröffnung ist ein weiterer Schock. Renate erfährt, dass sie nur Schulden geerbt hat! „Die Kredite für die Metzgerei, Schulden bei Lieferanten und bei seiner Familie waren noch nicht abbezahlt. Für einen jungen Betrieb war es normal.“ Trotzdem rät man ihr, Insolvenz anzumelden. „Es hät-

te meine finanziellen Probleme gelöst. Aber es kam für mich nicht infrage. Ich wollte den Betrieb aus den Schulden rausführen.“

Dafür arbeitet Renate hart. Von morgens um fünf bis nachts. 21 Mitarbeiter müssen geführt werden. Sie muss viel lernen: „Ich stellte Verkäuferinnen ein, machte Thekenpläne, arbeitete mich in betriebswirtschaftliche Abläufe ein.“ Tagsüber arbeitet sie, „abends, angekommen in der Wohnung, weinte ich.“ Für die Kinder bleibt nicht viel Zeit: „Ich brachte sie zur Nachhilfe, zum Sport. Wir hatten ein Au-Pair Mädchen. Aber die meiste Zeit waren sie auf sich selbst gestellt.“ Das bleibt nicht ohne Folgen: „Sie waren in der

„Mein Leben änderte sich Schritt für Schritt. Ich entdeckte meinen inneren Reichtum“

Pubertät, trauerten um ihren Vater. Johannes zog sich sehr zurück. Am schwierigsten war Eva. Wir litten alle unter ihren Ausbrüchen.“

Ein Jahr nach Wolfgangs Tod läuft der Betrieb gut: „Ich schaffte es. Aber ich hatte keine Kraft mehr. Sogar zu duschen und mich anzuziehen, fiel mir schwer. Ich fühlte mich wie in einem tiefen Sumpf und sah einfach kein Ufer.“ Ihr wird klar: „Ich muss etwas für mich tun.“ Sie sucht Hilfe bei einer Heilpraktikerin: „Ich hatte mich schon immer für alternative Heilkunde interessiert, Volkshochschulkurse über Bachblüten-

Therapie belegt.“ Und sie macht eine Familienaufstellung: „Eine Freundin hatte mir dazu geraten. Denn die Probleme mit meinen Kindern wuchsen mir über den Kopf.“ Die Familienaufstellung ist eine Therapie, bei der man lernt, Strukturen und Beziehungen innerhalb der eigenen Familie zu erkennen und dadurch Konflikte zu entschärfen. Dadurch bekommt Renate eine viel entspanntere Beziehung zu ihren Kindern: „Am Morgen nach der ersten Analyse geschah etwas wunderbares: Als Eva aus dem Bad kam, nahm sie im Vorbeigehen liebevoll meine Hand, sagte mit sanfter Stim-

me: ‚Mama, wie machen wir das jetzt?‘“ Ich konnte es kaum glauben. Wie lange war sie nicht mehr so gewesen! Ich sagte mir: Das ist dein Kind, es kann so lieb sein! Die Spannung zwischen uns hatte sich über Nacht gelöst! Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl: Es geht wieder bergauf, ich bin auf dem richtigen Weg!“ Renate führt Rituale ein, wie ein gemeinsames Frühstück: „Eine wichtige Zeit, um über den Tag zu sprechen und um uns auszutauschen.“ Sie setzt sich immer intensiver mit sich selbst auseinander: „Zum ersten Mal fragte ich mich, was ich gemacht

hätte, wenn ich Wolfgang nicht geheiratet hätte? Die Metzgerei habe ich nur für meinen Mann und die Kinder übernommen. Langsam entdeckte ich aber, dass ich auch noch da war. Dass ich meine Bedürfnisse ernst nehmen, mein Leben ändern muss.“ Das geht nicht von heute auf morgen. Sondern Schritt für Schritt.

Renate liest viel, beschäftigt sich mit dem Sinn von Krisen: „Ich hörte auf, mich unter Druck zu setzen indem ich erkannte: Jeder Mensch hat seinen Rhythmus, nach dem Dinge geschehen. Ich spürte ganz viel Energie und Liebe in mir. Das machte mich stark, gab mir Selbstvertrauen! Natürlich vermisste ich Wolfgang. Aber ich entdeckte meinen inneren Reichtum, war mir selbst genug!“

Ganz langsam entdeckt sie wieder Lebensfreude: „Ein Jahr nach Wolfgangs Tod kam meine Tochter Sarah nachhause, sagte: „An unserer Schule gibt es einen Tanzkurs. Es wäre so schön, wenn du mitmachst.“ Renate lässt sich von ihr dazu überreden: „Ich lernte nette Menschen kennen, konnte wieder lachen, mich bewegen. Ich spürte: Ich war mir wieder wichtig. Das äußerte sich auch darin, dass ich mich wieder pflegte, mich hübsch anzog. Lange Zeit hatte ich mich vernachlässigt, mich gar nicht mehr wahrgenommen!“ Sieben Jahre nach dem Tod ihres Mannes ist der Betrieb nicht nur schuldenfrei, Renate hat auch gute

Die beruhigende oder schmerzlin-dernde Wirkung von Heilsteinen nutzt Renate für ihre Arbeit



Gewinne gemacht. „Ich spürte, dass dieser Lebensabschnitt damit abgeschlossen war. Es war Zeit für etwas Neues.“ Bei ihren Überlegungen hilft ihr auch der Austausch mit Mitgliedern der „Initiative SinnesWandel“ (s. Kasten).

Mit 45 geht sie nun auch beruflich in die Richtung, die sie interessiert: Sie macht eine Ausbildung zur Feng-Shui- und Lebensberaterin. Heute hilft sie anderen Frauen. Dabei arbeitet sie auch mit Heilsteinen: „Für jedes Leiden und jede Körperregion gibt es einen speziellen Stein, der die Selbstheilungskräfte anregt. Blaue Steine helfen zum Beispiel bei Hals- und Nackenbeschwerden.“ Zusätzlich arbeitet sie drei Tage die Woche in einem Naturkostladen. Und ist glücklich: „So lebe ich beides: Meine Spiritualität und die Arbeit.“ Auch privat geht es ihr bestens: „Meine Kinder wohnen mit mir im Haus – und seit einem Jahr gibt es auch eine neue Liebe in meinem Leben!“

Gabriele Ricke

tina INFO

Initiative SinnesWandel

Die initiative SinnesWandel hilft Frauen ab 40. Oft stehen sie privat und im Beruf vor neuen Situationen, wollen sich positiv verändern. Aber wie? Gründerin Petra Weber: „Wir wollen Frauen Mut machen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.“ In einem Buch berichten Frauen von Umbruchphasen in ihrem Leben und wie sie sie gemeistert haben. Die Initiative bietet auch Seminare und Coachings, Tipps und Hilfen, um neue Ziele umzusetzen. Kontakt: Tel. 0 71 59/8 05 69 27 www.sinneswandel-online.de